



Bien vivre le confinement en famille !



*« Ensemble,
s'adapter et
accepter ! »*

ETABLIR 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.

REPARTIR LES TÂCHES COMMUNES

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'ECRANS

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

PRESERVER son HYGIENE DE VIE

Activités physiques, alimentation, sommeil et mesures barrières.

GARANTIR à CHACUN son INTIMITE

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.

PRESERVER 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.

GERER son stress et ses émotions

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

... et bien sûr SE DETENDRE

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

EN CAS DE DIFFICULTÉS

N° VERT
ECOUTE DEFENSE
APPEL GRATUIT ET
ANONYME

08 08 800 321

DES PSYCHOLOGUES DU
SERVICE DE SANTÉ DES
ARMÉES VOUS ÉCOUTENT
ET VOUS INFORMENT