



La CFTC DGFIP toujours à vos côtés

#MaViedeConfiné - Focus 1 : Le télétravail et les enfants

LES ENFANTS ONT ÉCOLE À LA MAISON, LES PARENTS TRAVAILLENT À LA MAISON.

Tout d'abord, il est important d'**expliquer aussi simplement que possible cette situation inédite aux enfants**. Il faut leur donner les moyens de comprendre que nous ne sommes pas en vacances, mais dans une période « différente » durant laquelle nous devons tous nous adapter. De la même manière que les enfants ont école à la maison, nous, parents, nous travaillons à la maison. **L'une des clés du succès : mettre en place une bonne organisation !** Il est essentiel de **rythmer la journée** de chacun et de s'accorder des moments en famille. On peut prévoir des moments fixes pour les repas, les pauses mais aussi définir des moments où nous serons 100% disponibles pour jouer ou discuter avec les enfants. **Ce sont des repères utiles pour permettre à toute la famille de bien vivre cette période !**

ORGANISER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL ET VOTRE TEMPS

Installer votre routine

- Aménagez-vous un espace dédié et propice au travail.
- Assurez-vous que vos accès WiFi et vos logiciels fonctionnent.
- Adaptez vos tâches et objectifs en relation avec votre service.

ORGANISER VOTRE INDISPONIBILITÉ

Instaurer l'indisponibilité à discrétion

- Auprès de vos enfants : indiquez leur votre plage d'indisponibilité pour traiter un dossier ou faire une visioconférence.
- Organisez, si possible, l'alternance de disponibilité pour vos enfants auprès de l'autre parent.

PRÉVOIR DES TEMPS AVEC VOS ENFANTS

Donner du temps, c'est en gagner !

Cette période est propice à développer de l'autonomie de vos enfants, ils ont toutefois besoin d'attention, d'explications, de reconnaissance, et d'encouragements.

Planifiez donc des temps dédiés avec eux !

PENSER À FAIRE DES PAUSES

Pour rester performant, oxygénez-vous !

- Faites des pauses régulières pour conserver votre productivité.
- Sortez pour vous aérer en respectant les mesures barrières et en étant munis de votre attestation.
- Pensez à conserver des loisirs en fin de journée : lecture, série TV, jeu de société...pour que votre cerveau se repose ou travaille différemment.

AJUSTER L'ORGANISATION RÉGULIÈREMENT

Cultivez l'adaptation continue

- Réadaptez l'organisation de chacun à son rythme et entretenez la dynamique.
- Gardez à l'esprit qu'il vous faudra plusieurs jours pour stabiliser l'organisation familiale.
- Restez positifs et sereins en puisant votre énergie en famille !

Plus d'informations sur le guide des parents confinés, disponible sur le site

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/>