

Vie quotidienne et confinement, comment s'organiser au quotidien ?

Dans le contexte actuel du Covid-19 et du confinement demandé par le gouvernement, nous sommes amenés à changer drastiquement nos habitudes de vie : fermeture des écoles, de certains magasins, mise en place du télétravail, application du chômage partiel, craintes face à cette maladie qui nous est inconnue... Cela impacte notre quotidien, que l'on soit seul, en couple, en colocation, avec ou sans enfants, en ce printemps 2020.

Car finalement qu'est-ce que le quotidien : ce sont tous ces actes banals, habituels que nous posons chaque jour, parfois de manière automatique. Le confinement vient les questionner : comment s'organiser aujourd'hui ?

Ce flash info propose un certain nombre d'informations, repères, points de vigilance, astuces et réflexions. Il a voulu être conçu dans la bienveillance et le respect des uns et des autres : chaque situation est différente, il s'agit de réfléchir à sa propre organisation, son propre fonctionnement ... de prendre des idées, de les adapter, d'en imaginer d'autres.

Autour de la question centrale : quels sont les effets sur ... ? Les thèmes suivants seront abordés :

- Education, famille, foyer
- Logement
- Travail
- Budget
- Santé
- Droits et protection
- Activité / Occupation

Education, famille, foyer

Je suis UN, je suis DEUX, je suis TROIS, je suis NOUS, je suis EUX,
Je Travaille, je m'Occupe des enfants, je Joue,
j'(m')Écoute, je me Repose, je me fais Plaisir...



Comme nous organiserions des vacances, organisons ce temps de confinement.

Il est bon de prendre le temps d'écouter, de partager les besoins, les envies, les priorités de chacun, de les réajuster au fur et à mesure. Dans une journée, nous pouvons prévoir des temps entre adultes, entre enfants, entre hommes, entre femmes, tous ensemble, seul... Ces temps pourront permettre de se retrouver, de s'expliquer, de se féliciter, mais aussi d'aborder des sujets qui ne peuvent être partagés par tout le monde, comme les enfants (budget, virus, informations fiables, inquiétudes...).

En cette période de confinement, les rôles, les tâches sont à réfléchir et à distribuer tout au long de la journée en fonction du rythme de chacun.

Pour certains, ce rythme sera très intense entre le travail à la maison, l'école à la maison, les courses à faire et le quotidien à assurer, et pour d'autres c'est davantage la solitude qui sera apparente. Les messages que nous recevons de toute part (presse/télé/radio/réseaux sociaux/...) peuvent nous paraître contradictoires suivant notre propre réalité de confinement.

Que pouvons-nous mettre en place pour bien vivre ce nouveau temps libéré ou pour se libérer du temps ?

Nous possédons déjà dans nos souvenirs, nos expériences, nos habitudes scolaires et professionnelles, des trucs et astuces, des conseils, des idées pour organiser ces nouvelles journées ! Maintenons ce qui fonctionne car cela peut rassurer.

Le lien social pour nous, mais aussi pour les personnes isolées, peut être un des remèdes au sentiment de solitude engendré par le virus. Le confinement nous met dans une situation similaire à celle de certaines de nos connaissances ou de nos proches qui sont isolés à la maison du fait de la maladie, du handicap ou de l'âge. Aussi, les liens tissés au cours de la journée participent-ils un sentiment de sécurité pour nous et pour nos proches.

Attention tout de même à préserver des moments de déconnexion, moments de présence à soi et ou aux autres.

