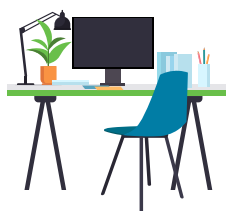


Comment rester **productif et motivé** lorsque vous travaillez de la maison...



Établissez un nouvel emploi du temps ou reproduisez celui que vous aviez au travail : fixez l'heure du réveil comme vous le faisiez d'habitude, et établissez un horaire quotidien semblable à celui d'une journée de travail normale.



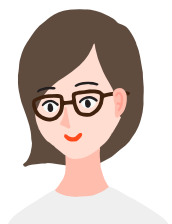
Aménagez-vous un coin-travail : choisissez une pièce de votre maison qui vous offre un espace approprié et suffisant pour y travailler à l'aise. Votre chambre à coucher ou les pièces très fréquentées ne sont pas de bons choix à cet égard.



Recherchez la lumière naturelle, elle favorise l'optimisme. Autant que possible, installez votre bureau dans un endroit bien éclairé naturellement. Évitez toutefois de vous positionner dos à la fenêtre, car cela peut vous rendre moins visible aux autres lors de vidéoconférences ou autres types de réunions par vidéo.



Nourriture et boisson : Alimentez-vous sainement et buvez beaucoup d'eau. Évitez les collations et les boissons sucrées car elles entraînent des variations d'humeur et de niveau d'énergie.



Santé et bien-être mentaux : Si vous commencez à vous sentir débordé ou isolé, reprenez contact avec votre réseau de soutien personnel et professionnel. Prenez des pauses-santé mentale. Si la pandémie vous déprime, évitez de regarder ou de lire les manchettes et les messages sur les médias sociaux à ce sujet. Prenez soin de votre corps, respirez profondément, faites des exercices d'étirement ou de méditation lorsque c'est possible et dormez suffisamment.

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.