

Disruption occupationnelle de la vie normale

Gérer les perturbations
causées par le COVID-19

Lorrae Mynard

Occupational
Therapy AUSTRALIA



Traduction en langue française :
Yannick Ung, PhD., expert européen pour le COTEC

COTEC
Council of Occupational Therapists
for the European Countries



La vie normale a été perturbée

Le COVID-19 perturbe la vie quotidienne de nombreuses personnes dans le monde entier. Tout en soutenant les recommandations de distanciation sociale et les gestes barrières pour protéger nos communautés contre le virus, nous devons également être conscients de la manière dont les perturbations peuvent affecter notre santé mentale, notre forme physique et notre santé au travail.





Que pouvons-nous faire ?

Nombreuses sont les personnes qui passeront beaucoup plus de temps chez elles, alors repensons à la façon d'adapter notre vie quotidienne en nous penchant sur la question de :



Les activités productives



Les soins personnels



Les loisirs



Votre espace de vie



Des routines quotidiennes



Des rôles sociaux



Activités productives

Cela comprend tout ce que vous faites pour votre travail rémunéré ou bénévole, pour apprendre ou étudier, pour vous occuper de vos proches et tout ce qui contribue à votre famille ainsi qu'à votre communauté. Les restrictions actuelles peuvent affecter les gens de manière très différente selon ce que vous faites habituellement tout au long de votre semaine.



Employés de bureau

Pour les personnes qui travaillent dans un bureau, il peut être relativement simple d'effectuer les mêmes tâches ou des tâches similaires depuis leur domicile. Certaines personnes peuvent avoir besoin de se familiariser avec les plateformes de réunion en ligne (visiophonie) pour continuer à travailler.



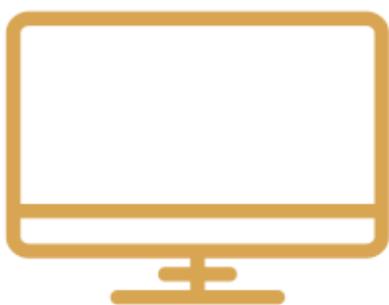
Service à la clientèle

Les personnes qui ont l'habitude de travailler dans un service en direct avec la clientèle peuvent être réaffectées à des tâches de bureau pour soutenir d'autres aspects des activités de l'organisation.



Étudiants

Les étudiants qui suivent habituellement des cours à l'école et à l'université peuvent avoir besoin de s'adapter à l'apprentissage en ligne (*e-learning*) ou avec la participation de leurs parents.



Aménagement de votre poste de travail

Si vous allez travailler ou étudier beaucoup à la maison, il est important d'adapter votre poste de travail, car celui-ci peut devenir votre principal espace de travail dans un avenir immédiat. Vérifiez si vous pouvez accéder à des équipements tels qu'une chaise de bureau, un bureau de hauteur appropriée, un clavier, une souris et un écran secondaire si vous utilisez un ordinateur portable. Il existe de nombreuses ressources et conseils pour le travail à domicile. C'est le bon moment pour les consulter et pour rester en contact avec vos collègues, vos camarades de classe ou vos pairs. Téléphonnez, utilisez Skype ou FaceTime pour vérifier que tout va bien.



Les activités habituelles ?

Certaines personnes continueront à se rendre sur leur lieu de travail, mais les manières de travailler peuvent changer et/ou le rythme peut devenir très contraignant pour répondre à la situation du COVID-19 (par exemple, les travailleurs de la santé et des urgences, certains commerçants, les livreurs, etc.).

Il est très important de vous assurer que vous mangez, buvez et faites suffisamment des pauses tout en assurant votre part de travail et que vous soutenez vos collègues en faisant le point avec eux régulièrement.

Faites appel à vos collègues si vous avez besoin d'aide pour faire face à des situations nouvelles et difficiles. Votre contribution au travail sera réduite si vous vous épuisez physiquement ou si vous êtes confronté à des difficultés émotionnelles comme le stress.



Passez à quelque chose de nouveau

Pour ceux qui travaillent dans des entreprises qui fournissent un service direct à la clientèle et qui réduisent leurs services, ferment temporairement ou définitivement, cette période peut être très effrayante.

