



# 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.

