



**HAL**  
open science

# Télétravail et confinement, vers une coexistence vivable

Eve Durieux

► **To cite this version:**

Eve Durieux. Télétravail et confinement, vers une coexistence vivable. [Rapport Technique] Ministère de l'intérieur. 2020. hal-02560409

**HAL Id: hal-02560409**

**<https://hal.science/hal-02560409>**

Submitted on 1 May 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Télétravail et confinement, vers une coexistence vivable

Analyse et préconisations psychosociales

---

Eve Durieux

---

Psychologie sociale, psychologie du travail

[avril 2020]

## Résumé

Ce rapport de recherche et ses annexes (trois fiches réflexes) ont été rédigés dans un cadre professionnel. Ils ciblent les effets du confinement en France pendant le premier mois sur la population des télétravailleurs, et propose des préconisations. La littérature et un recueil de témoignages ont contribué à ce travail.

*Mots clefs* : Psychologie sociale, psychologie du travail, confinement, télétravail, activités, vie privée, vie professionnelle, délimitations, appropriation, adaptation, équilibre, routine, développement de soi, santé, bien-être, qualité de vie au travail QVT, coexistence, COVID-19.

*Je remercie mes collègues pour leur contribution et leur engagement.*

*CC BY-NC-SA 3.0*

## 1. Introduction

Une majorité de la population française respecte les mesures de quarantaine et de confinement afin de freiner la propagation du virus COVID-19 et de soutenir activement le secteur hospitalier et les auxiliaires de santé ; c'est une mesure phare étroitement liée à la capacité à **pouvoir être soigné**.

Les réactions provoquées par le confinement sont nombreuses. Elles apparaissent sous les termes différents de « confinement », « réclusion », « enfermement », que leur juxtaposition finit pas faire croire synonymes, mais qui ont chacun leurs nuances. Au confinement est associé la notion d'isolement – voire d'interdiction de quitter la chambre pour le domaine médical. A l'enfermement on associe la notion de fermeture de barrière. La réclusion est l'état de celui qui est enfermé à l'écart du monde<sup>1</sup>.

Dans un texte introductif à un séminaire de recherche en histoire sur l'enfermement et les lieux de réclusion, deux chercheurs introduisent la notion de volonté « Bien qu'intimement liés, les termes d'enfermement et de réclusion ne sont pas exactement synonymes : le premier implique de mettre quelqu'un, contre son gré, dans un lieu clos ; le second, lui désigne le fait de vivre enfermé, à l'écart » (Gómez & Pasquier-Chambolle, 2008, p.143). Ils précisent plus loin que ces deux termes ont une forte implication spatiale « La privation de liberté, qu'impliquent ces deux notions, nécessitent l'existence d'espaces clos » et s'interrogent sur l'évolution historique de la fonction d'enfermement, séparation du reste de la société, lieu d'abandon et d'oubli, lieu de souffrance, puis lieu de surveillance et de contrainte du corps, lieu d'isolement. Ce texte, par ses évocations nous permet d'introduire notre problématique sur le confinement.

Aujourd'hui, ce confinement peut effectivement nous donner le sentiment d'être ou d'avoir été enfermés, jusqu'à celui d'être en réclusion, c'est-à-dire loin du monde et contraint. Ce sentiment a des conséquences sur notre santé psychologique (stress, ennui, isolement...), et parfois physique (perte de sommeil, d'appétit...). **Pourtant, quelles que soient nos conditions de confinement, nous avons des possibilités de contrôle sur notre situation.**

### 1.1. Sentiment d'enfermement

Le sentiment d'enfermement naît principalement de la façon dont on se représente l'espace dans lequel nous devons être ou vivre et nos rapports humains « Or, l'espace d'enfermement a ceci de particulier qu'il appelle l'idée d'un espace de, à la fois espace de quelqu'un et espace de quelque chose . Ce n'est pas une abstraction géométrique que l'on

<sup>1</sup> Définitions du centre national de ressources textuelles et lexicales du CNRS ([www.cnrtl.fr](http://www.cnrtl.fr))

souhaite étudier ici, mais bien un espace qualifié par son habitant, induisant de fait une approche de l'espace liée à sa dimension vécue.» (Joanne & Thouard, 2008, p3). Or, dans notre espace, nous devons actuellement composer avec nos relations professionnelles, personnelles, notre travail et nos activités personnelles, le tout pour une durée indéterminée. Nous pouvons être amenés à nous sentir « envahis », « désorganisés » et « enfermés » dans ce nouvel environnement, car nos limites spatiotemporelles sont refondues. La perception de son espace est centrale pour le bien-être « L'espace est pour l'homme une denrée vitale, tout comme l'air et l'eau, nécessaire aux actes, c'est la matière première de l'activité humaine » (Joanne & Thouard, 2008, p7). Et s'approprier ce nouvel espace de confinement, peut s'avérer difficile « plus l'espace disponible est restreint et plus l'appropriation devient difficile et conflictuelle » (Joanne & Thouard, 2008, p9).

Par ailleurs, nos sentiments sont exacerbés par le fait que nous devons lutter contre un « ennemi invisible » : un virus qui se propage facilement de personne à personne, en utilisant différents supports sur lesquels la vue ne peut le distinguer. En outre, à ce jour, le matériel de protection n'est pas en quantité suffisante pour répondre aux demandes, et il n'y a ni médicament dûment validé, ni de vaccin adapté à cette souche. Ces manques accroissent notre sentiment de perte de contrôle global.

C'est pourquoi ici, nous allons identifier les différents ressentis engendrés par ce confinement. Nous allons ensuite proposer des actions que chacun pourra adapter en fonction de sa situation et de ses besoins. Ces actions seront déclinées dans des **fiches réflexes** ([en annexe 2](#)).

L'objectif ici est « d'ouvrir une fenêtre » pour s'investir, se sentir bien dans ce nouveau rythme spatio-temporel, et peut-être même développer de nouvelles perspectives personnelles et professionnelles.

## **1.2. Les différents ressentis**

Parce que nous sommes dans des conditions de travail, sociales et spatiales différentes, il est important de mettre des mots sur ce que peuvent être nos ressentis individuels et collectifs. En les identifiant, nous pouvons les comprendre, nous entraider et agir dessus.

