

ORGANISER LE TÉLÉTRAVAIL

- Choisissez un endroit pour vous installer, si possible séparé des aires de vie communes (salon, cuisine).
- Installez-vous de façon ergonomique. Consultez les vidéos de démonstration sur le site de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité au travail : taper *télétravail* dans le moteur de recherche.
- Prenez des pauses.
- Parlez à des collègues au moins une fois par jour.
- Terminez votre journée de travail par une action qui marque la séparation entre votre travail et votre vie personnelle : par exemple, écrire à vos collaborateurs que vous terminez votre journée.
- Laissez-vous du temps pour retrouver un équilibre et vous ré-organiser. Si possible, discutez de votre situation avec votre patron.



Si vous avez des enfants

- Ayez un horaire fixe pour que les enfants sachent ce qui les attend. Planifiez votre temps de travail et les activités permises pour les enfants pendant cette période.
- Expliquez bien les consignes aux enfants, ce qu'ils peuvent faire et ne pas faire. Préparez d'avance les collations.
- Soyez réaliste et prévoyez des périodes de travail de une à deux heures consécutives maximum.
- Soyez 100 % disponible pour les enfants à d'autres moments de la journée.
- Si vous êtes en couple et avez des tout-petits, alternez les périodes de travail avec votre partenaire.
- Patience, souplesse, essais-erreurs vous permettront de trouver la façon de faire qui vous convient.



S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**