En fonction de vos compétences, de votre expérience et de votre localisation, vous aurez peut-être l'occasion d'occuper un nouveau poste dans des secteurs qui recrutent davantage de personnel pour soutenir leur réponse à la pandémie, par exemple :

- les soins de santé
- le nettoyage
- la livraison pour les achats en ligne
- les actions en biotechnologie
- les activités dans le secteur pharmaceutique
- les communications sur le web



Si vous ne pouvez pas trouver de travail

Tout le monde ne pourra pas trouver facilement un nouvel emploi. Il sera important de demander rapidement des conseils sur les droits et les aides qui peuvent être disponibles par l'intermédiaire de services gouvernementaux de votre lieu de domiciliation. Si vous n'avez pas de travail, réfléchissez à ce que vous pouvez faire d'autre pour rester productif. S'il est essentiel de s'assurer un revenu, vous pouvez néanmoins faire des choses qui vous donnent un sentiment d'accomplissement et de satisfaction en apportant votre contribution. C'est vraiment important pour soutenir votre la santé mentale et votre bien-être.

- Suivez un cours en ligne. Il existe de nombreux cours gratuits ou peu coûteux sur des plateformes telles que Coursera, FUN-Mooc, FutureLearn, Editions ENI, etc.
- Engagez vous à faire un nettoyage de printemps dans votre domicile ou assurez l'entretien de votre jardin et de vos plantes.
- Soutenir les autres - Mettez à disposition vos services pour la garde d'enfants afin que les amis ou les membres de la famille qui travaillent dans les services essentiels puissent continuer à se rendre au travail en cas de fermeture d'une école, proposer de faire des courses ou de récupérer des ordonnances pour les membres âgés de votre voisinage.



Soins personnels

Prendre soin de soi et de son espace de vie.



Soins personnels

La plupart des tâches de soins personnels ne devraient pas être perturbées par la situation actuelle, mais veillez à demander de l'aide si vous n'avez pas les choses dont vous avez besoin pour soutenir votre santé et/ou votre l'hygiène, comme des médicaments et du savon.

Soutien à la santé



De nombreuses personnes consultent des professionnels de la santé dans le cadre de leurs soins personnels réguliers. Vérifiez auprès des professionnels ceux qui peuvent vous proposer des interventions à domicile, des services et/ou des consultations en ligne (télésanté ou télésoin en ergothérapie).

Soutien de la santé mentale



Soyez conscient de votre propre santé mentale en cette période de confinement voire de détresse. Contactez les professionnels de santé habituels, téléphonez ou utilisez les services de soutien en ligne si vous avez besoin d'aide en matière de santé mentale.



Soins personnels

Les achats de nourriture et de produits de première nécessité peuvent changer radicalement. Gardez un œil sur ce qui se passe dans votre quartier et demandez-vous s'il est encore possible ou conseillé de faire ses courses vous même. (Il peut être bon de faire une sortie). Si vous faisiez déjà des achats en ligne (drive, livraison à domicile), il vous sera peut-être plus facile de vous adapter à cette tâche. Si ce n'est pas le cas et que vous avez accès à l'internet, il est alors temps de demander à quelqu'un de vous montrer comment passer une commande en ligne.

Ne comptez pas uniquement sur les plats à emporter via les coursiers ou les livraisons à domicile. Sur une période prolongées de confinement, cette option sera financièrement coûteuse et moins saine pour votre santé. Essayez de préparer des repas équilibrés et nutritifs. Sortez un livre de recettes ou regardez une vidéo en ligne pour développer vos compétences en cuisine.



Exercices physiques

L'exercice est très important pour le maintien de la santé physique et mentale.

Veillez à inclure intentionnellement l'exercice dans votre journée. Vous pourriez peut-être essayer un cours de Zumba ou de Yoga sur Youtube, télécharger des instructions pour des exercices d'étirement ou de musculation ou encore dépoussiérer votre vélo d'appartement, votre trampoline ou votre tapis de course, puis monter à bord !

Sachez que l'activité physique comprend notamment le fait de jardiner, de dépoussiérer vos meubles, de nettoyer les fenêtres ou de balayer le sol.

