

# Comment s'occuper intelligemment en période de confinement

*Avec le retour du confinement, Maddyness fait le point sur les solutions disponibles pour continuer à vivre (presque) normalement et à se former, même enfermé.*

Temps de lecture : minute

---

4 novembre 2020

*Republication d'un article du 19 mars 2020.*

## Se mettre (enfin) aux Moocs

Avouez-le : en temps normal, pris dans la rapidité de votre vie professionnelle et personnelle, vous n'avez pas le temps de faire grand chose qui sort de l'ordinaire. Pourtant, ça fait bien 8 ans que vous rêvez d'apprendre à parler russe, de vous former au code, ou d'affiner vos compétences en management. Le confinement ne sonnerait-il ainsi pas comme une occasion de prendre le temps de découvrir ces plateformes de MOOCS dont tout le monde parle depuis des années ? Au programme : développer sa pensée critique, apprendre le chinois, s'informer sur la physique quantique, ou encore renforcer ses compétences orthographiques, les plateformes ne manquent pas pour trouver ce qui convient à vos envies et vos besoins. Comme au lycée, mais en mieux.

Pour citer quelques plateformes : [Fun MOOC](#), régulièrement alimenté par plusieurs universités françaises et internationales, [FutureLearn](#), qui propose trois formations par sujet de cours, une gratuite et deux payantes, ou encore [OpenClassrooms](#), qui développe des cours en ligne

sous forme de vidéo et de textes.

## (Re)lire les indispensables de tout bon entrepreneur

Depuis combien de temps n'avez-vous pas ouvert un livre, et, pour les bons élèves, lu jusqu'à la dernière page ? Pourtant, tout le monde le sait : l'inspiration amène la motivation. Lire des biographies d'entrepreneurs à succès, ou tout simplement des livres de conseils, peuvent vous aider à y voir plus clair dans votre propre business, et y donner un vrai coup de fouet !

Parmi les indispensables : Ces idées qui collent de Chip et Dan Heath, Priceminister, toutes les entreprises ont été petites un jour de Pierre Kosciusko-Morizet, la semaine de 4 heures de Timothy Ferriss ou encore Backpack, le guide de l'entrepreneuriat.

## Entraîner son cerveau avec des apps

Si la lecture ou les vidéos d'apprentissage ne sont franchement pas votre truc, pourquoi ne pas allier jeux et réflexion ? Fermez vos ordinateurs, sortez vos portables, et surtout, faites de la place pour y accueillir quelques applications dédiées. Jeux de logique, de mémoire, de réflexes, de concentration et de rapidité... celles-ci, qui annoncent la plupart du temps vous aider à "muscler votre cerveau", ne vous rendront pas plus intelligent, mais elles auront au moins le mérite de vous occuper et de changer un peu du traditionnel sudoku.

Parmi celles-ci : Peak, qui propose 30 jeux pour permettre à ses utilisateurs de développer leurs capacités linguistiques, leur mémoire, leur acuité mentale et leur concentration, ou Mémorable, une application lancée par LeMonde pour cultiver sa mémoire et ses connaissances.

# Ne pas se relâcher sur le sport

On vous voit, ceux qui profitent du confinement pour justifier le fait qu'ils ne vont pas pouvoir faire de sport pour les 6 prochains mois.

Heureusement pour vous (et pour les autres, soit ceux qui ne jurent que par le sport), plusieurs coachs sportifs et yogis — [les Happy Sessions par Maddyness](#) — ont décidé d'enregistrer des séances en vidéo pour permettre à tous de continuer à s'entraîner, gratuitement. Et si vous préférez les applications dédiées avec schémas et timer, vous n'avez que l'embarras du choix, et, encore mieux, la plupart sont gratuites. Aucune raison, donc, de ne pas vous y mettre.

On peut ici vous citer FitEvAn, une application de microfitness qui permet d'avoir une activité physique sans contrainte de matériel, de temps ni de lieu et [FizzUp](#), qui propose un coach sportif en ligne. Pour ceux qui auraient décidé de sortir courir quand même, [RunMotion](#) vous propose de coacher vos séances de footing, pour vous aider à atteindre vos objectifs.

## Bingwatcher

Ça pourrait paraître contradictoire avec l'objectif de cet article, mais non. Parce que dans la vie, il n'y a pas que *Les Marseillais à Cancun* ni *La Casa de Papel*. Il y a aussi des films qui peuvent changer votre regard sur l'entrepreneuriat, et vous aider à gagner en connaissances. De quoi faire travailler ses méninges, un plaid sur les genoux, et une main dans le sac de popcorn.

Pour vous aider à y voir plus clair : [14 films et séries pour travailler sans en avoir l'air](#)

