



*Le Guide du  
Confiné*

# **10 choses à faire lors du confinement**



# Introduction

## Comment mettre à profit son temps de confinement ?

Voilà déjà quelques mois que le monde est secoué par la crise sanitaire du COVID-19. Cette crise qui a complètement changé nos habitudes et nous a "confiné". Il est important que durant cette période l'on s'occupe utilement. Cet ouvrage vous présentera quelques petites idées de choses que vous pouvez faire durant ces moments.

### 1. Confinement # Vacances

Avant tout, sachez que le confinement n'est pas un temps de vacances. Veuillez à garder une routine comme si vous étiez dans vos jours normaux.

### 2. Faire du rangement

Nous avons toujours eu des arguments pour ne pas nous atteler à cette tâche. Pendant ce temps de confinement, songez à faire du tri, ranger, repenser la décoration, mettre à jour ses documents administratifs, etc. Cette fois, vous n'avez plus une excuse pour ne pas le faire.

### 3. Faire du Sport

L'effet de sédentarisation sera à son paroxysme avec le confinement donc pour ne pas traîner trop de gras, faites du sport très souvent; si ce n'est pas chaque jour. Quelques exercices comme la corde à sauter, le jumping jack, des montées d'escaliers, des pompes, des abdominaux, etc. ou optez pour des applis de sport.

### 4. Apprendre de nouvelles choses

Grâce à internet, le temps de confinement est le moment idéal pour suivre quelques Tutos, apprendre une nouvelle technique ou encore essayer une activités. Se découvrir de nouveaux centre d'intérêts en essayant de nouvelles choses est l'une des meilleures façons qu'on a de faire passer le temps utilement.

## 5. Les cours en ligne

Selon vos centres d'intérêts, vous pouvez vous inscrire à des formations en ligne ou sur des plateformes d'e-learning, comme Udemu, Coursera... Ces sites proposent des cours à distance, gratuits ou payants, tous domaines confondus et pour tous les niveaux. Aussi, est-il la bonne occasion de commencer à apprendre une nouvelle langue, prendre des cours de musique, suivre une formation de développement informatique ou web design, suivre des webconférences sur votre secteur d'activité ou vous ouvrir à d'autres horizons. La plateforme Webikéo en propose des milliers à regarder en replay

## 6. Regarder des films et séries

Ce sera certainement l'une des activités star de ce confinement. Si vous n'avez pas Netflix ou Amazon Prime Vidéo, pas de problème, de nombreuses plateformes payantes mettent à disposition quelques films gratuits à regarder durant cette période.

Entre comédies, films et séries d'aventure, l'embarras du choix sera de votre côté et vous trouverez peut-être même le temps pour les grands classiques.

## 7. Lire

Souvent nous trouvons des arguments pour refuser de lire. En ces temps, c'est le moment de se reconnecter aux bonnes habitudes et de se décrocher un peu des écrans. Dans la mesure où vous n'avez pas beaucoup de livres physiques, il existe plusieurs plateformes qui proposent des livres électroniques de tout genre et qui sauront épouser vos goûts.

## 8. Se consacrer à soi

L'introspection, la méditation, la préparation de votre période post-COVID19 sont des choses sur lesquelles vous devez vous pencher en ces temps de confinement. Cet exercice vous permettra de mieux vous ressourcer, vous préparer à l'inconnu mais aussi de pouvoir grandir de l'intérieur.

## 9. Jouer à des jeux de société

Souvent nous trouvons des arguments pour refuser de lire. En ces temps, c'est le moment de se reconnecter aux bonnes habitudes et de se décrocher un peu des écrans. Dans la mesure où vous n'avez pas beaucoup de livres physiques, il existe plusieurs plateformes qui proposent des livres électroniques de tout genre et qui sauront épouser vos goûts.

## 10. Gardez contact avec vos proches

Que vous soyez seul ou confiné avec votre famille, être isolé physiquement ne veut pas dire qu'il faut couper tout contact avec le reste du monde, bien au contraire. Il est judicieux de prendre des nouvelles de vos ami(e)s, membres de votre famille ou même vos collègues de travail.