

# PETIT GUIDE DU CONFINEMENT EN FAMILLE



**LOUIS BONLARRON**

**CLÉMENCE GARNIER**

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Présentation</b> .....	p.3
Principe du guide.....	p.3
Les risques liés au confinement.....	p.3
Les fonctionnements de groupe.....	p.5
Une mise à l'épreuve.....	p.6
L'occasion de se découvrir.....	p.6
<b>Recommandations</b> .....	p.8
<i>Le bien-être de l'individu</i> .....	p.8
L'hygiène.....	p.8
Le rythme de vie.....	p.9
L'exercice physique .....	p.10
Savoir décrocher du fil d'actualité.....	p.11
Être à l'écoute de soi-même .....	p.11
Penser à l'après .....	p.12
Écouter les angoisses de l'autre.....	p.13
<i>Le bien-être de la famille</i> .....	p.14
Expliquer le confinement aux enfants.....	p.14
L'intérêt des temps à deux.....	p.14
Organisation : la création d'un règlement intérieur.....	p.15
<b>Les réunions familiales</b> .....	p.15
Règles de vie .....	p.18
Check list .....	p.20

# PRÉSENTATION

## Principe du guide

Ce guide a pour but de proposer aux familles un **support simple et concret** qui permette de vivre au mieux la période du confinement. Les recommandations sont tirées de notre expérience de terrain en tant que psychologues auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et des familles.

Les différents points avancés ont **valeur de repères** : ils rendent compte des activités et préoccupations fondamentales garantissant un minimum de bien-être. La notion d'équilibre entre individualité et groupalité mais aussi entre enfants et parents, corps et esprit, orientera notre propos afin que chacun puisse trouver sa place et s'y sentir bien.

## Les risques liés au confinement

À nous, Occidentaux vivant dans des démocraties, l'impossibilité d'aller et venir dans l'espace public est une première. C'est une situation sociétale inédite qui se répercute à la fois sur notre quotidien et notre psychisme.

Fini les « Ah, vivement qu'il parte ! », « Si c'est comme ça, je me tire ! », « Va faire un tour et reviens quand tu seras calmé ! » Ce que nous appelons les *conduites d'évitement* seront beaucoup plus compliquées à mettre en place, et ce, d'autant plus que l'espace est restreint. L'extérieur, qui habituellement a un rôle régulateur, ne fera plus son office. L'école et le travail ne viendront plus mettre de **distance de sécurité** entre nous. Les fonctionnements des uns et des autres nous apparaîtront alors en pleine lumière là où le quotidien les occultait.

À titre individuel, les risques de **dépression**, allant du simple coup de blues à la dépression majeure, se voient majorés par l'expérience du confinement. Il en va de même de l'**angoisse**, qui s'étend de l'inquiétude normale à l'attaque de panique.

La rupture avec le dehors implique une coupure avec ses pairs et un arrêt de ses activités habituelles, ce qui peut engendrer un **sentiment d'isolement** voire une perte de sens —autant d'épreuves qui fragilisent l'équilibre individuel et familial.

Si la dépression et l'angoisse ont un retentissement douloureux pour l'individu, elles peuvent en effet également entraver les rapports avec les autres, notamment dans les sphères conjugale et familiale : **tensions**, conflits, sentiment d'être envahi, etc.

L'expérience montre que dans les cas les plus extrêmes, l'enfermement en groupe suscite des tensions telles que cela débouche sur de la **violence** verbale et/ou physique. Les conflits pourraient ainsi tourner au cauchemar pour certaines familles. À titre d'exemple, certains individus pourraient prendre l'ascendant sur les autres membres du groupe, hors du cadre légal : un frère risquerait d'en dominer un autre ou un enfant de soumettre l'un de ses parents.

**Les personnalités très actives** sont particulièrement susceptibles de souffrir de l'enfermement. Nous pensons aux personnes qui se sentent exister dans l'action, l'agir, et le « faire ». Le confinement restreignant leurs mouvements, ces personnes risquent de déprimer ou de devenir agressives avec leurs proches.

Vous l'aurez compris, les possibilités pour que le temps de confinement crée de la souffrance au sein de la famille sont donc nombreuses et variées. C'est la raison pour laquelle nous insisterons sur l'importance du cadre dans ce guide :

protecteur, **le cadre permet d'organiser et de réguler** la vie des individus confinés ensemble.

Par ailleurs, si le confinement, dans le pire des cas, peut nous pousser à nous attaquer, il peut aussi être l'occasion de **nous intéresser à l'autre** et de prendre conscience de notre propre fonctionnement psychique.