Identifions d'abord les contraintes qu'impose le respect de ce confinement:

- la limitation des mouvements qui contribuent à notre santé (se déplacer, bouger, faire du sport...);

- un lieu de vie privé qui devient public, multi-usages et peut également induire une promiscuité (en cas de cohabitation) ;
- une durée indéterminée qui affecte nos possibilités d'anticipation, et donc de préparation mentale ;
- des informations de sources multiples et parfois divergentes ;
- un isolement physique, parfois social ;
- des rythmes de vie, physiologique et de travail, perturbés ;
- un « ennemi invisible » : le virus COVID-19, sur lequel nous n'avons pas de contrôle et peu de connaissances.

Identifions ensuite les effets potentiels de ces contraintes :

- des conséquences physiologiques (c'est-à-dire perte d'appétit, perte de sommeil, une envie de manger tout le temps) ;
- des conséquences psychologiques (c'est-à-dire sentiment d'isolement, d'engourdissement temporel et psychologique, angoisse, anxiété, stress, syndrome de stress post-traumatique détresse, frustration, comportements d'évitement, comportements d'addictions, colère, tensions, méfiance, cogitations sur le passé et le futur...) ;
- des risques psychosociaux<sup>2</sup> ; comme les sentiments de perte de contrôle, d'inutilité et de perte de sens dans son travail (*bore-out*, *burnout*, usure et fatigue professionnelle, des envies d'échappatoires et de démission, ennui, baisse ou disparition de la motivation...).

Dans le cas du confinement à plusieurs, on peut noter des tensions et l'intensification des angoisses. Elles sont engendrées à la fois par le sentiment de ne pas avoir de temps et d'espace pour soi, des responsabilités qui peuvent être difficilement compatibles (s'occuper de ses enfants en même temps que télé-travailler, s'occuper de proches en détresse...) et la peur de l'infection de l'autre et de soi.

Ces effets psychosociologiques et physiologiques du confinement peuvent avoir différentes intensités, durées, des formes, et différents niveaux de gravité. La façon dont ils sont vécus dépend de notre variabilité individuelle, mais beaucoup de ces vécus seront

<sup>2</sup> Les risques psychosociaux sont définis en France comme « les risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental » (Askenazy et al., 2011).

communs à tous. Par ailleurs ces effets et leurs vécus peuvent évoluer dans le temps. Mais quels qu'ils soient, nous pouvons en prévenir et apprendre à maîtriser la plupart.

## 2. Actions

Ces actions visent à prendre le contrôle sur notre nouvel environnement (gérer son temps et son espace), restaurer notre sentiment de sécurité, entretenir notre motivation, et ainsi recréer une dynamique saine.

### 2.1. Le contrôle sur « l'ennemi invisible » et « les mesures restrictives »<sup>3</sup>:

« À nouveau face à un ennemi invisible, les autorités continuent de privilégier le corps en oubliant les capacités de résistance mentale qui sont aussi importantes que les capacités de résistance du système immunitaire. On oublie que système psychique et système immunitaire sont profondément inter-reliés » (Stora, 2020). La particularité de l'ennemi invisible est de nous faire nous sentir impuissants, sans contrôle. Le sentiment de subir sans pouvoir rien faire est anxiogène. Mais sommes-nous réellement enfermés à ne rien pouvoir faire? La première prise de contrôle **c'est de prendre conscience que nous voulons tous rester en bonne santé, et que les autres le soient également. Une part de nous est donc en accord avec ce confinement, volontaire, active, et peut gérer ces restrictions comme un mode d'emploi.**

### 2.2. L'espace et le temps (voir [fiche réflexe 1](#)):

Avec le confinement et en particulier le télétravail, notre espace est devenu un lieu à multiples usages. Les objets, les lieux et les espaces sont importants, car ils étayent notre identité au-delà des limites de notre corps, ils contribuent au sentiment d'identité, satisfont les besoins corporels, et de ce fait diminuent la frustration (Proshansky & al., 1983). Notre espace de vie est une part de nous, une part de notre identité. C'est ce qui fait que l'on se sent « chez-nous ». Or maintenant, nous devons à la fois nous y sentir chez nous, pouvoir y bouger, nous aérer, et pouvoir y travailler, quelle que soit sa taille et partagé ou non. Plus nous avons du contrôle sur un lieu, plus nous pouvons nous l'approprier (Morval & Corbière, 2000). Et c'est en s'appropriant un lieu que l'on s'y identifie, et que l'on s'y attache (Eiguer, 2004).

Il faut donc **se réapproprier notre espace afin qu'il soit confortable, organisé en fonction du temps, des activités et du matériel, et qu'il redevienne notre chez-nous.**

<sup>3</sup> Décret n° 2020-293 du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

La répartition fonctionnelle idéale serait de pouvoir établir un endroit différent pour manger, dormir, travailler et bouger. Dans le cas d'un confinement à plusieurs : de pouvoir effectuer des rotations pour avoir des moments seuls. **Cependant nous ne disposons pas tous de cette possibilité.**

Dans un premier temps, une technique simple de réappropriation, quel que soit notre espace, peut consister à réaménager sa ou ses pièces, et ses objets, ainsi qu'à établir des rituels hebdomadaires (de soins, de loisirs...). Au titre du « *mens sana in corpore sano* », le ménage par exemple peut contribuer à notre bien-être mental en étant à la fois un acte cathartique, d'hygiène et d'organisation.

Le maintien dans des espaces restreints peut donner un sentiment de temps lourd et ralenti (Magrouti, 2007). La temporalité est nécessaire pour structurer nos activités, et plus globalement : chacune de nos journées. C'est aussi avec l'organisation du temps que l'espace de vie devient un espace de travail, un espace de vie privée ou un espace d'activité autre. Or la temporalité est actuellement altérée : « c'est tous les jours le même jour », « c'est la routine du taulard », « je dors pour ne pas voir le temps passer ». Afin de restaurer une rythmicité dans nos journées adaptée à ce contexte, il convient dans un premier temps de déterminer des heures pour nos besoins de vie (dormir, se laver, faire la cuisine, manger, faire le ménage...). Dans un second temps, il faudra déterminer des horaires de travail.

### **2.3. Le travail (voir [fiche réflexe 1](#) et [fiche réflexe 2](#)) :**

L'installation de travail doit permettre la concentration et le confort. A minima il faut disposer de lumière, d'une table et d'une chaise. Dans le cas échéant, un support permettant à minima de se tenir droit (balle de gym), et à distance suffisante (posturale et oculaire) de sa feuille ou son ordinateur.

