





Conseils pour gérer le confinement

	<p>Pensez à bien vous alimenter.</p> <p>Pour éviter les sorties, faites-vous un planning de menus pour la semaine et la liste de course associée. N'hésitez pas à solliciter vos proches pour des idées menus si vous en manquez.</p> <p>L'idéal est d'avoir au moins 60% de fruits et légumes dans vos repas. Essayez diminuer l'apport calorique des repas.</p> <p>Si vous n'aimez pas cuisiner, même si la cuisine industrielle n'est pas recommandée, faites-vous un stock de plats tout prêt.</p> <p>Attention à ce que l'alimentation ne devienne pas un refuge à l'ennui. Limiter le grignotage entre les repas. Mangez à horaires fixes. Gardez votre rythme.</p>
	<p>Essayez de faire de l'exercice</p> <p>L'OMS préconise 30 mn d'activité physique par jour.</p> <p>Faire si possible de l'exercice, notamment via des cours de gym en ligne. Voilà un lien pour une séance simple : https://youtu.be/Gixyx1Sf3nl</p> <p><i>Voir les autres liens proposés en annexe.</i></p>
	<p>Planifier son emploi du temps</p> <p>Gardez des routines quotidiennes : se lever à heure fixe la semaine, s'autoriser des grasses matinées le week-end, mangez à heures fixes et organiser le reste de la journée sur un planning.</p> <p><i>Voir modèle emploi du temps.</i></p>
	<p>Faites le ménage.</p> <p>Organiser des tâches quotidiennes et un planning hebdomadaire pour simplifier l'organisation et ne rien oublier.</p> <p><i>Voir « Programme ménage ».</i></p>



Organisez votre travail

Que vous soyez en Télétravail ou en cours à domicile, soyez disciplinés et organisez-vous.

Dans la mesure du possible, dédiez un espace de travail. Organisez votre bureau ou dédiez un espace au salon que vous rangerez tous les jours en fin de journée.

Assurez-vous d'avoir toutes les connexions et outils informatiques indispensables.

Organisez des points réguliers pour suivi des instructions. N'hésitez pas à demander des consignes écrites.

Faites régulièrement des pauses (allez à la fenêtre, buvez un verre d'eau, faites une pause respiration abdominale...)



Fixez-vous des objectifs quotidiens et hebdomadaires.

Les écrire sur une fiche « To do liste ».



Faites une détox numérique

Médias, réseaux sociaux, ... la multiplication d'informations parfois déformées, confuses, contradictoires est anxiogène et nocive. Le fait d'être assailli d'informations que nous ne savons pas toujours interpréter conduit à une augmentation de la confusion et donc de l'anxiété.

S'il est important de rester informé des mesures de précaution à respecter, une chose est sûre, parcourir les réseaux sociaux ou internet, regarder les chaînes d'infos 24h sur 24 n'apportera rien de bon.





Limitez l'exposition aux informations sur le coronavirus à 30 minutes par jour, maximum. En effet, l'anxiété que cela provoque est un cercle vicieux qui rend les choses encore plus difficiles à vivre.



Gardez le contact

Gardez le contact avec vos proches par des stratégies virtuelles, skype, téléphone...

Si ces moyens ne sont pas aisés pour vous, écrivez des mails.

	<p>Travaillez sur vous</p> <p>Profitez de ce moment pour travailler sur vous, vos émotions... Ecrivez dans un petit carnet ce que vous ressentez. Notez vos émotions. Revoir le vocabulaire émotionnel...</p>
	<p>Loisirs</p> <p>Gardez du temps pour vous consacrer à vos passions. Ecoutez de la musique. Faites-vous le liste de tous les films que vous aimeriez voir, de tous les livres à lire</p>
	<p>Embellissez votre environnement</p> <p>Profitez de ces moments pour réorganiser votre intérieur : rangement, déco, petits travaux ...</p>
	<p>N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ou aux professionnels qui vous accompagnent si vous vous sentez perdu, isolé ou anxieux.</p>

Liens pour faire du sport en ligne :

Vidéo très simple et claire : <https://youtu.be/Gixyx1Sf3nl>

Fiches avec des visuels d'exercices : <https://darebee.com/workouts/stay-home-workout.html>

Cours de pilate pour débutants : <https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Comment-rester-en-forme-en-periode-de-confinement-3861803?jwsourc=em>

Cours d'abdos pour débutants : <https://youtu.be/BF-eOvaa5YU>, ou <https://youtu.be/GzCoqECJ-NA>