

# Conseils sur les bonnes pratiques à adopter en période de confinement

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

## Maintien des liens interpersonnels

Rompre l'isolement

Surmonter le **sentiment de solitude**

Se sentir **appartenir à un groupe**



## Cadre Spatio Temporel

Garder un **rythme** et des **horaires**

La force des **rituels**



*Nouvelle forme  
de rapport au  
temps*

## Se préserver

Prendre du temps pour soi



## Trouver...

Le **juste équilibre** entre se mettre à distance et se mettre à disposition

La **juste distance** dans ses communications écrites et orales

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

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

On est plus vulnérable dans un état de passivité



**Surinformation** 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

Quelles sont mes **ressources** et mes **contraintes** en terme de réorganisation ?

## Télétravail

Possibilité d'**organiser** son activité professionnelle à distance du lieu de travail habituel

## ASA

Autorisation Spéciale d'Absence

La collectivité

Les agents

**Envoyer des nouvelles régulièrement** aux agents pour maintenir un lien  
Inciter les agents à **rester en contact**  
**par exemple, en ...**

instaurant un rituel de contact en visioconférence au moins une fois par semaine avec les collègues pour garder l'esprit d'équipe  
créant et en alimentant un journal sur des retours d'expérience, afin de partager son vécu de cette période de confinement



**Tisser des liens avec les personnes les plus fragiles** de la commune en se répartissant pourquoi pas les personnes à contacter entre agents

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  
Se donner des horaires et les respecter

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

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

### Travail devant les écrans

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

### Veiller à se maintenir en forme

Faites des exercices d'étirement, d'échauffement, en fonction de ses capacités et envies  
Prévoir 3 temps de repas et éviter le grignotage  
Avoir une alimentation saine et équilibrée  
Penser à s'hydrater régulièrement ...

