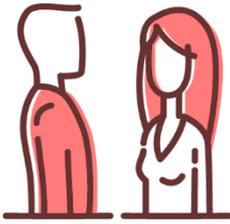


# Confinement - Télétravail

## 9 recommandations pour lutter contre le stress

Fiche conseils\*



### Maintenir les liens sociaux :

Maintenez le lien avec vos proches (messages, appels, vidéos...).



### Faire de l'exercice physique :

L'exercice physique quotidien, quel qu'il soit, a un impact positif sur la santé en général. Il améliore le rythme veille/sommeil et l'humeur. Pratiquez une activité physique quotidiennement (travaux ménagers, vélo, escaliers, marche rapide etc.).



### Programmer des activités plaisantes :

Reprenez une activité plaisante que vous aviez mis de côté faute de temps...



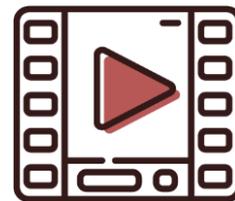
### Prendre soin de son rythme veille / sommeil :

Gardez un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe. Permettez-vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin. Maintenez vos habitudes quotidiennes : continuez à vous laver, vous habiller, et vous apprêter chaque jour.



### Adopter une pensée rationnelle :

Il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère ou d'impuissance, que l'on soit directement confronté au virus ou pas. Mais il est également normal de ressentir de la joie au cours de nos journées. Autorisez-vous à ressentir et à partager vos émotions avec vos proches.



La disponibilité de l'information en continu n'aide pas à prendre de la distance. Il a été démontré qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente son impact délétère sur la santé mentale. Utilisez ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.

\*Cette fiche est une « fiche conseils » pour une période exceptionnelle qu'est le confinement. Elle ne remplacera pas une consultation médicale. N'hésitez pas à contacter les numéros renseignés page 2 de ce document, mais également votre médecin traitant ou votre infirmière en entreprise.

# Confinement - Télétravail

## 9 recommandations pour lutter contre le stress

Fiche conseils\*



### Pratiquer la relaxation :

Coupez la journée par de brèves séances de relaxation ou de méditation.

Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez pendant 5 secondes puis expirez pendant 5 secondes. Pendant cet exercice laissez passer vos émotions ou concentrez-vous sur une pensée positive.

Renouvelez cet exercice pendant une minute plusieurs fois par jour.



### Faire une activité calme le soir :

Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation...). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent. Écrivez une liste de choses à faire pour le lendemain de façon à éviter que les préoccupations n'envahissent vos pensées le soir au moment de vous endormir.



### Instaurer un rituel du coucher :

Instaurez un rituel avant d'aller se coucher conditionne l'endormissement et envoie à notre cerveau un signal d'apaisement favorable à la détente. Le rituel du coucher est court et propre à chacun, il doit être choisi et personnalisé selon vos habitudes de vie (par exemple : se mettre en pyjama, se brosser les dents, prendre une tisane etc.).



### Liste des plateformes gratuites de soutien psychologique en ligne.

[Psychologues-solidaires.fr](https://psychologues-solidaires.fr) et [Psysolidaires.org](https://psysolidaires.org) : rdv par téléphone ou visioconférence avec un psychologue bénévole.

Séance de méditation de Pleine Conscience tous les soirs à 18h30, en direct, [sur la page Facebook de Jeanne Siaud-Facchin](#).

De nombreux psychologues proposent des permanences gratuites via le site [Doctolib](https://doctolib.fr).

[S.O.S Amitié](#) : des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24h/24 si vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement : 09 72 39 40 50

[Cellule d'urgence médico-psychologique](#) : une cellule par département, rattachée au SAMU à appeler en cas de détresse psychologique importante via le 112.

### Pour les collaborateurs de The Adecco Group

**Rappel – [A vos côtés](#)** : Un service d'information et de conseil d'urgence sociale mis en place par le Groupe est à votre disposition. 3 domaines d'intervention : action sociale, gestion du stress et situation personnelle. Contact : [avoscotespermanents@adecgroup.com](mailto:avoscotespermanents@adecgroup.com) (l'identité des personnes reste anonyme et le contenu des échanges confidentiel).

\*Cette fiche est une « fiche conseils » pour une période exceptionnelle qu'est le confinement. Elle ne remplacera pas une consultation médicale. N'hésitez pas à contacter les numéros renseignés ci-dessus mais également votre médecin traitant ou votre infirmière en entreprise.