

## ma journée en télé-travail

Savoir gérer sa journée de travail à distance c'est surtout savoir **ENTREtenir L'ESTIME DE SOI** jour après jour. La période est facilement stressante, à toi de trouver un équilibre harmonieux entre le *trop* de travail personnel et le *pas assez* ... ou plutôt entre *les différentes familles d'activités* :

### 1. Un réveil progressif

Profite de ce nouveau rythme pour prendre le temps d'écouter, d'être réceptif(ve) aux bruits environnants (quel calme !) et à ta petite musique intérieure : respirations, étirements, yoga dans mon lit, auto-massages... tout est bon pour réveiller le corps **en douceur et en conscience**. Toilette et petit déjeuner font partie d'un rituel où tu prends juste soin de toi pour t'ouvrir progressivement à cette journée qui s'annonce.

### 2. Organise ta journée

Identifie les choses à faire, les projets, **les priorités**... et fais une petite **liste** dans ta tête ou sur une feuille (mieux). Estime le temps prévu pour chaque partie, prévois des pauses.

Retrouve plus ou moins la même routine d'un jour sur l'autre, avec à peu près les mêmes cases horaires pour une même famille d'activité :

- **Activité scolaire** : leçons, exercices, travaux à rendre.
- **Activité corporelle** : dans les pauses, mais pas que !
- **Activité manuelle** : bricolage, jardinage, nettoyage, qu'as-tu fais en cuisine dernièrement ?...
- **Activité sociale** : veiller à garder un contact régulier
  - > **par les réseaux sociaux** et le téléphone
  - > **par une présence physique** et attentive avec mes proches
- **Activité libre** : lecture, jeux, musique, films...

### 3. Organise ton espace

Pour chaque famille d'activité, aménage un lieu pour ne pas te laisser envahir ni envahir les autres. Aère ton esprit en allant dehors (si permis) et ton espace en ouvrant les fenêtres

## Un exemple de routine personnalisée :

Vers **8H** : j'ouvre les yeux dans mon lit

Petit yoga dans mon lit

Petit déjeuner

Petite toilette

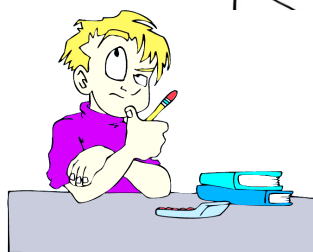


**9H00**

J'organise ma journée

**9H15**

Activité scolaire



**10H00**

Pause active, chantée, dansée, jonglée..

**10H10**

Activité scolaire

**11H30**

Activité manuelle : mettre la table, préparer une partie du repas



**12H**

Activité sociale : prendre le temps de manger ensemble, c'est important

Activité libre

**13H30**

Activité scolaire ou Activité manuelle selon besoins.

**15H30**

Activité corporelle :



**16H30**

Activité sociale par les réseaux sociaux, et proche de mes proches

**17H30**

Activité libre :

**18H30**

Activité manuelle : mettre la table, préparer une partie du repas

**19H**

Activité sociale : manger ensemble

20H

Activité libre  
et pas trop tard : dodo !