L'organisation du travail : le travail structure également notre équilibre global (ratio vie privée-vie professionnelle). Un cadre de travail non- adéquat ou trop strict peut provoquer un sentiment de répétition, de lassitude et d' « engourdissement ».

Il convient de ne faire qu'une seule activité à la fois (de préférence ne pas manger en travaillant), puisque nous disposons de temps et que nous avons besoin de délimiter les moments et activités de la journée. Ne disposant pas tous des mêmes conditions, une organisation plus personnalisée dans son travail par rapport au rythme habituel est actuellement à privilégier, tout en essayant de conserver approximativement la même moyenne d'heures hebdomadaire et des horaires réguliers.

Si les horaires de travail doivent tenir compte dans la mesure du possible de la charge de travail et des *deadlines* à respecter, il faut instaurer des moments de pauses, et des heures de fin de travail journalières.

Certaines fonctions imposent un rythme de travail avec des horaires décalés. Certaines conditions de confinement l'imposent même (attendre que son enfant dorme, ou que son conjoint libère la connexion internet par exemple). Les personnes qui travaillent de nuit et/ou en horaires postés cumulent souvent d'autres facteurs de risques : physiques, psychosociaux, et organisationnels (Weibel & Caetano, 2019).

« L'organisme est soumis à un rythme dit circadien, programmé par une **horloge interne**, et qui agit sur de nombreuses activités physiologiques dont la prise alimentaire, les sécrétions hormonales et l'alternance de la veille et du sommeil » (Weibel & Caetano, 2019 ; INRS, 2020). Il est donc préférable de limiter les horaires trop tardifs et le travail de nuit, qui ont des répercussions sur notre physiologie et notre psychologie (l'alimentation, la fatigue, l'humeur...).

Il est important également de marquer une rupture journalière avec le travail, et particulièrement le week-end. A cet effet : un moyen simple de s'y encourager est de se déconnecter de sa boîte mail professionnelle. Si l'on dispose d'un ordinateur et d'un téléphone professionnels : les éteindre.

De même, **dans ce contexte (anxiogène et confiné, télétravail dégradé, une position en autorisation spéciale d'absence (ASA) avec pourtant les mêmes heures de travail...)**, la communication professionnelle doit pouvoir être organisée, et non « subie ». **Nous restons un collectif de travail, et responsables.** Il est impératif de communiquer pour des raisons d'information et d'activité professionnelle. Toutefois, pour des informations, des points et des consignes basiques, les modes de communication peuvent être ajustables en fonction des moyens de chacun (les textos, les appels, les messageries instantanées de type tchat, les mails, ...). Des choix de créneaux et d'interlocuteurs de communication peuvent également être **instaurés, dans la limite du raisonnable, du faisable et du respect de chacun.** Pour les motifs **impérieux et urgences** de travail, il convient d'être joignable pendant les heures de travail. Avoir du choix, contribue à la construction de notre nouvelle compartimentation temporelle et spatiale, ainsi à notre équilibre.



Le « nous » du collectif de travail est aussi en parti maintenu par des communications informelles. Outre leurs fonctions pratiques comme le partage d'informations diverses professionnelles ou à visée distractive, elles contribuent au lien social, et sont « choisies » la plupart du temps. Elles ont un potentiel de soutien (par la présence, l'aspect humain et l'humour) et d'alerte non négligeables. L'humour, bénéfique, est favorisé dans ces communications informelles. Il « cimente les relations à l'intérieur du groupe en même temps qu'il tient à distance tout ce qui pourrait en menacer l'homogénéité (Humbrecht & Berger, 2008). Dans le cas d'un groupe de conversation informel il pourrait être profitable d'établir ensemble une personne « relais » en cas de personne en situation de vulnérabilité. Cette personne relais pourrait rappeler un numéro vert ou une *hotline* de soutien par exemple.

Un point d'attention doit être apporté à ce que nous nommons « urgence professionnelle ». Il conviendrait de l'explicitier dans nos fonctions respectives afin d'assurer la continuité du travail et des délais de réponse de façon optimale. Chaque chef de service peut établir à l'aide de ses employés une liste de points nécessitant un traitement prioritaire et définir un temps de réponse particulier.

L'usage de rétro-planning et de calendriers pour l'organisation personnelle du travail ainsi que des activités du quotidien peuvent être favorables, dans le cas où chacun se l'approprie en fonction de ses possibilités matérielles et psychologiques, et le fait varier de façon hebdomadaire.

Le contenu du travail est également à ajuster. Dans ce contexte de crise, le besoin de sens dans son activité professionnelle est particulièrement exacerbé. Certaines tâches peuvent nous sembler moins utiles et moins prioritaires. Certaines personnes également, se retrouvent en situation de chômage (au mieux chômage technique ou partiel).

Il est conseillé de se mettre en rapport avec son chef de service pour savoir si une contribution est possible pour le service, ses collègues, ou pour cette situation de crise.

Dans le cas échéant, ce moment peut être l'occasion de se concentrer sur des tâches que l'on souhaiterait approfondir ou faire évoluer par la suite, puis en faire la proposition pour préparer l'après-confinement.

#### **2.4. Motivation, bien-être et quelques activités ([fiche réflexe 3](#)):**

Les temps pour prendre soin de soi et de son hygiène de vie (le repos, l'alimentation, le mouvement, les loisirs, le sport...) et le lien aux autres, deviennent primordiaux pour notre équilibre physique et mental global.

Dans ce contexte où nos possibilités de mouvements, de sorties, de courses sont diminuées, il peut être difficile d'être motivé de manière générale, de garder du lien et d'avoir un rythme de sommeil et alimentaire équilibré (dormir/manger trop ou pas assez).

La motivation est l'énergie « moteur » qui active notre système de régulation émotionnelle, comportementale et cognitive. C'est en fournissant en énergie ce système qu'elle nous permet de produire des actions adaptées pour atteindre nos objectifs, et notamment des actions d'auto-préservation. La motivation s'entretient et se développe elle-même avec des buts que nous nous fixons. C'est une boucle : nous relançons notre motivation, notre motivation va nous permettre de créer une routine saine et structurante, et cette routine va entretenir notre motivation.

La conceptualisation d'objectifs à long terme dans le domaine personnel comme le domaine professionnel, puis de leurs sous-objectifs à court terme, permet de relancer notre motivation ([fiche réflexe 3](#)).