Ce guide s'attachera à faire advenir cette deuxième possibilité. Pour cela, il faudra **prendre le risque de parler**, de dire les choses et de se montrer à l'écoute.

## **Les fonctionnements de groupe**

En tant que thérapeutes de groupe, nous souhaitons vous donner quelques clefs sur **l'inclination naturelle du fonctionnement groupal**.

Les situations de groupe engendrent presque toujours à leurs débuts ce qu'on appelle *l'illusion groupale*. Il s'agit d'un temps où les membres du groupe, ici de la famille, ont un grand plaisir à se retrouver. L'illusion est de croire, à ce moment, que toutes les bonnes choses existent à l'intérieur du groupe et que rien d'autre d'extérieur n'est nécessaire.

Le destin de la vie en groupe nous amène à un **second temps dit *dépressif*** .

Le groupe est alors décevant, les défauts des autres apparaissent. Dans le cadre du confinement, c'est probablement à ce moment que vous voudrez partir. Chaque famille devra alors utiliser un cadre commun, ses propres ressources pour surmonter ce temps et arriver à stabiliser la situation. C'est ainsi que le groupe finira par trouver son rythme.

Autre phénomène de groupe fréquent : **le bouc émissaire**. La cohérence et l'entente du groupe peut se constituer sur le dos d'un bouc émissaire. Tout le monde est alors d'accord pour désigner la personne source de tous les

problèmes, celle qui empêche d'être bien ensemble. Même si certains individus ont une personnalité particulièrement incompatible avec le fonctionnement de groupe, vous pouvez éviter ce phénomène en posant un cadre régulateur.

Ainsi nul ne sera accablé de façon personnelle, puisque le cadre s'appliquera à tout le monde. Exemple : vous n'avez pas besoin d'attaquer votre voisin s'il roule trop vite dans la rue puisqu'il existe des limites de vitesse que la police se charge de faire respecter.

## **Une mise à l'épreuve**

Il nous a semblé important de rappeler que quoiqu'il en soit, que vous vous y soyez préparé ou non, ce temps du confinement sera une épreuve. Nous ne sommes pas habitués à cette situation. Il y aura donc nécessairement un temps d'adaptation au cours duquel vous traverserez **des moments douloureux**.

Ce qui motive ce guide, c'est d'abord de limiter au mieux la souffrance générée par le confinement et de vous aider à faire de ce temps un ressort pour votre développement individuel et familial.

## **L'occasion de se découvrir**

Nos standards occidentaux nous amènent à avoir des vies bien remplies, des activités à droite, à gauche, des projets. Nous sommes des esprits et des corps en ébullition, qui perdons inévitablement de vue une forme de rapport à soi et aux autres.

**En arrêtant notre machine**, nous nous retrouvons face à nous-même et à ce que nous suscitons chez l'autre. Un autre qui n'est plus simplement l'agent

actif d'une entreprise ou un partenaire d'activité, mais un autre avec son histoire, sa façon de voir le monde, avec ses affects, ses désirs et ses angoisses.

C'est le moment de prendre conscience de qui nous sommes, où nous allons, et qui est vraiment à côté de nous.

Aussi le confinement peut-il nous donner **l'occasion de nous arrêter, d'écouter** et d'observer simplement ce qui se passe autour de nous. *Pourquoi mon fils est-il jaloux de sa soeur ? Pourquoi ma femme me parle-t-elle mal aujourd'hui ? Pourquoi ma fille joue-t-elle à ce jeu absurde ?*

Nous avons le temps de dépasser les apparences et d'essayer de comprendre l'autre sans jugement.

# RECOMMANDATIONS

## LE BIEN-ÊTRE DE L'INDIVIDU

### L'hygiène

Pour se sentir bien en situation de confinement, il est important de **maintenir une hygiène** similaire à celle qu'on avait auparavant, voire de l'améliorer.

Par hygiène, nous faisons en premier lieu référence à l'hygiène corporelle, qui passe par une douche et des soins du corps quotidiens, mais aussi à **l'attention portée à son apparence**. Prenez le temps de choisir vos vêtements, de vous chouchouter. Le quotidien ne permet pas toujours d'avoir de temps pour soi. Or ces moments sont précieux. Ils permettent de se recentrer, d'améliorer son estime de soi lorsque la déprime ou la perte de sens frappent à la porte, et de se sentir à l'aise dans son corps. De fait, un individu bien dans sa peau sera plus apaisé et ouvert à la communication avec ses proches. Il se sentira moins intrusé par eux du fait d'avoir pris du temps pour lui.

