



La CFTC DGFIP toujours à vos côtés

## #MaViedeConfiné - Focus 5 : Prendre soin de soi

### RESTER PRO, ZEN & SLOW

On adopte un **mode de vie Slow en famille** : on ralentit en famille et on ralentit donc son rythme de travail... dans la mesure du possible.

On essaie d'anticiper en créant un planning pour organiser la journée de chacun.

Les enfants aiment savoir ce qu'ils ont à faire, les petites routines... et nous aussi !

Pourquoi ne pas adopter une activité commune en famille avant de commencer la journée de travail, tous confinés à la maison ? un petit jeu de carte, des postures de yoga... ?

**On reste à l'écoute des besoins de chacun des membres de la famille** pour laisser un peu de liberté et ne pas subir la sensation d'étouffement ! On équilibre les temps consacrés au travail et les temps de pause prise en commun.

Pour les parents en couple, diviser l'équipe parentale de façon à ce que chacun puisse être tour à tour à 100 % consacré à son activité professionnelle pendant que l'autre gère le quotidien de la maison, école des enfants, etc. prendre une pause « activité commune » par exemple en faisant le tour du paté de maison (munis de toutes les attestations !)

**Surtout... bien avoir en tête que le bien-être est incompatible avec la pression !**

**Alors inutile de s'en mettre en plus, alors que le moment est déjà assez pénible comme cela !**

Pas de panique, cette situation inédite demande un temps d'adaptation pour tous, petits et grands. Il est tout à fait normal de mettre quelques jours à s'organiser, à s'adapter au rythme de chaque enfant et tout en respectant au mieux le rythme des parents.

**Alors ne culpabilisez pas de ne pas réussir à tout gérer !**

**Dites-vous que vous n'êtes pas seul, chacun fait de son mieux et n'hésitez pas à solliciter d'autres parents pour partager vos conseils et tactiques !**

### VEILLER À SA SANTÉ

Prendre soin de soi c'est aussi veiller à sa santé au quotidien, penser à ses traitements pour ceux qui en suivent, penser à les faire renouveler.

**Ne pas redouter de contacter les services d'urgence** pour des symptômes importants au niveau cardiovasculaire dont les séquelles, s'agissant d'AVC et d'infarctus, peuvent être catastrophiques, si le patient n'est pas pris en charge rapidement.

De même pour vous mesdames, pensez à renouveler vos ordonnances de pilules. Souvenez-vous que les sages-femmes sont aussi fondées à prescrire des moyens de contraception à leurs patientes.

**Le droit des femmes à disposer de leurs corps est non négociable et la crise que nous traversons ne doit pas être un prétexte pour le remettre en cause !**

### RESTER POSITIFS

Nous mettons donc en avant la nécessité de bien respecter les consignes d'hygiène et de sécurité qui garantissent la santé de tous.

Pour cela les parents doivent utiliser leur influence pour montrer le bon exemple et rester positifs, sans cacher la réalité aux enfants mais en les protégeant du stress.

**Dans un contexte anxiogène, l'urgent est à la fête, pour les adultes comme pour les enfants. Il y a mille et une façons de mettre de la joie dans votre quotidien familial confiné !**

**N'oubliez jamais que votre propre bonne humeur rejait directement sur vos proches.**

**Prendre soin de vous c'est prendre soin d'eux !**

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

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