



ACTUALITÉS

Tous confinés...

Nous sommes confinés depuis bientôt un mois. Une situation difficile à vivre pour certains, plus maîtrisée pour d'autres. Mais pourquoi subissons-nous cette privation de liberté et comment la gérer au mieux ?

Le confinement est une version relativement plus légère de la quarantaine. Pour rappel, mettre quelqu'un en quarantaine signifie l'isoler de force, le tenir à l'écart pendant une période donnée. L'expression trouve son origine dans la période d'isolement qui était réservée aux personnes ou aux marchandises provenant de pays en proie aux épidémies. Elle durait exactement 40 jours, d'où le terme « quarantaine ».

Aujourd'hui, pour lutter contre la propagation d'un virus pandémique et mondial comme le Covid-19, l'état impose un confinement massif de la population sur l'ensemble du territoire, afin de réduire au strict minimum les contacts entre individus. Il implique l'interdiction des déplacements à quelques exceptions près, comme d'aller travailler lorsque le télétravail est impossible, faire des achats de première nécessité ou pour aider les personnes vulnérables, et à condition d'être muni d'une attestation.

Les activités sociales et culturelles (ciné, théâtre, concerts, resto, sport) ne se font plus, ou alors différemment, au domicile. Il ne faut pas pour autant envisager le confinement comme une période de vacances ou de laisser aller, mais plutôt essayer de garder un vrai rythme : dormir, se lever et s'habiller, manger et faire du sport, de préférence à l'intérieur. Il est essentiel de garder une bonne hygiène de vie.

Pensez aussi à limiter le temps accordé aux informations. Les jours vont se succéder et les chiffres vont augmenter. Gardez des plages horaires sans consulter les informations et au besoin, retirez les notifications des sites d'actualité.

Pour celles et ceux qui vivent en famille ou en couple, essayez de ne pas faire peser votre stress sur l'autre. Faire l'école à la maison n'est pas non plus évident quand rien n'a été anticipé pour le faire en matière d'équipement, quand on n'est pas soi-même prof et surtout quand on doit télétravailler en même temps (voir l'article page suivante). Cependant, les ressources éducatives foisonnent en ligne : le dispositif « [Ma classe à la maison](#), » les ressources du CNED avec le [réseau Canopé](#), « [Nation apprenante](#) » sur les médias du service public ainsi qu'un programme adapté à chaque niveau tous les jours sur [France 4](#), pour aider à réduire aussi la fracture numérique des familles moins connectées.

Pensez surtout à préserver vos enfants du climat anxigène. Ne parlez pas continuellement des chiffres que vous venez de découvrir mais expliquez-leur ce qui se passe. Faites preuve de pédagogie et de patience. Vous pouvez aussi « dessiner » le virus avec eux...ça paraît banal, mais ça libère la parole et ça rend le tout moins abstrait pour eux.

Ce confinement est un marathon, notamment pour les personnes seules et/ou âgées, plus fragiles psychologiquement. Appelez les régulièrement (ne pas se contenter de messages écrits), les messages vocaux, prendre des nouvelles, poser des questions et écouter les réponses, font très plaisir. Evidemment les apéros, dîners ou même fêtes en commun par visio sur HouseParty ou Skype sont précieux pour les personnes isolées.



TÉLÉTRAVAIL

Comment mettre un terme à sa journée ?

Depuis des jours et des semaines, certains d'entre vous ont petit-déjeuné, déjeuné, diné et travaillé (voire davantage, mais cela ne nous regarde pas) à la même table. En fin de journée, vous avez peut-être du mal, après avoir fermé votre ordinateur, à vraiment vous couper du boulot, l'esprit toujours en prise avec les problèmes du jour, et le lendemain, avoir du mal à vous y remettre. Un psychologue américain, [Nick Wignall](#), a mis au point une « shutdown routine » ou « routine de fermeture » (ironie de l'histoire, « shutdown » signifie également « enfermement »). Il nous explique comment il sépare chaque soir travail et vie privée, en 5 étapes et en 5 minutes :

1) Débarasser son bureau

Les fichiers qui encombrant votre bureau encombrant aussi votre esprit. Même si vous comptez les utiliser le lendemain, rangez-les dans les bons dossiers, c'est aussi un moyen de dire à votre cerveau « ça, c'est rangé jusqu'à demain ». Premièrement, ça signale à votre cerveau que le travail est terminé. Ensuite, ne rien avoir sur son bureau le lendemain matin fait qu'il y a moins de risques de procrastiner pour s'y remettre.