Trucs et astuces

- Réaliser un planning de la journée, de la semaine pour votre nouveau quotidien : Tâches ménagères, Menus, Temps d'Écran, Veillée du soir, Plaisir individuel, Plaisir partagé, Aide apportée à ses proches, ...
- S'inspirer des émissions de télé en réalisant des concours ou des ateliers : Concours de cuisine - Atelier Jardinage – Concours d'histoire mimée – Atelier Lecture - Atelier écriture carte-postale – Atelier couture – Concours de chant – challenge sportif...
- Bien (re)poser le cadre horaire et matériel pour chaque membre du foyer, dont ceux qui travaillent.
- S'assurer que les informations que vous lisez et entendez sont fiables : Agence Française Presse et communiqués officiels du gouvernement ou du ministère de la santé, site du service-public, sites qui vérifient les *hoax* (fausses informations) ...
- S'autoriser à exprimer ses difficultés et ses peurs : appeler son travail pour voir les possibilités d'alléger la charge de travail ou d'aménager les horaires, prendre contact avec les enseignants de nos enfants pour cibler l'essentiel dans le travail envoyé, mutualiser les courses avec les voisins, échanger sur ses angoisses ou les poser à l'écrit...
- Se faire plaisir ponctuellement en s'autorisant une entorse aux règles habituelles » : petit déjeuner au lit, repas sucré, changement d'horaire...
- ...



Mon logement

- Les espaces de vie sont à définir en fonction des besoins de chacun et des possibilités du logement : scolarité à la maison, télétravail, espace de loisirs, espace personnel. Un même espace peut avoir différentes utilisations en fonction des heures de la journée.
- L'entretien quotidien peut-être décuplé par une présence permanente. Cela nécessitera sans doute d'intensifier le planning de ménage.
- Ne pas hésiter pas à répartir les tâches à la mesure de chacun !
- C'est le printemps, si vous ne travaillez pas, en profiter pour faire le grand nettoyage.
- Et si c'était le moment de classer, ranger, organiser... ? Tout ce que vous aviez envie de faire peut se réaliser sur le temps libéré.
- Le jardin, le balcon si vous avez la chance d'en avoir, n'attendent que vous.
- ...

Le petit + de la CESF :

Différents services d'écoute existent, à titre d'exemple :

- Les petits frères des pauvres - Solitud'écoute : 0800 47 47 88

Ligne d'écoute téléphonique gratuite et anonyme des Petits Frères des Pauvres pour personnes de plus de 50 ans souffrant d'isolement et de solitude. De 15h à 20h, 7j/7 y compris les week-ends et jours fériés

- Croix Rouge Ecoute : 0800 85 88 58

Pour toute personne ressentant le besoin de parler, quel que soit son âge ou sa situation. De 10h à 22h en semaine, De 12h à 18h le week-end.

- Signaler des violences intrafamiliales : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

Par ailleurs et ultérieurement à la rédaction de cet article, d'autres dispositifs peuvent être mis en place spécifiquement en lien avec la situation : se renseigner sur les sites officiels indiqués en fin d'article.

Les astuces organisationnelles :

Établir un rythme par pièce en fonction des horaires. Qui se trouve où ? et quand ? Prévoir si possible un espace pour être seul.

Mon travail

Le petit + de la CESF :

Penser à définir avec votre employeur ce qui peut être fait ou non en télétravail, Si vous avez des enfants à domicile, fixer des règles claires : temps où l'on peut déranger, temps où c'est interdit, matériel qu'il est interdit de toucher...

De la même façon, prévenir vos interlocuteurs que des enfants sont présents dans la maison mais que leur garde est organisée lorsque c'est effectivement le cas : même s'ils sont amenés à les entendre, vous êtes pleinement concentré sur votre travail.

Mise en place du télétravail

Pour certains cette méthode est connue, pour d'autres elle nécessite un nouveau mode de fonctionnement.

Voici 3 points clés pour garder un rythme :

1. Fixer un planning avec vos horaires de travail, vos pauses, votre pose méridienne. À chaque temps imparti son activité. Le temps personnel ne prend pas de place dans le temps professionnel et vice versa.
2. Aménager un endroit avec tout votre matériel, un espace, un lieu de travail notamment pour ceux qui n'ont pas de bureau dédié.
3. Le matin, vous préparer comme si vous alliez travailler (il est plus compliqué de se sentir pleinement au travail en restant en pyjama...).

