



Grâce à l'excellent travail de nos militants de l'équipe UNSA Caisse des Dépôts et Consignations, nous vous proposons de partager ensemble quelques bonnes pratiques. Cette période de confinement perturbe naturellement nos activités personnelle et professionnelle habituelles. Au travers de quelques fiches pratiques et au fil des jours, nous vous communiquerons des informations à la fois utiles, pratiques et innovantes. Bonne lecture !

## n°3 - Vivre le confinement seul ou en famille

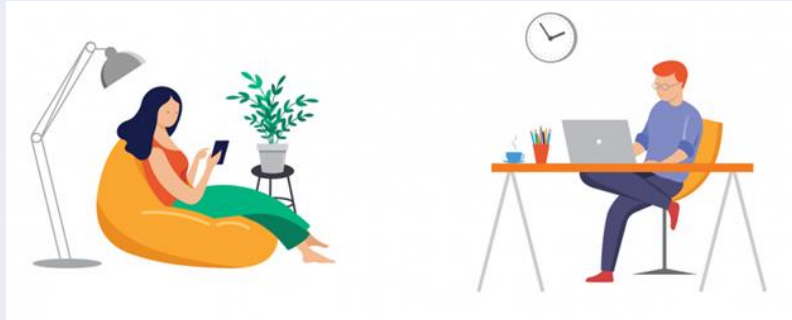
Dans une de ses correspondances Albert Einstein qualifiait le temps "d'illusion obstinément persistante". Depuis le 17 mars force est de constater que l'illusion du temps semble tout de même bien plus loooooongue en ces temps de confinement !

Il est vrai que les effets du confinement diffèrent d'une personne à l'autre selon que vous habitez un appartement ou une maison, en campagne ou en ville ou que vous soyez seul ou en famille.

### Vous êtes confiné en famille



- Communiquez avec votre entourage si vous allez bien mais également si vous n'allez pas bien pas, mais pas trop non plus car les idées noires sont contagieuses.
- Réapprenez à vivre ensemble : car vivre 24H/ 24 ensemble risque de créer des tensions. Astuce : pensez à prendre un moment seul.
- Vous avez des enfants ? Vous devez faire l'école à la maison mais aussi occuper le temps libre. Acceptez la situation et si votre enfant s'ennuie cela ne doit pas être mal perçu, un enfant qui joue seul développe son autonomie, et l'ennui est également une source vers la créativité !



## **Vous êtes confiné seul**

- Le confinement peut procurer un sentiment d'isolement, il est essentiel de garder un lien social avec votre famille, vos collègues, vos amis, vos voisins que ce soit par téléphone, par Skype etc...
- Le confinement permet de faire un temps d'arrêt et de repenser ses priorités.
- L'ennui peut avoir du bon pour développer votre créativité, osez de nouvelles activités (cours de cuisine par internet, prendre des cours via des moocs...).
- Prenez du temps pour vous : faite une activité physique, préparez-vous un bon repas, chouchoutez-vous.

**Si vous avez besoin d'être écouté sans préoccuper vos proches n'hésitez pas à appeler pros-consulte, une plateforme d'écoute et de soutien au 0805 230 400 (appels anonymes et gratuits).**

**N'oublions pas que le confinement permet de sauver des vies.**

**Soyons citoyen en restant chez nous, ainsi nous réalisons un acte de santé publique et non une atteinte à notre liberté.**

**En tant que Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières, notre rôle est aussi de de vous prévenir des dangers afin de limiter les risques professionnels par suite des transformations importantes des conditions de travail.**

**Vous avez des questions, nous y répondrons.**



Secrétariat : 01 48 18 88 15 - [sec.fede.ba@unsa.org](mailto:sec.fede.ba@unsa.org)

Secrétaire général : 06 43 46 23 50 - [fx.jolicard@unsa.org](mailto:fx.jolicard@unsa.org)

<http://banques-assurances.unsa.org/>