Par ailleurs, les centres d'intérêts pour lesquels nous ne disposons pas toujours de temps ou peuvent être plus investis. Quelques exemples de centres d'intérêt : les instruments de musique (partitions en ligne, cours gratuits, jouer sur son balcon pour ses voisins...), la lecture, le dessin, les jeux de société ou jeux en ligne... Si nous n'avons pas tous des centres d'intérêts, nos amis et collègues peuvent nous en suggérer ou partager les leur avec nous.

Le sommeil, le repos et l'alimentation sont liés. Si nous mangeons bien, nous dormons mieux et nous entretenons notre santé. L'objectif est de se sentir en forme et « la solution n'est pas dans le frigo ».

Les siestes contribuent au repos quand elles n'excèdent pas 1h. Au-delà, leurs effets peuvent être contre productifs (sensations d'engourdissement, de fatigue, morosité, difficulté à l'endormissement, décalage horaire...).

L'ajustement de nos plannings d'activité et de travail nous permet d'éviter l'ennui qui pousse au grignotage.

Des explications relatives à l'alimentation sont proposées sur le site de la Santé Publique de France (SPF) et dans son Programme National Nutrition Santé (PNNS). Des sites comme <https://www.lanutrition.fr/> travaillent à l'appui du PNNS, et proposent des bases simples à suivre (explications, boîte à outils, recettes, forme...).

Selon nos conditions de travail (à une table, sur un lit, par terre...), nos postures physiques actuelles ont tendance à se modifier, se dégrader ou à se rigidifier. Il faut régulièrement varier notre posture (toutes les demi-heures ou heures, varier position du dos, du cou, des épaules, des bras des jambes...). Des conseils illustrés sont dispensés par le kinésithérapeute reconnu « Major Mouvement » sur *youtube* et *instagram* (Grégoire Gibault, kinésithérapeute et coach postural), pour que chacun puisse adapter sa position du corps à ses conditions de travail.

Tout comme notre corps, nous (sur)utilisons nos yeux, ce qui peut engendrer une fatigue oculaire (avec les désagréments qu'elle implique comme les migraines, la baisse de vue, les difficultés d'adaptation...). Afin de la prévenir le plus possible, il faut varier la distance avec son écran de téléphone et d'ordinateur, faire des pauses d'au moins 15 minutes, éviter de regarder les écrans dans le noir, varier la luminosité de ses écrans et des lumières dans la pièce.

Le yoga des yeux, (ou gymnastique des yeux appelée la « méthode Bates ») entraîne les yeux en mobilisant et assouplissant leur muscles, et en stimulant leur irrigation ([voir fiche réflexe 3](#)).

Sa pratique consiste en des répétitions d'exercice (en général une dizaine de répétition, en mettant les mains sur les yeux quelques secondes entre chaque série, et en cillant régulièrement), pratiqués quotidiennement (sans lunettes et lentilles).

L'exercice physique est toujours possible et contribue aussi à notre bonne santé. De la marche et la montée des escaliers, à de nombreux sites aujourd'hui qui mettent à disposition des séances de yoga ou de gymnastique gratuites, en ligne ou en *replay*.

Des clubs de sports assurent aussi la continuité de leurs cours en vidéo pour leurs adhérents.

Cela peut aussi être le moment de faire appel à un service de coaching (par des professionnels détenteurs d'un diplôme reconnu par l'état<sup>4</sup>), qui nous aide dans nos projets personnels ou nous apporte tout simplement un peu de soutien à notre motivation. Si la consultation de site ou le coaching ne sont pas accessibles ou motivants pour tout le monde, nos collègues, nos familles ou nos amis peuvent peut-être en partager avec nous (avec des images, des livres, des vidéos, un appel avec un logiciel de visiophonie...).

<sup>4</sup> Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité activités gymniques, de la forme et de la force. Certification de Qualification Professionnelle. Une licence ou un master en sciences et techniques des activités physiques et sportives, STAPS à l'université.

### 3. Quelques points d'attention

Le sentiment de frustration peut être très exacerbé en confinement. Les femmes enceintes et jeunes mamans en particulier peuvent subir plus fortement ces effets pour des raisons physiologiques (« enfermement dans son corps », contraintes physiques et mentales, interdictions, responsabilités et inquiétudes»). De même, les personnes confinées à plusieurs et/ou ayant des enfants ou d'autres personnes à charge sont susceptibles de voir leur anxiété, leur irritabilité et leurs préoccupations accroître. Lorsque l'on n'est pas confiné chez soi, ou au moins dans un espace que l'on s'approprie, l'impression de temps long et d'apesanteur augmente.

Les personnes isolées physiquement et/ou matériellement, ne disposant pas d'internet, de télévision, et/ou d'un entourage disponible, sont susceptibles de ressentir un isolement qui peut générer des troubles psychologiques (angoisse, détresse...)

Les personnes au chômage technique, en suractivité (les hiérarchies, les techniciens...) ou plus généralement subissant un changement brusque de rythme de travail et d'activité autre, sont des personnes susceptibles de développer des risques psychosociaux (en particulier un *bore-out*, un *burnout*), et des troubles psychologiques liés à l'ennui et l'anxiété.

Les personnes ayant été en une situation professionnelle « difficile » (perte de sens, tensions dans les équipes, surcharge de travail...) avant le confinement, sont susceptibles de ne pas vouloir reprendre leur travail et de démissionner.

### 4. Conclusions

Selon l'étude de recensement du journal médical le Lancet (Brooks & al., 2020), un confinement supérieur à 10 jours peut engendrer des symptômes post-traumatiques, des comportements d'évitement et de colère. L'OMS mentionne également le palier des 10 jours comme étant un facteur de stress (OMS, 2020). Nous allons connaître plusieurs paliers, et donc potentiellement devoir traverser plusieurs phases d'habituation. Il conviendrait en deuxième étape de continuer l'analyse des effets et des risques du confinement le temps de sa durée, pour en ajuster les préconisations et préparer les effets de sa levée (reprise du travail, rupture de rythme de vie personnelle et professionnelle, effets psychologiques des conséquences socio-économiques, stigmatisation, traumatismes, deuils, le vivre ensemble...). Un questionnaire pourrait être envisagé afin de cibler les effets et risques principaux.