Je suis au chômage partiel

Certaines entreprises ont dû avoir recours au chômage partiel pour leurs salariés. Depuis jeudi 2 avril, le ministère du Travail a ouvert, en partenariat avec Pôle emploi, une plateforme, mobilisationemploi.gouv.fr, à destination des personnes au chômage ou en activité partielle

Lorsque le salarié est en chômage partiel, ses heures chômées sont payées à hauteur de 70% de son taux horaire brut (ce qui correspond à 84 % de sa rémunération nette, dans la limite de 4,5 fois le SMIC- taux augmenté durant le confinement lié à la lutte contre le COVID 19). Sur sa fiche de paie, le salarié aura :

- une ligne « absences chômage partiel » pour le nombre d'heures chômées sur le mois au taux horaire habituel
- une ligne « indemnités chômage partiel » pour le nombre d'heures chômées multipliées par 70% de son taux horaire habituel.

Cette indemnité est exonérée de charges sociales sauf CSG et CRDS.

Je continue de me rendre sur mon lieu de travail

Certains métiers, certaines fonctions ne permettent pas le télétravail.

Il est indispensable de respecter les gestes barrières :

- Ne pas s'embrasser ni se serrer la main
- Rester à 1 mètre de distance
- Se laver les mains régulièrement avec du savon au moins 1 minute et sécher les soigneusement avec un essui main propre
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter immédiatement, tousser dans le pli de son coude
- Éviter de se toucher le visage



Mon budget

Une baisse de revenu peut survenir du fait du chômage partiel, de l'absence de prime, ou si une personne du foyer exerce une profession libérale, ou travailleur indépendant et que cette activité est arrêtée à cause du confinement. Ou une situation déjà tendue budgétairement auparavant commence ou continue à se dégrader.

Même si certaines de vos dépenses peuvent diminuer pendant cette période, comme les déplacements, les repas extérieurs, les achats non programmés, cela peut ne pas s'avérer suffisant.

Plusieurs leviers s'offrent à vous :

- Informer votre banquier de votre situation ou de vos démarches. Lui demander une facilité de caisse ou une augmentation du découvert bancaire.

- Prévenir le(s) créancier(s) d'un impayé prévisible : demander un report d'échéance ou un échéancier ou plan d'apurement.
- Si vous avez des crédits, négocier un report d'une ou plusieurs échéances en fin de prêt.
- Solliciter le service social (employeur ou territorial) en cas d'urgence alimentaire, un service minimum est organisé pour gérer les urgences.
- Relire les conditions du contrat de prêt ou crédit signé et activer les assurances liées à un crédit (consommation ou immobilier) si votre situation l'exige, ex : assurance perte d'emploi : si vous y avez souscrit et suivant les conditions du contrat, les mensualités de remboursement peuvent être prises en charge.
- ...

Bon à savoir : Si vous êtes travailleur indépendant, auto-entrepreneur ou d'une profession libérale, des aides spécifiques existent. Vous pouvez vous renseigner sur le site internet du ministère du travail.

Point de vigilance : de nombreuses sollicitations ont lieu pour souscrire un crédit en deux clics pour faire face à ces difficultés. Il est préférable de bien regarder si d'autres solutions peuvent être actionnées pour ne pas s'engager sur des difficultés à plus long terme.

Ma santé



Pour préserver ma santé :

- Il est primordial que vous continuiez à bien vous alimenter, bouger et dormir mais aussi vous exposer à la lumière naturelle (en expérimentant la flânerie à la fenêtre), rester positif, continuer à être en contact avec vos proches par téléphone et appels Visio, écrire des mails, en étant porteur de parole positive, entretenir ou développer votre humour (le premier avril approchant, à vous d'être créatif) et d'autant plus si vous vivez difficilement cette période.
- Avoir des temps personnels de ressourcements.
- Attention à ne pas combler le temps uniquement par des consultations d'écran...

Comment continuer à bouger ?

