



Bien vivre le confinement en famille !

ÉTABLIR UN EMPLOI DU TEMPS



Pour répartir le temps entre le travail, l'école à la maison, la détente, fixer des repères et des limites à chacun.

RÉPARTIR LES TÂCHES



Tout le monde participe à la vie de la maison.

COMMUNIQUER



Sur ses besoins, ses attentes et ses émotions... et pas seulement sur l'épidémie du COVID19...

LIMITER LES TEMPS D'ÉCRANS



Pour les petits comme pour les grands. Sources d'information et de détente, ils nuisent aussi à la communication.

PRÉSERVER SON HYGIÈNE DE VIE



Activités physiques, alimentation, sommeil et mesures barrières.

GARANTIR SON INTIMITÉ



Chacun a besoin de moments pour lui, seul, au calme.

RESPECTER LE TEMPS DE TRAVAIL



Le télétravail des parents et le travail scolaire des enfants.

PRÉSERVER SA VIE DE COUPLE



En y accordant des moments et des activités, sans les enfants.

GARDER DES LIENS AVEC SES PROCHES



En utilisant tous les moyens de communication, veiller à ce que certains ne restent pas isolés.

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS



Le confinement risque de durer longtemps : accepter cette situation plutôt que lutter contre.

... ET BIEN SÛR SE DÉTENDRE



Profiter de ce contexte pour lire, jouer, rire, chanter, etc.