L'analyse psychosociale et la population des « nouveaux télétravailleurs » étant un prisme non-exhaustif, une analyse pluridisciplinaire des risques pour des populations spécifiques serait à réaliser, notamment pour les personnels en PCA, les personnels de la

sécurité intérieure, les personnels soignants, les intervenants d'assistance et secours à personne, les personnes malades confinées à domicile ou à l'hôpital (notamment avec un ou plusieurs enfants), les personnes au chômage, les migrants, les sans domiciles, les étudiants et les enfants....

### Bibliographie

- Askenazy, P., Baudelot, C., Brochard, P., Brun, J. P., Cases, C., Davezies, P., ... & Grignon, M. (2011). Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser. *Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé.*
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet.*
- Eiguer, A. (2004). L'inconscient de la maison (Dunod).
- Gómez, R. E., & Pasquier-Chambolle, D. (2008). De l'enfermement et des lieux de réclusion. *Hypotheses, 11(1)*, 141-150.
- Humbeeck, B., & Berger, m. (2008). L'humour pour aider à grandir. *Bierges, Mols.*
- INRS. (2020). Travail de nuit et travail posté. <http://www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/effets-sur-la-sante-et-accidents.html>
- Jaspart, A. (2010). Vivre le temps d'un enfermement. *Déviance et société, 34(2)*, 217-227.
- Joanne, P., & Ouard, T. (2008, May). Constitution d'un espace d'enfermement.
- Keck, F. (2008). Scénarios de catastrophes sanitaires. *Cultural Anthropology, 23(3)*, 399-428.
- Magrouti, O. E. (2007). L'espace-temps carcéral. Vers une gestion temporelle des demandes des reclus. *Espace populations sociétés. Space populations societies, (2007/2-3)*, 371-383.
- Morval, J., & Corbière, M. (2000). L'appropriation de l'espace. Un concept à la recherche d'une définition opérationnelle. *European Review of Applied Psychology/Revue Européenne de Psychologie Appliquée.*
- OMS (2020). Crise Covid-19 : Recommandations pour les soignants et patients en santé mentale. <https://www.encephale.com/Actualites/2020/Crise-Covid-19-Recommandations-pour-les-soignants-et-patients-en-sante-mentale>

Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of environmental psychology*

Stora, B J. (2020). Pourquoi a-t-on oublié la santé psychologique des Françaises et des Français ? Que faire dans la solitude du confinement ? Le point de vue d'un psychosomaticien. <http://www.psychosomatique-integrative.net/>

Weibel, L., & Caetano, G. (2019). Horaires atypiques de travail (hors travail de nuit): quels effets sur la santé et la sécurité au travail? Grand angle TC 166. *Réf Santé Trav*, 159, 19-32.

**Annexe A. Ouvrages consultés non cités**

- Cano, N., & Boyer, L. (2011). Évolution des pratiques institutionnelles: questions éthiques autour de l'enfermement et de l'isolement. *L'information psychiatrique*, 87(7), 589-593.
- Combessie, P. (2010). La prison dans son environnement: symptômes de l'ambivalence des relations entre les démocraties et l'enfermement carcéral. *Cahiers de la Sécurité Interieure*, (12), 21.
- DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D., & Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and bioterrorism: biodefense strategy, practice, and science*, 2(4), 265-272.
- Gouvernet, C. (2015). Expériences plurielles de l'enfermement: entre rejet et reprise de contrôle. *Espaces et sociétés*, (3), 31-46.
- Meyer, I. (2014) Clinique de l'isolement en milieu carcéral, 2014, Thèse pour le diplôme d'état en médecine, université Lille 2 droit et santé.
- Milhaud, O. (2015). L'enfermement ou la tentation spatialiste. De «l'action aveugle, mais sûre» des murs des prisons. *Annales de géographie* (No. 2, pp. 140-162).  
Armand Colin.
- Medeiros, D. E., Orr, D. D. M., & Van Deventer, J. (2015). Santé mentale et soutien psychosocial en Guinée-Conakry.
- Robertson, E., Hershenfield, K., Grace, S. L., & Stewart, D. E. (2004). The psychosocial effects of being quarantined following exposure to SARS: a qualitative study of Toronto health care workers. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 403-407.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007.



Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020).

Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019- nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.

**Annexe B. Fiches réflexes****Fiche réflexe 1****Insérer le télétravail dans son chez-soi, d'une manière supportable et pratique****Le contexte actuel du « télétravailleur »**

Nous sommes dans un contexte de crise dont la durée et les modalités sont pour le moment indéterminées. Les conséquences quotidiennes générales sont une perturbation de nos repères, de nos habitudes et donc de notre équilibre à la fois dans notre vie professionnelle et notre vie personnelle.

Notre lieu de vie privée devient un espace, où devons à la fois nous sentir chez nous, pouvoir bouger, nous aérer, et pouvoir travailler.

Certes, nous sommes tous dans des conditions sociales, spatiales, et de travail différentes. Mais nous avons chacun, à notre échelle, des possibilités de contrôle spatial, temporel et organisationnel sur notre situation.

Nous pouvons nous adapter, en créant d'autres habitudes et d'autres repères, qui sont nous seront un minimum confortables, encadrants et sécurisants. Parfois même enrichissants.

Une première étape: repenser et recréer pour aimer notre nouvel espace, puis y inclure un nouveau « meuble fonctionnel »: notre télétravail. En d'autres termes : arriver à faire coexister l'utile, le vivable et l'agréable.

**Comment se réapproprier notre espace, et ensuite, y faire une place pour le travail?**

*En nous facilitant l'accès à aux multiples fonctionnalités de notre espace, tout en les délimitant à l'aide de leur organisation dans le temps et l'espace. Ainsi, ce nouvel espace moins « contraignant » peut favoriser l'envie de nous investir, puis de nous mettre en action.*

**Mesure 1 : l'organisation de sa ou ses pièces, et de ses objets**Actions

- a) Le déplacement de nos meubles peut nous permettre de faciliter l'accès à nos besoins de vie (manger, dormir...), à notre plan de travail, et faciliter la liberté de mouvement dans l'espace de vie.