2) Vérifier mails et SMS

Avant de « partir », un dernier coup d'œil rapide à votre boîte de réception permet de s'assurer qu'il n'y a aucun message urgent que vous auriez laissé passer. Cela ne veut pas dire qu'il faut répondre aux derniers messages, ni même à celui que vous avez reçu le matin et laissé pour plus tard, simplement que ceux qui nécessitent absolument une réponse aujourd'hui auront bien été traités. Plus tard dans la soirée, vous serez moins enclin à vous demander si vous n'avez laissé personne « en attente ».

3) Revoir sa « to do-list »

Le psychologue fonctionne avec une to-do-list hebdomadaire. Chaque soir, il regarde dans cette liste ce qui mérite ou nécessite d'être traité le lendemain. Cela lui permet de s'assurer qu'il avance aussi bien sur ses objectifs à long terme que sur ceux de la semaine.

4) Préparer son top 3 du lendemain

Vous avez jeté un œil à vos mails et à votre to-do-list, vous savez donc normalement ce qui vous attend demain. Placez un post-it sur votre bureau et notez les trois choses les plus importantes qui doivent être faites le lendemain. Ecrivez les de façon simple. Là aussi, vous n'aurez plus à vous tracasser et réfléchir à ce que vous auriez pu oublier pour le lendemain.

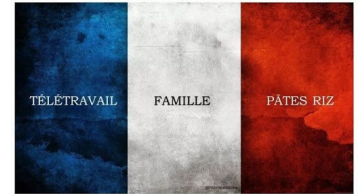
5) Organiser ses envies de la soirée

Si les quatre premières étapes concernent la façon de terminer la journée de travail, la dernière est plus orientée sur la manière de commencer la partie qui s'annonce : se relaxer à la maison. Nick Wignall écrit chaque soir une ou deux intentions pour sa soirée.

Ainsi, en passant les 5 dernières minutes de la journée à « fermer » [shuting down], vous êtes à la fois engagé au travail et à la maison. Vous pouvez ainsi vous préparer à toutes ces joyeuses activités qui vous attendent, comme regarder la dernière allocution d'Edouard Philippe ou bien encore l'antépénultième rediffusion de la trilogie de la « Septième Compagnie », à la télévision.

Télétravail + Garde d'enfants, une équation difficile à résoudre

Après plusieurs semaines cloîtrés à domicile, beaucoup d'entre vous ont pu constater que concilier télétravail et garde d'enfants n'était pas simple. Nous avons compilé, avec humour, les témoignages de pères en confinement familial. Ci-dessous un aperçu de leur journée :



