

ORGANISER LE TÉLÉTRAVAIL

- Choisissez un endroit pour vous installer, si possible séparé des aires de vie communes (salon, cuisine).
- Installez-vous de façon ergonomique. Consultez les vidéos de démonstration sur le site de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité au travail : taper *télétravail* dans le moteur de recherche.
- Prenez des pauses.
- Parlez à des collègues au moins une fois par jour.
- Terminez votre journée de travail par une action qui marque la séparation entre votre travail et votre vie personnelle : par exemple, écrire à vos collaborateurs que vous terminez votre journée.
- Laissez-vous du temps pour retrouver un équilibre et vous ré-organiser. Si possible, discutez de votre situation avec votre patron.



Si vous avez des enfants

- Ayez un horaire fixe pour que les enfants sachent ce qui les attend. Planifiez votre temps de travail et les activités permises pour les enfants pendant cette période.
- Expliquez bien les consignes aux enfants, ce qu'ils peuvent faire et ne pas faire. Préparez d'avance les collations.
- Soyez réaliste et prévoyez des périodes de travail de une à deux heures consécutives maximum.
- Soyez 100 % disponible pour les enfants à d'autres moments de la journée.
- Si vous êtes en couple et avez des tout-petits, alternez les périodes de travail avec votre partenaire.
- Patience, souplesse, essais-erreurs vous permettront de trouver la façon de faire qui vous convient.



S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'anxiété, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**

ENCADRER LES ENFANTS À LA MAISON



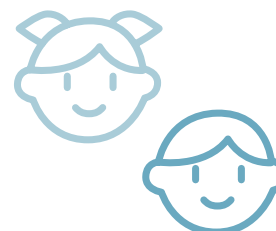
Même s'il s'agit d'une situation exceptionnelle, les enfants ont besoin d'être encadrés, d'avoir une routine et d'avoir des limites.

- Maintenez des bonnes habitudes de sommeil, mangez à des heures régulières, bougez tous les jours.
- Préparez un horaire avec les enfants et affichez-le. Voici quelques idées d'activités pour faire changement de la télé et des jeux vidéo : jeux de société, lecture, ménage (des jouets, des vêtements trop petits, etc.), tâches ménagères, cuisiner, jeux actifs, activités pour apprendre (écrire des histoires, concours de multiplications, etc.).
- Gardez le contact avec les amis par téléphone, via les réseaux sociaux et les applications. N'oubliez pas les grands-parents, cousins et autres membres de la famille. Rester en contact, ça fait du bien aux petits et aux grands.
- Consultez internet si vous avez y accès. Vous y trouverez plein d'idées.
- Surveillez vos réactions. Les enfants ont besoin de votre présence, de votre temps et de votre affection, comme en temps normal et même plus. Il est important de les sécuriser, les rassurer et les accompagner dans cette aventure.



Comment parler de la situation aux enfants

- Expliquez la situation aux enfants avec des mots qui conviennent à leur âge. Répondez à leurs questions au fur et à mesure et invitez-les à en poser.
- Rassurez-les. Ils ont besoin de se sentir en sécurité et de savoir que vous les protégez.
- Dites-leur que leurs émotions sont normales.
- Si possible, n'écoutez pas les bulletins d'informations avec les enfants. Ils pourraient mal comprendre ce qu'ils voient et entendent et se créer des peurs.
- Le ministère de la Santé et des services sociaux a publié un document sur ce sujet. Son titre est : *Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie*. Vous le trouverez sur le site internet du ministère.



S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**

RESTER INFORMÉ

C'est essentiel de se tenir informé dans la situation actuelle afin de pouvoir suivre les bonnes consignes au bon moment. Trop d'informations, ça peut tout de même nous rendre nerveux.

Mollo sur les réseaux sociaux

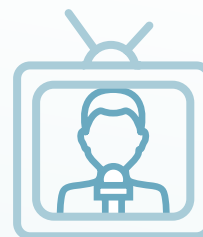
- Lisez seulement les publications gouvernementales. Ce qui se passe dans les autres pays ne s'applique pas nécessairement ici.
- Consultez les sources fiables comme : Québec.ca ou SantéMontréal.ca/coronavirus.
- Assurez-vous que la publication est à jour puisque la situation évolue tous les jours.
- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets dangereux et nuire aux efforts de tous.