Selon les directives de chaque pays, il peut être possible de sortir de chez vous. Vous pourrez profiter d'un changement de décor en emmenant le chien courir, en faisant une promenade dans le quartier (à l'occasion d'un course de première nécessité) ou en profitant différemment de votre jardin.



Le sommeil

Le sommeil est aussi très important pour la santé !

Lorsque vous ne devez pas être quelque part le lendemain, il peut être difficile de vous coucher à l'heure et de vous réveiller à un horaire habituel.

Soyez discipliné (ce qui signifie aussi être attentif à votre niveau de fatigue) et gardez un rythme régulier avec des heures pas trop tardives de coucher et un réveil plutôt matinal.

Si vous avez du mal à vous endormir, éteignez vos appareils dans l'heure qui précède le coucher. Essayez de prendre une boisson chaude (sans caféine), de prendre un bain chaud, d'écouter de la musique relaxante ou de faire quelque chose qui vous aide à vous détendre.



Loisirs

Il est vraiment important de s'assurer que nous poursuivons toujours des occupations divertissantes qui nous épanouissent et qui nous apportent un sentiment de plaisir. Ne vous contentez pas de vous goinfrer de films et de séries télévisées. Essayez de vous adonner volontairement à des occupations que vous feriez habituellement ou planifier des activités vous reportiez, depuis longtemps, par manque de temps.



Idées de loisirs à essayer

- Écoutez votre album de musique préféré ou regardez un concert en direct ou regardez un spectacle humoristique simultanément avec un.e ami.e et discutez-en au téléphone,
- Regardez un film en DVD ou sur des plateformes en ligne que vous rêviez de découvrir seul.e ou de revoir en famille,
- Allez à une exposition virtuelle en regardant un livre de table basse ou en parcourant la collection en ligne d'une galerie,
- Faites un voyage en fauteuil en regardant un documentaire,
- Abonnez-vous à un service de télévision payante pour continuer à regarder votre équipe,
- Organisez et mettez en scène votre propre concert familial : partagez des blagues, des sketches, des tours de magie ou des performances musicales,
- Sautez en ligne et apprenez à utiliser les ressources électroniques de votre bibliothèque locale. Vous y trouverez des livres, des magazines, des livres audio, des films et bien d'autres choses encore, le tout gratuitement.



Projets personnels

Nous allons tous passer beaucoup plus de temps à la maison au cours des prochains mois, ce qui pourrait être le moment idéal pour commencer ou terminer un projet personnel. Planifiez une occupation qui a du sens pour vous et que vous avez longtemps remis à plus tard :

- Ré-organisez l'aménagement de votre jardin, de votre logement,
- Faites le tri dans vos photos et/ou réaliser un album photo,
- Maîtriser de nouvelles recettes en cuisine,
- Organiser vos placards à vêtements, vos étagères de matériels ou vos tiroirs de documents,
- Apprendre à jouer un nouveau morceau à l'aide d'un instrument de musique,
- Réaliser une production ou un meuble (en bois, en ferronnerie, en carton, en papier mâché, etc.)
- Terminer un projet de couture, de tissage ou de tricot.



Agencement de votre espace

Nos vies se déroulent dans le contexte d'un environnement et le fait d'apporter des modifications à notre espace ou à nos objets peut favoriser notre engagement et notre confort.



Que pouvez-vous trouver ?

Réfléchissez à ce que vous pouvez apporter dans votre environnement domiciliaire pour vous aider en cette période de confinement, par exemple en vous procurant des articles comme des livres, des équipements pour votre bureau, du matériel pour faire d'exercice physique ou encore des matériaux pour participer à des passe-temps (arts créatifs, etc.).



Éveillez vos sens

Les sons, le goût, le parfum, l'environnement visuel - qu'est-ce qui vous fait vous sentir à l'aise et engagé ?

Mettez de la musique pour vous remonter le moral. Ouvrez une fenêtre pour respirer de l'air frais ou pour écouter les oiseaux faire leur apparition. Vous pouvez aussi avoir besoin de bouchons d'oreille pour vous concentrer sur votre travail.

Écoutez la radio pour vous sentir moins isolé. Utilisez des tisanes ou des huiles essentielles. Mettez un bouquet de fleurs ou une petite branche de feuilles dans un vase pour égayer chaque jour votre espace de vie.