- 7h00 Réveil. Les enfants sont au lit, je suis encore optimiste.
- 7h05 Le café coule, je prépare consciencieusement la table.
- 7h30 Levé des enfants qui aussitôt, déboulent dans la cuisine parce qu'ils crèvent déjà la dalle.
- 7h40 Ma femme vient de partir au boulot. Il y a déjà des Chocapics par terre. Coup de bol, pas besoin de nettoyer, le chien s'en charge.
- 7h45 J'ai à peine eu le temps de boire ma première tasse de café que je pense déjà à la seconde.
- 8h00 Les deux « grands » se sont habillés seuls pendant que je finissais mon petit déj, résultat : il y en a un qui se balade en chaussettes les fesses à l'air et l'autre qui a gardé le haut du pyjama parce que c'est plus cool. Et il faut encore que je fasse la toilette du dernier. Du café et vite !
- 8h30 J'ai ouvert le PC pour aller sur le site « maclassealamaison » comme recommandé par la maîtresse, résultat : je n'ai rien compris aux cours. On va improviser...
- 9h00 Je comprends pourquoi je ne suis pas devenu prof. Faut les supporter les monstres, comprendre les exercices, les re-supporter et être pé-da-go-gue !
- 9h05 Le chien vient de vomir sur le tapis du salon, je reconnais les Chocapics. Cette fois ci, je ne vais pas échapper à la corvée de nettoyage.
- 9h10 Du café ou je tue le chien !!!
- 10h00 Récréation. Désolé les voisins, je ne maîtrise plus rien.
- 11h15 Une odeur nauséabonde envahit le séjour (???) M... (c'est le cas de le dire), j'ai oublié de changer le petit. Je me rends compte qu'on pourrait facilement faire des masques avec des couches culottes, mais je n'ai pas le temps pour des loisirs créatifs.
- 12h00 Heu-reu-se-ment, il y a Findus (je vais garder le jambon coquillettes pour demain). Je sais, je ne suis pas le meilleur des papas (en même temps, ils n'en ont qu'un, ça laisse peu de place pour la comparaison).
- 13h30 Il me faut un temps calme, je pense sérieusement à les mettre sous camisole de force.
- 14h00 J'abandonne, je les laisse se vautrer dans le canapé devant Gulli.
- 14h05 Le téléphone sonne, c'est mon N+1 qui me demande si j'ai oublié que j'étais en télétravail et me rappelle que j'ai 22 mails de sa part en attente de réponses.
- 16h00 Goûter, pas de gâteau parce que j'ai renoncé à en prendre devant la queue à la boulangerie. Il reste un paquet de petit beurre, ça fera l'affaire. Mais demain ? (je m'en fous, je n'aurai sans doute pas survécu)
- 17h00 M... ! Ils doivent encore faire des exercices de maths, une dictée et des lignes d'écriture. Allez les marmots, au boulot !
- 17h20 Coupure de la connexion internet !!! J'appelle la hotline, l'opérateur doit porter un masque, je ne comprends à ce qu'il dit. Ce que je comprends par contre, c'est la signification de l'acronyme « SFR » : Se Faire Rouler !
- 17h30 Après avoir débranché/rebranché et redémarré la box une dizaine de fois, je récupère enfin le réseau.
- 17h35 Appel de mon manager pour s'excuser de son coup de gueule et pour m'annoncer que, vu mon rendement en télétravail, je vais devoir poser 10 jours de RTT en avril. Je ne sais pas ce qui me retient de lui rentrer dans le lard, le confinement ou la mesure de distanciation sociale ?
- 18h30 Leur maman va rentrer, je suis à la bourre. Hop, on gagne du temps, tous dans le même bain. « Mais papa, à la télé ils ont dit qu'on devait respecter une distance d'un mètre entre nous ! » - « Depuis quand tu suis les infos toi ? »
- 19h30 A table ! Grace aux talents culinaires de mon épouse, ils auront au moins un repas correct dans la journée.
- 21h00 Allez, au lit, sinon demain, c'est 200 lignes pour tout le monde, le théorème de Thalès par cœur (il faut bien placer le nom de notre actionnaire) et, et, et... la liste des pays contaminés par le coronavirus.
- 23h00 J'ai rallumé l'ordi du boulot. Je m'aperçois que je suis resté en pyjama toute la journée et que demain... Oh p..... ! demain ça recommence, et il faut tenir jusqu'au 11mai !!!
Quand je pense que ma mère m'a souhaité bonnes vacances quand je lui ai dit que je télétravaillais.

51

C'est en euros l'augmentation mensuelle moyenne de votre facture d'électricité pendant le confinement. Si la consommation générale d'électricité est en baisse sur tout le territoire au vu de la baisse d'activité des entreprises, la consommation chez les particuliers est au contraire en hausse. Avec une hausse de la consommation de 40% en télétravail, la facture d'électricité serait augmentée de 79€ pour les logements les plus spacieux avec plusieurs habitants. Ce calcul concerne les logements se fournissant uniquement en électricité, et cela dépend bien sûr de vos usages ainsi que du contrat d'énergie auquel vous avez souscrit.