Par hygiène, nous pensons également à **l'hygiène alimentaire** : le confinement peut être l'occasion de cuisiner, seul ou en famille, et de réinsuffler de bonnes habitudes dans vos assiettes. Les études montrent qu'une alimentation équilibrée a des répercussions sur la santé physique mais aussi mentale. Elle limite le risque dépressif et apporte l'énergie nécessaire au maintien du moral. En outre, cuisiner est valorisant et source de plaisir.

Enfin, le risque du confinement serait de se lever et de veiller tard. Conserver **un équilibre veille/sommeil** est pourtant indispensable au bien-être physique et psychique. Toutes les études scientifiques s'accordent à dire que le sommeil

diminue les risques de dépression et régule le niveau d'anxiété. Attention toutefois à ne pas sombrer dans l'excès inverse : trop de temps passé au lit serait néfaste à votre humeur et à la vie de famille. Les insomnies comme les hypersomnies répétées doivent vous alerter : il peut s'agir d'un symptôme dépressif, surtout si elles sont accompagnées d'une forte fatigue, d'un sentiment de tristesse, d'une perte d'intérêt pour les choses qui vous intéressent habituellement et de mouvements de dévalorisation.

Si vous repérez de tels phénomènes en vous ou chez les membres de votre famille, ou si vous avez des idées noires, ne prenez pas ça à la légère.

**Contactez un psychologue ou un psychiatre, ou dans l'urgence, le 15.**

## **Le rythme de vie**

Le point que nous venons de développer montre qu'il est très important de conserver un rythme de vie durant toute la durée du confinement. C'est en effet ce rythme qui vous apportera des repères à vous, mais aussi et surtout à vos enfants.

Ces repères constituent de véritables besoins qui **structurent votre quotidien** et votre esprit depuis votre naissance. La routine si souvent décriée, rythme répétitif par excellence, permet à l'être humain d'anticiper les événements et contribue à lui donner confiance en l'avenir proche. Cette confiance, source d'apaisement, sous-tend sa capacité de penser, de réfléchir et d'avoir des projets. Il n'y a qu'à observer les bébés : les expériences qu'ils font s'intègrent dans la répétition ! Dormir/se réveiller/manger... Viendront petit à petit s'ajouter des moments exploratoires, des interactions qui seront à la base de la relation à l'autre, puis les premiers pas vers l'indépendance. Si vous voulez aider vos enfants, établissez et maintenez donc un horaire de coucher raisonnable. Vous pouvez faire des exceptions les week-end ou certaines

journées spéciales (anniversaires par exemple), afin de marquer la différence semaine/week-end.

Il en va de même vous concernant : fixer des plages horaires vous permettra d'organiser et d'équilibrer les obligations et plaisirs de la journée. Vous pourrez ainsi **déjouer certains pièges** (surconsommation d'écrans, malbouffe, etc.) Nous avons développé dans ce guide une check list des points à ne pas négliger pour bien vivre ensemble durant la durée du confinement. N'hésitez pas à vous y référer.

## **L'exercice physique**

Dans un contexte de confinement, un temps d'**exercice physique quotidien** devient essentiel. Même les non initiés s'accorderont pour dire qu'ils se dépensaient physiquement en allant au travail, ou en descendant simplement les marches de leur immeuble. Autant de pratiques qui sont particulièrement restreintes aujourd'hui.

L'énergie que nous dépensions pour effectuer nos trajets ou pour pratiquer notre sport favori, elle, ne disparaît pas ! Elle est toujours présente et a besoin de trouver des voies d'expression. En l'absence d'exercices physiques, le risque est que cette énergie prenne **une forme pathologique**. Pourraient alors surgir de l'agressivité, de la colère, de l'angoisse, de la dépression, etc.

L'OMS recommande d'effectuer 30 minutes d'exercices journaliers. Au delà de l'aspect purement physique et médical, ce temps permettra d'**évacuer le stress** du confinement mais aussi de prendre conscience de son corps et de ses limites, ce qui a un effet très apaisant.

Ce temps d'exercice devient fondamental lorsqu'on a **des enfants enfermés** dans un petit espace. Comme nous le savons si bien, les enfants et en

particulier les jeunes enfants débordent d'énergie. Il s'agit d'anticiper ce moment où leur dynamisme explosera en crise ou en jeux risqués.