Routines quotidiennes

Les routines constituent le schéma de notre vie quotidienne et nous aident généralement à faire les choses que nous devons faire, quand nous devons les faire. Le fait d'avoir une routine prévisible peut nous donner un sentiment de stabilité et de réassurance.



Gardez autant d'habitudes de vie que possible

Pour beaucoup de gens, les routines habituelles peuvent être sérieusement perturbées par des mesures extrêmes de distanciation sociale et des fermetures des lieux accueillant du public.

Il est très important d'essayer de maintenir ses habitudes de vie ou de créer une routine qui puisse devenir la "nouvelle normalité" pour vous et votre ménage pendant cette période de confinement. Essayez de maintenir des occupations quotidiennes aussi habituelles que possible, même si le lieu des activités peut changer.

- Si vous travaillez à domicile, travaillez pendant les mêmes heures que sur votre lieu de travail habituel,
- Si vous avez des enfants d'âge scolaire à la maison, essayez de maintenir le même type de rythme que celui de la journée scolaire habituelle, en effectuant les tâches scolaires pendant les heures de classe habituelles, en prenant les repas et en jouant aux heures habituelles,
- Levez-vous et allez vous coucher à vos heures habituelles.



Gardez autant d'habitudes de vie que possible

Envisagez des moyens de simuler vos activités hebdomadaires habituelles pour éviter de vous déconnecter. Essayez de les faire en même temps qu'elles se déroulent normalement dans votre semaine, par exemple :

- Suivez des vidéos de danse lorsque vous ne pouvez pas aller aux cours de danse,
- Adaptez vos exercices sportifs dans votre jardin ou votre domicile au même moment et pendant la même durée que vos entraînements habituels,
- Si la marche ou la course à pied fait partie de votre routine habituelle et que les consignes gouvernementales vous permettent de sortir, pensez à vous accorder une courte promenade (à l'occasion de vos courses de première nécessité) ou pour courir à proximité de votre domicile. Pensez à appliquer les gestes barrières et les règles de distanciation sociale.



Adoptez et rédigez un calendrier des tâches

Si vous travaillez à la maison, vous aurez peut-être du mal à délimiter clairement les tâches "domestiques" et les activités « professionnelles ». Conserver une routine structurée peut donc aider à différencier clairement les occupations quotidiennes pour éviter toute distraction.

Il sera important de négocier entre les adultes à la maison sur la manière de gérer les besoins du travail à domicile et la garde des enfants, en précisant clairement qui est disponible à tout moment pour répondre aux besoins des enfants. La rédaction d'un calendrier peut être utile.

Cela peut sembler fou, mais certains adultes et enfants peuvent se sentir plus connectés à leur routine habituelle en portant des vêtements ou des accessoires qui identifient l'occupation sur laquelle vous vous concentrez - comme porter une blouse de travail ou d'utiliser son cartable d'école pour ranger ses affaires scolaires.



Trouvez un équilibre

Il est vraiment important de viser un équilibre entre les soins personnels, les activités productives et les loisirs dans votre routine quotidienne.

Pensez à équilibrer vos occupations en fonction des espaces d'activités et des objets que vous utilisez. Évitez de passer tout votre temps à utiliser des appareils ou à vous asseoir dans un seul espace. La variété est importante. Essayez des exercices de gym douce ou d'étirement musculaire à l'aide de cours en ligne. Levez-vous pendant les appels téléphoniques ou asseyez-vous sur votre canapé lorsque vous lisez des documents.

Gérez le risque de vous sentir socialement isolé en intégrant des interactions sociales dans votre journée (discussion autour pendant le repas, téléphone, visiophonie, texto, réseaux sociaux, etc.)

Faites attention au temps que vous passez à consommer les journaux télévisés ou la presse écrite. Non seulement cela peut aggraver votre anxiété, mais cela peut aussi vous distraire d'autres choses que vous devez faire.



Rôles sociaux

Les rôles sociaux décrivent les choses que nous faisons et la façon dont nous nous comportons avec les gens qui nous entourent. Il peut s'agir d'être un étudiant, un travailleur, un membre d'une association ou d'un club, un parent, un frère ou une sœur ou encore un ami.