- b) Le déplacement des objets nous permet de mettre en valeur ce qui nous importe, ce qui nous représente et nous inspire à un moment donné. Cette expression de notre identité contribue à notre confort, notre sentiment d'appartenance et d'identification à cet espace. Cet espace redevient ainsi NOTRE chez-nous, il est délimité.
- c) Si ces actions ne pas possibles ou souhaitables, nous pouvons toujours nous déplacer dans une pièce qui nous donne envie d'y effectuer nos activités.
- d) Nous pouvons également regrouper des activités qui ont du sens pour nous, au sein d'une même pièce.
- e) Les rituels ménagers, de soin, et de réaménagement quotidiens contribuent à notre investissement dans l'entretien de notre santé, de notre bien-être et ainsi de notre motivation.

#### Exemples de « recettes d'aménagement » spatial (au choix)

- Si je vis dans une seule pièce, au réveil je fais mon lit que je transforme en canapé avec mes coussins. Ma chambre devient mon salon et un espace de travail. Le soir, je range mon pc, le salon redevient ma chambre.
- J'installe ma table et ma chaise de telle sorte que je puisse travailler dos à la cuisine. Ainsi j'évite les tentations de grignoter, et de me déconcentrer.
- Dans mon salon, j'ai raccroché une photo de montagne (mer, campagne), qui m'inspire du bien-être, et un futur projet de vacances. Elle contribue à mes moments de pause dans la journée.
- Avant de me mettre au travail, j'ai un rituel qui consiste à nettoyer ma table. Ce rituel me permet de commencer à réfléchir à mon programme de travail du jour, de voir ma table comme un bureau, et une table propre me donne envie d'y poser mon ordinateur ou mes notes.
- Quand j'ai fini de travailler je laisse mon matériel de travail sur la table. Demain, voir mon matériel prêt m'aidera à me mettre au travail.
- J'ai deux pièces et je ne peux, ou ne souhaite, rien déplacer chez-moi car j'y suis bien comme ça, mais j'ai du mal à travailler dans mon salon/pièce à vivre . Je change mes usages, je travaille dans ma chambre, où il n'y a pas la télévision, et je préfère aller au salon pour faire mes pauses et passer la nuit sur un canapé.

**Mesure 2 : l'organisation des temps**

*Les temps ou les tranches horaires que nous déterminons pour chacune de nos activités contribuent à créer des frontières entre l'espace de travail, l'espace de vie privée ou de loisirs. Ceci, que nous disposions d'une ou plusieurs pièces, et même dans un cas où nous devons les partager. Ainsi nous pouvons également contribuer à cette frontière d'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée.*

Actions

- a) Nous pouvons commencer par établir un planning horaire et spatial de nos activités journalières comprenant nos heures de sommeil, de repas, de soins et de loisirs.
- b) Ensuite, nous pouvons réaliser le planning ou rétro-planning de travail (fiche réflexe n°2, l'organisation de travail). Le fait de commencer par les composer séparément nous permet de faire une première répartition correspondant à nos envies et nos besoins. Les fusionner ensuite, permet un ajustement équilibré entre nos envies, nos responsabilités et l'objectivement réalisable.

Exemples de « recette d'aménagement » temporel.

- Je dors de 22h30 à 7h. De 7h à 8h30 je mange et je m'habille.
- De 08h30 à 12h00, je travaille sur le bureau de ma chambre (unique pièce de vie).
- A 12h00 je me déconnecte de mes mails, je range mon bureau. De 12h00 à 14H00, je me fais à manger, et je m'installe sur mon bureau devant un livre, regarder un documentaire ou une série que j'ai choisis.
- A 14h, mon bureau est nettoyé, ma vaisselle est faite. Je suis prêt à me reconnecter pour travailler jusqu'à 17h.
- A 17h30 j'éteins et je range tout, je vais pouvoir terminer le chapitre de mon livre et m'occuper de moi.

**Fiche réflexe 2****L'organisation du travail pour un bien-être et une efficacité optimaux**

Une fois que nous nous sommes réappropriés notre espace, nous pouvons y construire notre nouveau cadre travail. Outre le lieu, un cadre de travail comprend des horaires et un sens dans l'activité professionnelle (avec des objectifs, des échéances et des ressources sociales, techniques et matérielles). Dans le contexte actuel, nos notions de temps, d'utilité et de priorité évoluent.

Le cadre de travail « d'avant », un cadre de travail inflexible ou encore en non-adéquation avec nos conditions peut nous donner une sensation de répétition, de perte de sens et d'« engourdissement ». Une organisation plus personnalisée permet de trouver ou retrouver des repères dans notre activité professionnelle, mais aussi dans notre quotidien qui est en partie structuré par cette activité. Le cadre de travail contribue ainsi à notre motivation et à notre équilibre.

Le personnalisable doit être **nuancé** dans la limite du raisonnable, du faisable et du respect de tous. Nous restons un collectif de travail, dans lequel chacun s'engage de manière responsable pour contribuer à la continuité de l'activité et au bien-être de tous.

**Comment agir sur notre organisation de travail?** Nous pouvons agir sur les heures de travail, les créneaux et les modalités de communication, les échéances et les contenus des rendus.

**Mesure 1 : une chose à la fois, un rythme de travail**Actions

- a) Ne faire qu'une seule activité à la fois (de préférence : ne pas manger en travaillant). Nous disposons de temps, et nous avons besoin de séparer les activités et les moments de la journée.
- b) Etablir des moments de pauses et des heures journalières de fin de travail (plus d'une heure avant de dormir si possible), et éviter le travail le week-end (sauf urgence).

Quelques moyens

- Etablir un planning journalier incluant le temps consacré à chaque tâche et les moments de pause,

- si l'on dispose d'un ordinateur et d'un téléphone professionnels : les éteindre. Le cas échéant, se déconnecter de ses mails professionnels,
- changer de pièce,
- changer d'activité: du sport, de la lecture, de l'écriture, du dessin, de la musique, de la cuisine, du temps avec ses amis, sa famille...ou juste du temps pour soi.

### **Mesure 2 : les horaires**

*Certaines fonctions permettent d'avoir des horaires décalés. Certaines conditions de confinement l'imposent même (attendre que son enfant dorme, ou que son conjoint libère la connexion internet...). Cependant, nos horaires ont des répercussions sur notre physiologie et notre psychologie (le déséquilibre alimentaire, la fatigue mentale et physique, l'humeur, les difficultés de concentration...).*

#### Actions

- a) Limiter le nombre d'heures de travail,
- b) limiter les horaires trop tardifs,
- c) limiter le travail de nuit.

