

# Confinement - Télétravail

## Cultiver la bonne humeur

Fiche conseils

1



### Bougez

La sédentarité est la cause de bien des maux tant physiques que psychiques. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise une activité physique de 30 minutes par jour (marche, vélo, travaux ménagers) au moins 5 jours/ semaine.

2



### Gardez le contact

Ne vous isolez pas ! Vous avez dans votre entourage des personnes qui peuvent vous aider : manager, responsable RH, infirmière d'entreprise, médecin mais également tous les numéros verts nationaux.

3



### Pensées positives et respiration

- > N'oubliez pas de penser positivement.
- > Concentrez-vous sur votre respiration et prenez le temps de respirer : inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes et ce sur une minute plusieurs fois par jour.



4



### Gardez vos rituels

- > Planifiez votre journée.
- > Organisez-vous une « To do list ».
- > Gardez votre rythme de réveil, de repas, d'endormissement.

5



### Une fois votre journée de télétravail terminée, déconnectez-vous !

- > Primordial pour se sentir bien dans sa vie privée. Cela évite d'accumuler de la fatigue et cela empêche au stress professionnel d'empiéter sur le temps de repos.
- > Pratiquez une activité afin de couper à la fin de sa journée de travail (bien évidemment en respectant et s'adaptant aux mesures gouvernementales et gestes barrières).