Si vous n'avez aucune idée de la façon dont il faut procéder pour les mettre en place, vous pouvez consulter les plateformes de vidéos en ligne qui regorgent de coaches sportifs qui vous présenteront leurs activités en détail.

## **Savoir décrocher du fil d'actualité**

Un point rapide pour rappeler que la technologie actuelle et la culture de l'information peuvent créer chez nous un **état d'hypervigilance** qui empêche de s'occuper de soi et des siens. Il est tout à fait normal de se renseigner sur le coronavirus et sur ce qu'il implique, mais nous pouvons nous retrouver dans une situation où notre vie est en permanence alimentée par le fil des actualités. Nous nous retrouvons dans un état où nous guettons le moindre évènement potentiellement traumatisant. L'oeil sur l'écran et sur ce qui pourrait nous déborder nous prive de toute la richesse que nous pourrions trouver à nous occuper de notre vie familiale, psychique, affective.

*A contrario* la technologie est un bon moyen de **maintenir le contact** avec ses proches. Un appel par jour permet de se reconnecter au monde extérieur et ainsi d'éviter l'effet d'isolement dû au confinement.

## **Être à l'écoute de soi-même**

Si dans le langage courant, « s'écouter » peut sembler un défaut (on dit d'une personne qu'elle « s'écoute trop » pour pointer son manque de courage ou de motivation), être à l'écoute de son ressenti est, d'après notre expérience, le signe d'une bonne santé psychique. Nous vous conseillons à ce titre d'être à l'écoute de vous-même durant la période du confinement, c'est-à-dire de **repérer les émotions** qui vous habitent, qu'elles se manifestent dans votre

corps (estomac noué, tension dans la poitrine) ou au travers de vos pensées (ruminations, envie de déballer ce que vous avez sur le cœur). Le contexte d'enfermement peut en effet entraîner tout un panel d'émotions qui prendront le pas sur vous et vos proches si vous n'êtes pas à leur écoute.

Nous vous conseillons d'écrire sur ces états qui vous traversent et de les partager lorsque c'est possible. **Exprimer ces ressentis** pourrait en effet vous soulager plus que vous ne l'imaginez. Cela vous aidera par ailleurs à mieux vous connaître.

Repérer à l'avance les attitudes ou événements susceptibles de vous fragiliser vous apprendra peu à peu à y faire face.

S'écouter soi-même, c'est aussi, parfois, **accepter ses limites**. Cela suppose dans certains cas de se retirer ou de déléguer. Par exemple, si votre enfant est agité au moment de faire ses devoirs et que son comportement vous met systématiquement en colère, vous pouvez vous appuyer sur votre conjoint. Si vous êtes célibataire, il n'est pas exclu de vous isoler avant le créneau des devoirs. Prenez un temps pour vous. Ce temps ressource vous permettra de reprendre des forces et de trouver l'énergie le moment venu.

Enfin, il n'est pas honteux d'éprouver de l'animosité à l'égard de ses enfants ou de ses proches en général, c'est même banal en situation d'enfermement. Il s'agit seulement d'en prendre conscience pour ne pas se laisser déborder.

## **Penser à l'après**

Une des difficultés du confinement tient au fait qu'il **suspend le temps** social en rompant le lien avec le dehors. On ne connaît pas avec certitude sa durée, ni les conditions dans lesquelles nous en sortirons. Aussi les individus peuvent-ils se sentir pris au piège d'un quotidien dépourvu de sens et de désir, avec le sentiment de tourner en rond comme un lion en cage. Un livre ou un

film choisis avec soin constitueront d'excellents moyens de s'évader ponctuellement. Tout comme les temps d'échange en famille, structurants et source de plaisir : jeux de société, etc.

Néanmoins, nous souhaitons vous sensibiliser aux bienfaits particuliers de la rêverie et des projets individuels. Pas seulement pour que vous vous évadiez, mais aussi pour que vous puissiez retrouver **un ancrage** à l'intérieur de vous-même là où les événements extérieurs semblent à première vue diriger votre vie.

Les psychologues, dans leur jargon, pointent l'importance du sentiment de *continuité interne* : l'idée est de maintenir autant que faire se peut le fil conducteur avant/pendant/après. Penser à l'avenir, donc, même s'il paraît lointain, permet de **redonner un but à vos journées** et de vous préparer à la suite. Il s'agit de retisser le fil entre l'avant-confinement, le temps indéfini de l'enfermement, et le moment où enfin... vous sortirez !