Il est préférable que vous ne passiez pas vos journées assis, levez-vous régulièrement.

Prévoir un temps d'activité physique par jour, si vous habitez en appartement, vous pouvez aussi faire du sport avec ce que vous avez sous la main : chaise, table basse, matelas, boîtes de conserve, bouteilles de lait...

Vous trouverez des cours de zumba, de fitness, musculation ou yoga en ligne et gratuits.

Une dépense suffisante permet de mieux dormir.

L'alimentation :

Continuer à conserver des horaires de repas réguliers.

Vous pouvez profiter de cette période pour vous remettre à cuisiner.

Si au contraire vous devez faire face en plus du travail, à l'enseignement des enfants, il sera plus simple que vous puissiez continuer à établir des menus et faire des listes de courses.

Penser à cuisiner les restes, utiliser l'intégralité de l'aliment (cuisiner les épluchures, bouillir les carcasses ...) d'autant qu'il n'est pas forcément aisé pour tous de faire ses courses, et il est fortement recommandé de les espacer au maximum.

Cela peut aussi être un temps partagé de préparation, ou de délégation de la préparation.



Penser que l'ennui, l'angoisse, peuvent chez certaines personnes favoriser le grignotage. Si tel est le cas, vous pouvez organiser vos placards avec ce qui est plus sain à hauteur des yeux, et cacher les gâteaux hors de vue ! Privilégier les fruits secs et chocolat noir à minimum 70 % et les eaux riches en magnésium qui luttent naturellement contre le stress.

Le petit + de la CESF :

Les services sociaux sont en effectif minimum pour respecter les consignes du gouvernement. Pour autant un service d'accueil téléphonique est généralement mis en place pour répondre aux urgences (urgence alimentaire par exemple). Les associations caritatives rivalisent d'astuces pour poursuivre leurs activités dans le respect des gestes barrières nécessaires. N'hésitez pas à les contacter en cas de difficulté immédiate ne pouvant attendre la fin du confinement.

Le petit + de la CESF :

Pour conserver une estime de soi positive :
Se sourire le matin et le soir devant son miroir renforce nos neurones miroirs actifs dans cette estime.

Astuces de temps personnel de ressourcement :

- prendre un bon bain, s'auto-masser,
- essayer le yoga, la méditation, les cours de fitness en ligne
- finir de lire tous vos livres avec un marque page au milieu,
- ne rien faire est bénéfique
- s'exposer à la lumière naturelle permet de produire les hormones du bien-être

Si je suis malade, que faire ?



- Sachez que les pharmaciens vous délivreront votre traitement avec vos ordonnances même si la durée de validité est dépassée.
 - Avoir le réflexe téléconsultation ouvert 7/7 et 24h/24 et qui permettra d'évaluer si vous devez appeler le 15 ou pas, à faire systématiquement avant d'aller aux urgences
 - Appliquer les gestes barrière à l'intérieur de chez soi
- Paracétamol, ibuprofène, aspirine... dans le contexte de l'épidémie du coronavirus (Covid-19), leur vente et leur distribution par internet sont désormais encadrées.

Pour s'informer :

Le ministère de la Santé a mis en place ce numéro vert d'information disponible 24h/24, 7j/7 : 0 800 130 000 (numéro gratuit)

Cette plateforme n'a pas vocation à recevoir les appels des personnes qui ont des questions médicales liées à leur propre situation. En cas de doute, si vous avez des symptômes évocateurs (fièvre, toux, difficultés respiratoires), vous devez appeler votre médecin traitant qui vous orientera vers la structure la mieux adaptée à votre situation. N'appellez le SAMU Centre 15 qu'en cas d'urgence vitale, caractérisée par une détresse pour ne pas encombrer les lignes téléphoniques.

Mes droits, ma protection ?

Certaines des démarches administratives obligatoires pour accéder à vos droits peuvent s'avérer impossible. Sachez que certaines choses s'organisent et sont reportées pour ne pas pénaliser les personnes.



