



Émotionnel
Mental

Mon mieux-être,
ça m'appartient,
même en télétravail

Physique
Spirituel



GARDER LE CONTACT ET COLLABORER À DISTANCE

Émotionnel

Garder le cap sur le positif

Ne vous laissez pas entraîner dans une spirale négative. Lorsqu'une personne est en isolement, elle a plus de temps pour réfléchir et s'attarder aux aspects négatifs de sa vie, au point de ressentir une insatisfaction massive face à la vie en général.

Remplissez votre bilan personnel global au quotidien : vous trouverez un exemple à la [page 21 du journal créatif](#).

Rappelez-vous : la situation actuelle est temporaire. La vie normale reprendra son cours, soyez patient.

Accepter la situation permet de mieux la vivre, et non de la subir.

Mon bilan personnel global

Évaluez chacun des aspects proposés en coloriant de la bonne couleur où tu te situes. Cet exercice te sera utile pour te fixer des objectifs dans l'exercice de la page 26.

Alimentation saine		
Sommeil suffisant et de qualité		
Santé physique globale		
Consommation (alcool, drogue, tabac, etc.)		
Utilisation des médias sociaux		
Activité physique		
Mon humeur		
Vie sociale		
Vie sentimentale		
Estime personnelle		
Confiance en soi		
Relations avec mon entourage		
Motivation		
Niveau d'énergie		
Vie professionnelle		

21

Physique

S'entraîner ensemble... à distance

Différentes méthodes peuvent vous permettre de garder le contact avec vos partenaires d'entraînement favoris. Ceux qui possèdent une montre intelligente ou de sport ont accès à des applications leur permettant de réaliser des défis d'équipe de différents niveaux : <https://healthsolutions.fitbit.com/blog/4-walking-challenge-ideas-for-your-wellness-program/>
<https://support.garmin.com/en-NZ/?faq=ha8IW3td28jrjgPFXdSTA>

Sinon, un simple podomètre permet aussi de se lancer des défis ou de s'encourager mutuellement à rester actif. Voici un exemple de défi : <https://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/defis-sante/3-defi-podometre-faire-7500-pas-par-jour>

Mettre à profit son temps libre pour innover en cuisine

C'est le moment d'essayer de nouvelles recettes! Partagez avec vos amis et votre famille vos meilleures recettes, qu'elles soient traditionnelles ou pas. *Pourquoi ne pas essayer la délicieuse recette de bannique de Mariette (maman de Patricia Mathias) :* <https://docs.google.com/document/d/1la8x0ym9fWNOLgGd81-hGTMMhf3A3kR9tOEb0IYyBkE/edit>?

Mental



S'occuper des gens qui sont importants pour nous implique de garder le contact avec eux

Distanciation sociale ne signifie pas nécessairement isolement : échangez des gifs avec votre collègue préféré, organisez des visioconférences sur l'heure du dîner pour échanger sur des sujets sans lien avec le travail, allez découvrir de nouvelles publications sur le centre de documentation de la CSSSPNQL, etc.

Il est important de parler aux gens, mais aussi de les écouter. Si on est confiné à la maison avec des êtres chers, c'est l'occasion de passer du temps de qualité avec eux.

La communication au sein des membres dispersés d'une équipe

La priorité : maintenir les liens et communiquer efficacement.

Il importe de s'entendre rapidement, en équipe, sur les normes à suivre pour les communications :

- Quel type d'information doit-on échanger par courriel, Teams, visioconférence ou téléphone? Les conversations téléphoniques et par visioconférence permettent de demeurer chaleureux et convivial.
- Quelle information est manquante? Répétitive?
- Le rythme et le type de communications sont-ils adéquats? Il faut les valider régulièrement.
- S'assurer que le résultat attendu lors de l'attribution de chaque tâche ou responsabilité est clair pour tout le monde.

À chaque équipe de s'entendre et de faire le point de manière ponctuelle et avec souplesse pour s'ajuster aux changements continus.



Et avec mes enfants?

Prenez le tout avec un grain de sel, limiter la pression est la clé. Profitez-en pour être ensemble, tout simplement.

Aidez les enfants à trouver des moyens positifs d'exprimer des sentiments tels que la peur et la tristesse. Chaque enfant a sa propre façon d'exprimer ses émotions. Parfois, une activité créative, comme jouer et dessiner, peut faciliter ce processus. Les enfants se sentent apaisés s'ils peuvent exprimer leurs sentiments dans un environnement sûr et encourageant.

Liens utiles sur le télétravail

- [Comment favoriser la proximité psychologie en travail à distance](#)
- [Nouvelle roue des émotions adaptée à la situation actuelle](#)
- [Présentation abordant la notion de culpabilité](#)
- [Créer des liens avec son équipe à distance](#)

- [Ways to stay social while in isolation](#)
- [How to have virtual playdates and keep kids social during the COVID-19 outbreak](#)
- [Répertoire d'activités pour poursuivre l'apprentissage](#)
- [Comment réussir son apéro à distance](#)