Alors, quelles seront vos priorités ? Où se situe votre désir ? Quels projets aimeriez-vous développer ? Là encore, n'hésitez pas à écrire. Il est probable que le temps du confinement fasse naître de nouvelles idées régulièrement.

## **Écouter les angoisses de l'autre**

Beaucoup de personnes ont du mal à écouter les angoisses et les souffrances des autres parce qu'elles pensent devoir y apporter une solution. Ce que l'on peut avoir en tête, c'est qu'écouter simplement celui qui parle est déjà **un soulagement en soi**. Quelles solutions pouvez-vous trouver au coronavirus ? Probablement aucune.

Ce qu'on peut faire de mieux, c'est écouter l'angoisse de l'autre, la partager, essayer de la comprendre, et éventuellement dire ce qu'on en pense. Ne sous-estimez pas la force que vous pouvez avoir en accueillant la parole de l'autre.

## LE BIEN-ÊTRE DE LA FAMILLE

### Expliquer le confinement aux enfants

Avant toute chose, le bien-être de votre famille passera par **une mise en mots** et en sens de la situation. Vous seuls, parents, pouvez expliquer ce qu'il est en train de se passer. Les enfants, surtout les plus jeunes, n'ont pas la capacité de se représenter ce qu'est le confinement, ni les causes de cet enfermement prolongé. Ils en ont pourtant foncièrement besoin, cette expérience étant inédite.

Il ne s'agit pas de rentrer dans les détails ou de les angoisser, mais de leur indiquer les risques liés au Covid-19 (attraper ou transmettre le virus), et les bienfaits du confinement. C'est aussi l'occasion de les sensibiliser au fait que le cadre, ici le cadre légal, même s'il est frustrant, est avant tout là pour **protéger** les individus.

### L'intérêt des temps à deux

Jusqu'à présent, nous avons beaucoup insisté sur les temps passés seul et les temps passés en famille. Toutefois, les temps à deux revêtent eux aussi un réel intérêt, en particulier dans le contexte du confinement. C'est notamment l'occasion, pour le couple, de retrouver **son intimité** et de faire le point.

Un parent peut également profiter d'un temps à deux avec son fils ou sa fille, parler de ce qui va/ne va pas, ou partager un **moment privilégié** hors du groupe. Par exemple, en racontant une histoire au plus jeune, ou en discutant avec l'aîné. Le groupe, ici la famille, ne permet pas toujours de se livrer pleinement. Les temps à deux constituent un espace où s'expriment plus facilement les souffrances cachées et les sentiments authentiques.

## **Organisation : la création d'un règlement intérieur**

Comme pour toute épreuve, comme pour toute grande entreprise, il s'agit de **s'organiser pour faire face**. L'écueil principal serait de se laisser aller à nos inclinations spontanées. Exemples déjà abordés : regarder les écrans toute la journée, grignoter en continu, ne pas participer aux devoirs de la vie en communauté, se replier sur soi... ou inversement, porter individuellement les charges de la vie quotidienne, seul et pour tout le monde.

Le confinement n'est pas un temps de vacances en famille, ce n'est pas non plus le purgatoire, mais pour échapper à ces petits glissements qui nous guettent tous, et qui peuvent rendre la vie impossible, il faut **anticiper**. Nous vous conseillons de créer des règles de vie familiale qui s'appliqueront à tous et permettront de prévenir ce type de comportements avant que la situation ne dégénère. Il serait en effet risqué, dans ce contexte d'enfermement, de sous-estimer les petits défauts qui pouvaient auparavant faire notre charme.

### **Les réunions familiale**

Elle est la pierre angulaire d'un fonctionnement familial harmonieux, c'est le **coeur de votre organisation** et l'organe principal de régulation du groupe. D'après notre expérience de psychologues, il nous semble important de créer cet espace commun d'échange et de prise de décisions.

À ce titre nous vous proposons un modèle type de réunion familiale ci-après ainsi qu'un support écrit page 18.

#### **- Première réunion:**

Il s'agira d'**organiser le quotidien**, la question la plus sensible étant souvent celle du ménage et des repas. Chacun devra prendre part au fonctionnement

du groupe dans la mesure de ses capacités. Nous vous rappelons une nouvelle fois qu'il ne s'agit pas de vacances familiales, mais bien d'une forme inédite de vie quotidienne où le relâchement des uns reposera inévitablement sur les autres.

N'hésitez pas à **attribuer des jours** de ménage à chacun.