Vous devez faire votre déclaration trimestrielle de ressources, comment faire ?

Pour accéder à certains revenus il est indispensable d'effectuer sa déclaration de ressources trimestrielle sous peine de coupure immédiat des droits. Ces démarches peuvent s'effectuer pour la grande majorité par internet. Cependant, sachez que si vous n'avez pas accès à internet ou que vous êtes dans l'impossibilité d'effectuer cette démarche des aménagements de délai sont prévus et le versement des prestations est automatiquement renouvelé. Ce dispositif mis en place par les CAF permettra la continuité des droits pour celles et ceux qui en ont besoin.

Sont en particulier ainsi concernés : le revenu de solidarité active (RSA), le revenu de solidarité (RSO) dans les Outre-mers, l'allocation adulte handicapés (AAH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), et l'ensemble des aides sociales versées sous condition de ressource par les CAF. Les aides au logement seront automatiquement **maintenues**.

Par ailleurs, les droits à l'allocation adulte handicapés (AAH) et à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) qui arriveraient à échéance seront automatiquement prolongés de **six mois**.

De la même manière, les droits à la complémentaire santé solidaire et de l'aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé dont le bénéficiaire expirera au cours des prochains mois seront prolongés de **trois mois**.

Pour plus d'informations à ce sujet : vous pouvez aller sur le site : www.gouvernement.fr/info-coronavirus rubrique **vie quotidienne**

Vous avez réservé des vacances et vous devez annuler ?

La majorité des organismes vous proposeront un remboursement ou de décaler les dates de voyages. Le confinement imposé par le gouvernement constitue un cas de force majeure qui peut être invoqué lors de votre demande de remboursement. Mais parfois ce remboursement ne sera pas possible.

Si vous avez payé votre réservation avec une carte bleue visa, vous pouvez faire jouer l'assurance de votre carte.

Sachez que si votre vol a été annulé, la compagnie aérienne est tenue de vous rembourser. Mais certaines compagnies ne respectent pas cette règle et proposent des avoirs. N'hésitez pas à faire valoir vos droits.

Le petit + de la Conseillère :
Quoiqu'il en soit, essayez dans un premier temps de négocier un arrangement à l'amiable. Si cela n'aboutit pas vous pouvez faire appel aux associations de consommateurs.

Attention aux arnaques...



Depuis l'apparition des premiers cas de Coronavirus, les arnaques de la part de sociétés et d'individus malveillants se multiplient. Quelques situations ont déjà été identifiées :

- Soyez vigilant à ceux qui prétendent vous vendre un vaccin, ou un produit vous protégeant du virus ou vous promettant une guérison rapide... il n'en existe pas encore à ce jour même si des recherches sont en cours,
- Seules les autorités sanitaires sont habilitées à effectuer les tests de dépistage pour confirmer un diagnostic, et ce dernier est gratuit,
- La vente de médicaments sur internet est réglementée et se fait pour certains uniquement sur prescription médicale et auprès des pharmacies. Ne succombez pas aux sollicitations de certaines personnes malveillantes vous certifiant que certains médicaments pour d'autres maladies (VIH, paludisme...) sont efficaces et qu'ils peuvent vous les vendre. Leur achat en ligne est illégal.
- La vente en ligne de paracétamol a été suspendue et les annonces sur internet proposant ce médicament sont donc frauduleuses,
- Les attestations de déplacement sont faites soit sur l'honneur, soit par l'employeur, elles peuvent être en version numérique. Elles sont gratuites. Ne vous laissez pas séduire par des sites qui proposent de vous délivrer des attestations de déplacement contre rémunération, il s'agit d'arnaques.
- Enfin, les services de l'Etat ne proposent pas de décontamination des logements privés, il s'agit encore une fois de personnes malveillantes qui cherchent à s'introduire dans votre domicile de manière frauduleuse.

Mes activités, mes occupations, mes envies...?