#### Quelques moyens

- Maintenir approximativement notre nombre d'heures de travail hebdomadaire (entre 25h et 45h). Notamment à l'aide d'une planification hebdomadaire (ou rétro-planning) des tâches à effectuer, du temps nécessaire pour chacune d'elles, puis du planning journalier que l'on peut en déduire.
- Maintenir un réveil matinal pour permettre à l'organisme d'avoir envie de se reposer plus tôt.

### **Mesure 3 : la communication professionnelle**

*Il est impératif de communiquer pour des raisons d'information et d'activité professionnelle. La flexibilité dans le mode et les créneaux de communication (dans la limite du raisonnable, du faisable et du respect de chacun) a un double effet : elle contribue à la construction de notre nouvelle compartimentation temporelle et spatiale, ainsi à notre équilibre. Egalement, en limitant les biais liés aux interlocuteurs multiples, à la sur-*

*stimulation, et l'interruption des tâches : la transmission de l'information et l'écoute des personnes sont plus efficaces.*

### Actions

- a) Être joignable pendant les heures de travail pour les motifs impérieux et les urgences de travail (notion à redéfinir dans le contexte actuel avec sa hiérarchie).
- b) Définir un mode de communication pour la transmission des informations, faire le point et des réunions de service (si cela est faisable et utile).
- c) Définir des créneaux et un interlocuteur de communication (son supérieur ou une personne relais).

### Quelques moyens

- Faire un document doodle pour que chaque personnel mette ses possibilités de communication et son créneau préférentiel (monsieur Z préfère être informé par téléphone de ses consignes de travail ou rendre compte à sa hiérarchie le matin entre 08h et 10h, sauf cas de réunion de service et d'urgence ou impératif de travail). Un juste milieu pourra être sûrement trouvé, sans que cela soit trop éprouvant pour les chefs de service ou les autres collègues.
- Proposer des réunions hebdomadaires optionnelles avec des thématiques, et des réunions nécessaires à la coordination du service et le rappel des objectifs.

### **Mesure 4 : le sens dans l'activité professionnelle**

*Le sens que nous accordons à notre activité est une vision à la fois commune et individuelle. Il est en partie structuré par nos échanges, nos partages et communications, notre marge de manœuvre et l'adéquation entre nos tâches, nos ressources et nos objectifs. Le contexte actuel exacerbe particulièrement notre besoin de sens et d'utilité dans notre activité professionnelle. De même certaines tâches peuvent nous sembler tout à coup moins utiles, hors contexte, moins prioritaires, ou voir non réalisables (chômage technique). La communication joue un rôle essentiel. La communication formelle professionnelle est nécessaire. Les communications informelles, outre leurs fonctions pratiques comme le partage d'informations diverses professionnelles ou à visée distractive, elles contribuent au*

*lien social, et son « choisies » la plupart du temps. Elles ont un potentiel de soutien (par la présence, l'aspect humain et l'humour) et d'alerte non négligeables.*

### Actions

- a) Ajuster **ensemble** les objectifs du travail et ses délais, rappeler les objectifs.
- b) Déterminer les degrés de priorités et d'urgence dans le travail de chacun afin que les temps de réponse soient optimaux.
- c) Maintenir un « nous » de travail.
- d) Chercher une contribution possible pour le service, pour ses collègues ou pour la crise.

Le cas échéant, ce moment peut être l'occasion de se concentrer sur des tâches que l'on souhaiterait approfondir ou faire évoluer par la suite pour soi ou le service.

### Quelques moyens

- Les réunions et/ou les communications de service, rappelant les objectifs, les délais et intégrant le travail de chacun (réalisé et réalisable).
- Etablir un listing des priorités et des urgences.
- Maintenir la communication et les temps d'échanges informels lorsqu'ils sont appréciés et souhaités (d'où l'importance d'informer de ses préférences de communication).
- Participer à une mission d'intérêt public, ou s'en inspirer pour proposer et ajuster certains travaux.
- Favoriser les propositions pour renforcer l'équipe ou le travail de l'équipe.



**Fiche réflexe 3****Un autre équilibre mental et physique, pour notre bien-être**

Les délimitations et un ratio équitable d'investissement entre l'activité professionnelle et l'activité personnelle, contribuent à notre équilibre mental et physique global (fiches réflexes n°1 et 2), et ainsi à notre bien être. Une partie de notre équilibre de vie personnelle est constituée de temps d'hygiène de vie (repos, de soins, d'alimentation, de mouvement, ...), de notre lien social (famille, amis, collègues...), et de nos centres d'intérêt. Particulièrement dans ce contexte déstabilisant, ces besoins « primaires » et l'investissement de soi deviennent primordiaux. Nos possibilités de mouvements, de sorties, de courses sont diminuées, il peut donc être difficile d'être motivé de manière générale, de garder des contacts avec les autres, et d'avoir un rythme de sommeil et alimentaire équilibré (dormir/manger trop ou pas assez).

**Comment entretenir notre santé?**

En restaurant notre motivation.

**Mesure 1 : actualisation de nos buts et quelques activités**

*La motivation est l'énergie « moteur » qui active notre système de régulation émotionnelle, comportementale et cognitive. C'est en fournissant en énergie ce système qu'elle nous permet de produire des actions adaptées pour atteindre nos objectifs, et notamment des actions d'auto-préservation. La motivation s'entretient et se développe elle-même avec des buts que nous nous fixons. C'est une boucle : nous relançons notre motivation, notre motivation va nous permettre de créer une routine saine et structurante, et cette routine va entretenir notre motivation.*

**Actions**

- a) Conceptualiser ses projets personnels et professionnels (dans le sport, dans des activités de loisirs, dans son mode de vie, dans son évolution de carrière...)
- b) Communiquer, s'organiser des moments de partage
- c) Investir des loisirs comme la musique, la lecture, le dessin, les jeux en solitaire et les jeux en ligne (le tout avec modération) etc...
- d) Si nous n'avons pas tous des centres d'intérêts, nos amis et collègues peuvent peut-être nous en suggérer ou même partager les leur avec nous.

### Exemples de moyens

- Prendre une feuille de papier et dessiner 4 colonnes parallèles. Dans la 1<sup>ère</sup> colonne : décrire une version de nous idéale (utopiste).

Dans la 2<sup>ème</sup> colonne ce que l'on pense être la version de nous objective.

Dans la 3<sup>ème</sup> colonne, une version de nous **possible : qui est un juste milieu entre ce que l'on pense être et ce que l'on rêve d'être.**

Dans la 4<sup>ème</sup> colonne : lister les étapes à court et long terme pour atteindre la version de nous possible.