Bien utiliser les réseaux sociaux

- Utilisez-les pour garder contact avec la famille, les amis, les voisins.
- Partagez vos trucs et astuces pour occuper les enfants, pour travailler de la maison, vos suggestions de séries, de vidéos.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire. C'est important de rire.
- Suivez les groupes de votre quartier ou ceux qui apportent des solutions ou qui visent l'entraide.

Se protéger du surplus d'info

- N'écoutez pas les chaînes d'information en continue, à longueur de journée.
- Choisissez un moment précis durant la journée pour vous renseigner. Ce pourrait être les nouvelles du midi à la télévision, par exemple.
- Si vous avez peur de manquer les informations importantes, demandez à quelqu'un de vous informer s'il y a une urgence.



S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution!

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'anxiété, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**

APAISER LES TENSIONS À LA MAISON



Le fait de rester à la maison et de ne pas pouvoir faire vos activités habituelles est frustrant. Même si vous faites tout pour vivre cette période le mieux possible, vous pourriez ressentir de la colère ou de l'angoisse. C'est normal.

Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

Si vous vivez seul

- Il existe plusieurs manières de rester connecté aux autres même si on doit rester à la maison. C'est un moment idéal pour utiliser les applications de messagerie, téléphones et appels vidéo.
- Faites-vous une liste de gens à appeler. Appelez-les souvent.
- Si vous n'avez pas de famille ou de personnes proches autour de vous, il est possible de téléphoner au 2-1-1. On vous donnera des noms d'organismes qui peuvent vous aider à vous sentir moins isolé.



Si vous vivez avec un conjoint ou des enfants

- Votre entourage vit la même situation que vous. Vous ne voulez pas leur faire vivre davantage de frustrations, ou briser les liens qui vous unissent.
- Identifiez une situation qui vous dérange et parlez-en avec les autres. Trouvez une solution acceptable en sachant que c'est temporaire, mais que la situation pourrait durer un certain temps.
- Soyez attentif aux signes d'impatience et d'angoisse chez les autres. Prenez le temps de leur demander et de comprendre ce qui les dérange.
- Si vous ne savez plus comment gérer une situation difficile, entrez en contact avec une ressource de soutien. Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous redirigera.



S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**

BOUGER À L'INTÉRIEUR



Faire de l'activité physique est toujours une bonne idée pour être en santé dans sa tête et dans son corps. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress.

- Si c'est possible, déplacez des meubles pour faire un plus grand espace pour bouger.
- Mettez de la musique et dansez.
- Certaines tâches sont exigeantes physiquement, profitez-en : laver les fenêtres, balayer sous les lits, frotter l'intérieur du four.
- Si vous avez accès à internet, vous trouverez des exercices variés qui utilisent des objets de la maison. Il y a aussi des applications gratuites pour apprendre le yoga, par exemple. Choisissez vos activités physiques en fonction de vos capacités.
- Intégrez les activités dans votre horaire en les faisant toujours le matin avant le déjeuner, par exemple.
- Choisissez selon vos préférences et votre situation : une période d'exercice physique plus longue ou plusieurs petites périodes pendant la journée. Appelez un ami pour les faire en même temps, mais à distance !



Avec les enfants

Les enfants aussi ont besoin de bouger.

- Si vous avez accès à internet, vous y trouverez plein d'idées pour tous les âges.
- Incluez-les dans vos activités. Les petits vous imiteront et les plus grands voudront être aussi bons que vous.
- Gonflez des ballounes. Lancez-les dans les airs, aucune ne doit toucher par terre. Les enfants trouveront plein d'autres idées pour ces ballounes.
- Jouez ! Faites la brouette, sautez par-dessus des coussins, jonglez avec des balles, tracez un jeu de marelle sur le plancher avec du ruban adhésif.



S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période pendant laquelle on doit garder une distance entre les personnes et rester à la maison, c'est ce qu'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres pour s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs ou le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 8-1-1**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous dirigera.**