Temps personnel : prendre du temps pour soi

- Méditer, se relaxer. Des applications peuvent vous aider tel que "petit bambou"
- Se cultiver : plein de sites deviennent gratuits (ex : les opéras de Paris mettent leurs spectacles en ligne, le NASA a mis en place des photos et documentaires...)
- Prendre le temps de faire des activités manuelles sollicitant des ondes cérébrales de ressourcement
- Prendre le temps de ne rien faire, le quotidien occupe toute notre attention et nous laisse peu de place pour nous retrouver
- Faire une activité physique
- Prendre soin de soi : soin de peau, soin des pieds, des ongles...
- ...

Temps social : prendre du temps avec ceux qui sont loin de vous par le biais d'appels téléphoniques, d'appels visio, d'envois de lettre, de mails...

- Tester des apéros visio !!! ou des thés... goûter !!
- Faire découvrir les réalisations créées au cours de la journée, de la semaine
- Partager un moment de son quotidien ou tout simplement se saluer
-



Temps social : prendre du temps avec les autres présents avec vous : activité commune par le biais de jeux, d'activités



- Proposer des jeux de communication, de connaissances des uns et des autres...
- Créer un film avec sa famille en filmant chacun une séquence (chorégraphie, chanson...)
- Prendre le temps de rire avec ses proches : se déguiser, faire des spectacles, sketch, ...
- Lancer des débats philo
- ...

Temps vie quotidienne : Prendre du temps pour faire ce que nous n'avons pas le temps de faire

- Trier, ranger, classer... : papiers administratifs, albums photos, photos sur ordinateur, recettes de cuisine...
- Mettons à profit ce temps pour se débarrasser du superflu ! Attention tout de même, les services des encombrants et de collecte des déchets tournent au ralenti, il ne s'agit pas de leur rajouter du travail.
- Mettre de côté tout ce que vous souhaitez donner, jeter, recycler... pour la fin du confinement.
- ...

Et la solidarité dans tout ça ?

Vous ressentez le besoin d'un soutien, vous avez envie de vous impliquer plus particulièrement pendant cette période ?

De nombreuses initiatives émergent parmi lesquelles :

- Prendre des nouvelles de nos proches, de nos voisins.
- Proposer de réaliser les courses de nos voisins en difficultés en même temps que nous réalisons les nôtres.
- Leur imprimer les attestations.
- Applaudir à 20h00 à sa fenêtre pour soutenir ceux qui œuvrent au quotidien.
- Utiliser des applications pour garder du lien entre camarades de classes, ou parents d'élèves devant faire la classe à domicile (messenger, whatsapp ...)
- Imprimer les leçons aux parents qui n'ont pas d'imprimantes
- ...

Pour aller plus loin, des appels à la solidarité sont lancés pour proposer des logements aux soignants à proximité des hôpitaux, faire des travaux qui ne sont pas en contact avec les malades dans les hôpitaux pour décharger le personnel, proposer à manger aux routiers qui s'occupent des livraisons, ou bien encore faire des dons aux associations qui s'occupent de l'aide alimentaire pour les plus démunis...

En ce sens, un site gouvernemental favorise les mises en lien « # je veux aider » : <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

Le petit + de la CESF :

Rester positif, Rester vigilant, Rester chez soi au maximum en respectant toutes les règles émises du gouvernement, c'est la santé de TOUS qui est concernée.

Cette situation est exceptionnelle, mais elle pourra sans doute apporter également plein de belles/ nouvelles choses. Prenons le temps de nous projeter. Qu'est-ce qui est important pour moi ? Quelle sera la première chose que je ferai à la fin du confinement ? Quelle nouvelle habitude mise en place ces derniers jours je garderai dans mon quotidien ?

*« Demain ne sera pas comme hier. Il sera nouveau et dépendra de nous.
Il est moins à découvrir qu'à inventer. »
Gaston Berger*

Les sites pour s'informer :

www.service-public.fr
www.gouvernement.fr

www.solidarites-sante.gouv.fr
www.travail-emploi.gouv.fr