

Cette situation exceptionnelle à laquelle tout le monde doit faire face sollicite grandement **nos capacités adaptatives**

Quelles sont mes ressources et mes contraintes en termes de réorganisation ?

Est-ce que ce que je connais « habituellement » dans mon environnement de travail est totalement transposable à la maison ?



Se préserver



• Travail devant les écrans

Ne pas rester devant l'écran d'ordinateur toute la journée sans faire de pauses

Prendre le temps de respirer

• Bouger

La position assise n'est bonne pour personne. Pourquoi pas marcher dès que l'on passe un appel...

Le télétravail → possibilité d'**organiser** son activité professionnelle à distance du lieu de travail habituel



Trouver le juste équilibre entre « se mettre à distance » et « se mettre à disposition »

Nouvelle forme de rapport au temps

Cadre spatio temporel



Horaires

Organiser sa nouvelle réalité en veillant à maintenir un **rythme** et une **routine**

La force des rituels

Ils permettent de se mettre en condition et de **se fixer des repères** pour ainsi créer des nouvelles sphères pour chaque type d'activité.

Aide à la concentration

Créer un espace dédié au travail qui soit identifiable par les membres du foyer, permet de séparer la journée de travail de la vie personnelle.

Maintien des liens interpersonnels



- Surmonter le sentiment de solitude
- Sentiment d'appartenance

Le confinement, l'absence de routine et la réduction des contacts physiques et sociaux peuvent provoquer de **l'ennui**, de la **frustration** et un **sentiment d'isolement**.

On est plus vulnérable dans un état de passivité

Surinformation



Le fait de faire face à un **DANGER** génère du stress et de l'anxiété

Difficile de digérer la masse d'informations diffusées par les médias. Sans être dans l'évitement, savoir se mettre en « off » par rapport à l'actualité