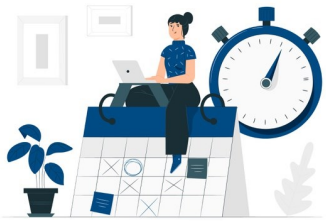
ACTUALITÉS AVRIL 2020
CONFINEMENT ET HYGIENE DE VIE

COMMENT GERER AU MIEUX « NOTRE CONFINEMENT »

Actuellement, pour beaucoup d'entre nous avons l'obligation de rester à la maison dans le but de nous protéger et de protéger les autres.
Et si nous profitions de ce moment pour être bienveillant envers nous-même.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER

Organiser sa journée



Se lever régulièrement, bouger





Equilibrer les repas, cuisiner, éviter le grignotage



Avoir une activité physique

S'hydrater régulièrement



Conserver un rythme de sommeil



GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE

ET LE STRESS ?

Cette période de confinement peut **engendrer ou majorer de l'anxiété** et provoquer irritabilité, insomnies, perte de concentration, tristesse, fatigue… **Cela est normal** et lié à différents facteurs (peur de la contamination pour soi ou ses proches, isolement social, perte de liberté, médias, ennui, incertitude, impuissance…).

En fonction des individus et de nos conditions de confinement (entourage, état de santé, âge, habitat…), ils peuvent être davantage marqués.

Dans un premier temps, il est important de les **accepter** car tout n'est pas contrôlable.

Puis **il est important de prendre soin de soi et d'instaurer des rituels/des règles** comme:

- **Limiter la durée sur les médias**, retirer les notifications, lire au maximum par jour 3 à 4 articles de source fiable.
- Pratiquer la cohérence cardiaque (exemple: application Respirelax+), **des exercices de relaxation et de respiration**, yoga.
- Garder le contact à distance avec vos proches (amis, collègues, famille…), **prendre des nouvelles tout en évitant si possible les personnes anxiogènes.**
- **Se distraire et focaliser son attention pour chasser les pensées négatives** (mots croisés/sudoku, jeux, films, puzzle, écoute de podcasts, jouer d'un instrument de musique…)
- **Prendre du temps pour soi,** quand on vit à plusieurs s'isoler 30 à 45 minutes par jour (physiquement ou en évitant les interactions avec les personnes).
- Si vous n'êtes pas une personne à risque, proposer votre aide, développer l'entraide auprès de personnes plus vulnérables (en respectant les gestes barrières !)
- **Le soir faire le point sur tous les points positifs de la journée**

RETROUVEZ TOUTE NOTRE DOCUMENTATION SUR :

https://www.horizonsantetravail.fr