Si **vos enfants sont mineurs**, vous aurez bien-sûr le dernier mot, c'est vous qui êtes le dépositaire de l'autorité.

Dans le cas où **vos enfants seraient majeurs**, vous aurez aussi le dernier mot puisque vous les accueillez chez vous. Cependant, vous ne pouvez pas les obliger directement à accomplir telle ou telle tâche. Il s'agit là d'une forme de contrat social construit collectivement avec un parti parental au statut particulier.

Une fois l'organisation de l'intendance décidée et notée, il est important de faire un **tour de table** pour que chacun puisse exprimer ses craintes et ses envies.

Ainsi, vous pourrez vous organiser collectivement pour **apaiser les craintes de chacun**, lorsqu'elle peuvent l'être, ou bien soutenir le désir d'un autre si l'envie vous en prend.

Exemple :

*Crainte : « J'ai peur que la salle de bain soit toujours indisponible. » Collectivement, vous pouvez décider d'horaires de douche pour chacun.*

*Envie : « J'ai envie de progresser en anglais. »*

*Quelqu'un sera peut-être intéressé à l'idée d'apprendre des mots d'anglais avec cette première personne, etc.*

Ce tour de table sur les craintes et les envies permet également de mieux comprendre l'autre et d'anticiper ses réactions, ce qui peut **éviter certaines tensions**.

En fin de réunion, **accrochez les règles** construites collectivement dans un endroit de l'espace commun, visible de tous, et annoncez la date de la prochaine réunion.

- **Réunions suivantes :**

Commencez par un **tour de table** sur les difficultés rencontrées par chacun.

Exemple :

*« Ma soeur m'énerve parce qu'elle écoute sa musique trop fort mais j'ai eu beaucoup de plaisir à jouer aux échecs cet après midi. »*

Ce temps de parole a pour **fonction d'apaiser** et de résoudre les conflits dans un cadre d'écoute et d'entente sereines.

Vous pourrez ainsi **réajuster le règlement** intérieur en ajoutant ou en enlevant des points. Par exemple : écouter sa musique avec un casque pour ne pas déranger les autres.

Il est intéressant de se réunir **régulièrement**, au moins deux fois par semaine. En trois jours, certaines règles de vie commenceront à ne plus être respectées, et des tensions entre les individus auront émergé. Encore une fois, il s'agit de désamorcer le problème avant qu'il ne prenne de trop grandes proportions.

Le message essentiel que nous souhaitons transmettre est de ne pas hésiter à écrire l'ensemble des règles. Soyez **clair**, un peu rigide même. Plus ce cadre est simple, logique et exhaustif, moins vous aurez de difficultés par la suite.

# RÈGLES DE VIE

*À afficher en évidence*

## **MÉNAGE :**

### **Aspirateur**

*Selon vos exigences, un responsable pour chaque jour ou un jour sur deux, etc.*

Lundi :

Vendredi :

Mardi :

Samedi :

Mercredi :

Dimanche :

Jeudi :

### **Grand ménage**

*Poussières, serpillière, vitres, WC, douche, à faire tous ensemble*

Jour de la semaine choisi :

### **Linge**

*Comme pour l'aspirateur, choisir un responsable. Pour des raisons de clarté, nous vous conseillons de faire coïncider le jour du linge avec celui de l'aspirateur.*

Lundi :

Vendredi :

Mardi :

Samedi :

Mercredi :

Dimanche :

Jeudi :

## **REPAS :**

### **Préparation**

*Peut être soit individuelle, soit collective, rayer la mention inutile.*

Petit-déjeuner : individuelle/collective

Déjeuner : individuelle/collective

Dîner : individuelle/collective

### **Responsables du repas**

Lundi :

Vendredi :

Mardi :

Samedi :

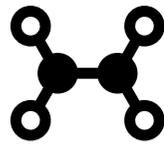
Mercredi :

Dimanche :

Jeudi :

## **RÈGLES GÉNÉRALES :**

- Politesse, respect de chacun
- Pas de portables ou d'écrans sur les temps collectifs organisés
- Lorsqu'on dérange, on range juste après
- Respect des espaces privés de chacun (on s'annonce avant d'entrer, on n'entre pas en l'absence de la personne, etc.)
- 
- 
-



# CHECK LIST

Mon projet personnel

L'exercice physique

Un temps de vie collectif

Un contact extérieur (téléphone, visio-conf', etc)

Ménage rangement

Travail, devoirs

Une sortie (dans la mesure du possible)

Un temps pour soi

Un temps individualisé