Etablir un calendrier pour ces étapes.

Exemple : je rêve d'être un athlète de haut niveau. Je fais du sport très occasionnellement. Je pourrais au moins devenir sportif. J'ai besoin d'un cadre et de régularité : je vais donc m'inscrire dans un club de natation.

- Se fixer un ou plusieurs objectifs professionnels à long terme.

Décomposer ces objectifs, en sous-objectifs à court terme.

Les ordonner, par priorité en dessous de chaque objectif.

Faire une liste des moyens pour parvenir aux sous-objectifs.

Insérer les objectifs, les sous-objectifs et les moyens dans un calendrier, en les organisant par priorités.

- Faire un planning de loisirs hebdomadaire.

- Organiser des moments avec ses proches à l'aide des diverses applications existantes (*whatsapp, zoom, skype...*). Nous n'avons pas tous internet, il est toutefois possible d'utiliser les moyens simples de communication, ou encore de proposer à ses voisins un partage de connexion en partageant les frais.

### **Mesure 2 : le sommeil et l'alimentation**

*La qualité de sommeil, de repos et de l'alimentation sont liés. Si nous mangeons bien, nous dormons mieux et nous entretenons notre santé. L'objectif est de se sentir en forme et « la solution n'est pas dans le frigo ».*

Actions

- a) Les siestes contribuent au repos quand elles n'excèdent pas 1h. Au-delà, leurs effets peuvent être contreproductifs (sensations d'engourdissement, de fatigue, morosité, difficulté à l'endormissement, décalage horaire, dérèglement de l'appétit...).
- b) Le manque, l'excès de sommeil ou encore des horaires irréguliers perturbent notre système digestif (notre système nerveux parasymphatique et sympathique), notre humeur et notre appétit.
- c) L'ennui, l'inactivité ou encore la suractivité ont également tendance à agir sur notre appétit. Le mécanisme le plus connu est le grignotage de compensation....

Exemples de moyens

- Structurer ses journées en attribuant des tranches horaires pour chaque activité (fiches réflexes 1 et 2). Notamment se réveiller, se coucher et manger à heures fixes.
- Ne pas sauter de repas.
- Faire un planning de courses et de ses repas.
- Réajuster son programme global et ses aménagements pour éviter l'ennui.
- Des sites dispensent des cours de cuisine simple et saine.
- Des explications relatives à l'alimentation sont proposées sur le site de la santé publique de France (SPF) et dans son programme national nutrition santé (PNNS). Des sites comme lanutrition.fr travaillent à l'appui du PNNS, et proposent des bases simples à suivre (explications, boîte à outils, recettes, forme...).

**Mesure 3 : l'entretien de nos yeux, de notre corps et de notre mobilité.**

*Nous (sur)utilisons nos yeux, ce qui peut engendrer une fatigue oculaire (avec les désagréments qu'elle implique comme les migraines, la baisse de vue, les difficultés d'adaptation...). Selon nos conditions de travail (à une table, sur un lit, par terre...), nos postures physiques actuelles ont tendance à se modifier, se dégrader ou à se rigidifier. Par ailleurs, la pratique d'une activité physique n'est pas toujours au goût de tout le monde, ni évidente en fonction de l'espace et de la forme dont nous disposons. Si la pratique sportive n'est pas une obligation, la mobilité l'est pour des raisons de santé, et elle inclut la posture de travail.*

### Actions

- a) Il faut régulièrement varier notre posture (toutes les demi-heures ou heures, varier position du dos, du cou, des épaules, des bras des jambes...).
- b) Afin de prévenir la fatigue oculaire le plus possible, il faut varier la distance avec son écran de téléphone et d'ordinateur, faire des pauses d'au moins 15 minutes, éviter de regarder les écrans dans le noir, varier la luminosité de ses écrans et des lumières dans la pièce. Le yoga des yeux, (ou gymnastique des yeux appelée la « méthode Bates ») entraîne les yeux en mobilisant et assouplissant leur muscles, et en stimulant leur irrigation.
- c) Pour les amoureux du sport, l'exercice physique est toujours possible! L'initiation au sport est aussi possible, toutefois avec progressivité et **en suivant des conseils sérieux (spécialistes référencés)**, afin d'éviter des blessures.

### Exemple de moyens

- Des conseils illustrés sont dispensés par le kinésithérapeute reconnu « Major mouvement » sur youtube et instagram (Grégoire Gibault, kinésithérapeute et coach postural), pour que chacun puisse adapter sa position du corps à ses conditions de travail (par exemple des mouvements spécifiques de rotation de la tête).
- Le yoga des yeux consiste en des répétitions d'exercice (en général une dizaine de répétition, en mettant les mains sur les yeux quelques secondes entre chaque série, et en cillant régulièrement), pratiqués quotidiennement (sans lunettes et lentilles).
- A titre d'exemple parmi les exercices les plus connus, sans bouger la tête :
  - 1) lever les yeux vers le haut puis les baisser,
  - 2) regarder à gauche puis à droite,
  - 3) faire des cercles avec les yeux vers la gauche puis vers la droite,
  - 4) mimer les lettres de l'alphabet avec ses yeux,
  - 5) fixer un objet proche, puis de plus en plus loin, et ramener ensuite à l'objet le plus proche,
  - 6) faire passer ses yeux d'un point à un autre doucement,
  - 7) mettre son index devant le visage et le fixer en le rapprochant de son nez, puis l'éloigner à nouveau.

De nombreux sites proposent une variété de ces exercices.

- De nombreux sites aujourd'hui mettent à disposition des séances de yoga ou de gymnastique gratuites, en ligne ou en replay. Des clubs de sports assurent aussi la continuité de leurs cours en vidéo pour leurs adhérents.

Cela peut aussi être le moment de faire appel à un service de coaching (prendre de préférence un coach diplômé ou référencé) qui nous aide dans nos projets personnels ou tout simplement à avoir un peu de soutien dans notre motivation<sup>5</sup>.

Si la consultation de site ou le coaching ne sont pas accessibles ou motivants pour tout le monde, nos collègues, nos familles ou nos amis peuvent peut-être en partager avec nous (avec des images, des livres, des vidéos, un appel-visio...).

<sup>5</sup> Attention aux risques de *fake news*, de publicité mensongère et de fraude.