Quels sont vos rôles sociaux habituels ?

Pensez aux rôles auxquels vous vous identifiez et réfléchissez à la manière dont vous pouvez les maintenir et même les développer pendant cette période de distanciation et d'isolement social.

Que font vos groupes locaux d'appartenance, vos clubs, les associations dans lesquelles vous contribuez pour fournir des méthodes créatives pour rester en contact virtuellement ? Profitez-en pour maintenir l'engagement dans vos réseaux de soutien habituels et demandez de l'aide si vous n'êtes pas familier avec l'utilisation des plateformes en ligne ou réseau sociaux.

Les outils en ligne peuvent vous aider à rester en contact avec vos amis et votre famille. Jouez à un jeu de société en ligne avec un ami, un frère ou une sœur ou lisez un livre à vos petits-enfants sur Skype.

Essayez une façon traditionnelle d'entrer en contact avec les gens : prenez le téléphone et discutez longuement. Écrivez une lettre ou une carte. Faites quelque chose à poster à quelqu'un.

C'est une bonne occasion de faire revivre le rôle du voisin. Prenez contact de façon créative avec les personnes qui habitent le plus près de chez vous, et apprenez même à les connaître.



Cherchez un trésor caché...

Nous connaissons tous un certain niveau de perturbation de la vie. C'est désagréable et personne ne s'y engagerait volontairement. Mais il est également possible que cette expérience ait des effets positifs inattendus. Peut-être que le ralentissement forcé ou le fait de passer plus de temps avec la famille seront vraiment bénéfiques. Cherchons un trésor caché. La situation COVID-19 signifie que nous vivons peut-être tous dans des cercles géographiquement plus petits pendant un certain temps, mais cela ne doit pas nous empêcher de vivre pleinement notre vie.



Que font les ergothérapeutes ?

Les ergothérapeutes (*Occupational Therapists*) sont des professionnels de la santé qui soutiennent la santé et le bien-être des personnes à tous les stades de leur vie. Ils ont une large compréhension du mot "occupation", qu'ils utilisent pour décrire tout ce que les gens doivent faire (comme prendre soin d'eux-mêmes), veulent faire (comme aller au cinéma) ou sont censés faire (comme aller travailler ou rendre des devoirs).

La maladie, les blessures ou les problèmes de développement peuvent avoir des retombées sur la capacité des personnes à participer à une activité professionnelle. Les ergothérapeutes travaillent donc avec les personnes pour déterminer si un changement des facteurs personnels, des occupations ou de l'environnement d'activité peut leur permettre de s'engager dans la réalisation de routines quotidiennes. Les changements apportés à la personne peuvent impliquer l'apprentissage de nouvelles compétences ou de nouvelles façons de faire les choses. Changer l'occupation peut impliquer d'exercer une même activité d'une manière différente ou de trouver une occupation de substitution, et changer d'environnement peut induire l'introduction de nouveaux objets (aides techniques) ou d'aménagement voire sécuriser l'environnement de vie.

Il s'agit d'informations générales destinées à vous aider à gérer les disruptions occupationnelles (perturbations d'activités) liées à la pandémie actuelle. Veuillez contacter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils spécifiques.

Prenez en compte toute suggestion conforme aux recommandations et restrictions actuelles du gouvernement et du ministère de la santé, car elles sont régulièrement mises à jour. Il se peut qu'une suggestion ne soit plus possible.

Ce guide a été compilé par Lorrae Mynard. Lorrae est une ergothérapeute basée à Melbourne et candidate au doctorat à l'université Monash. Elle a travaillé dans divers milieux de santé mentale pour adultes en Australie, au Canada et au Royaume-Uni.

Cette version en français a été traduite par Yannick Ung, ergothérapeute PhD., chercheur associé à l'Université Paris Descartes-Sorbonne et expert européen pour le COTEC (*Council of Occupational Therapists for the European Countries*).

Ce guide peut être partagé librement.



www.otaus.com.au

www.aboutoccupationtherapy.com.au

© Lorrae Mynard, Mars 2020

COTEC
Council of Occupational Therapists
for the European Countries



www.coteceurope.eu

Traduction en langue française :
Yannick Ung

