

Mon kit Nudge pour bien vivre le confinement et le télétravail !

Comment utiliser ce kit ?

J'imprime les documents contenus dans ce kit et je les garde à proximité de mon bureau. Ils m'aideront à garder la forme et à rester concentré sur mon travail lorsque je télétravaille. Je peux **personnaliser** ces documents afin de les adapter au mieux à mes besoins ainsi qu'à ceux de mon équipe.

Quelques conseils issus des Sciences Comportementales :

- **Je me facilite la tâche**
 - Par exemple, je mets en place une routine quotidienne qui m'aide à garder de bonnes habitudes
- **Je me fixe des rappels de ce que je dois faire à des moments clés** (ex : rappels écrits, notifications programmées)
 - Encore mieux, je décompose mes tâches en plusieurs étapes que je garde bien en tête
- **Je reste positif !**
 - Je me récompense avec ce qui me motive le plus : un goûter, une séance de méditation, appeler un proche, une sieste, ... les possibilités sont infinies !

Prenez bien soin de vous !

Sommaire

- Emplois du temps à remplir pour des routines quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles 3-5
- Check-list pour ma performance individuelle 6
- Check-list pour la performance de mon équipe 7
- Check-list pour favoriser le bien-être et la cohésion au sein de mon équipe 8
- Check-list pour des réunions virtuelles efficaces 9
- Check-list pour ma santé mentale 10
- Liste de quelques types d'applications utiles 11
- Un bingo spécial conférences téléphoniques 12
- Liste de lectures sur les Sciences Comportementales 13
- Liste de lectures sur les Sciences du bonheur 14
- 12 tips Nudge pour encourager l'adoption des gestes barrières pour se protéger face au coronavirus 15
- 14 conseils pour être efficace en télétravail 16
- 14 conseils pour rester positif et garder la forme en cette période de confinement 17
- 10 conseils Nudge pour faire de l'activité physique à la maison . 18

Ma routine quotidienne

Heure	Tâche(s) à effectuer
7h	
8h	
9h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	

Ma routine hebdomadaire

Jour	Tâche(s) à effectuer
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

Ma routine mensuelle

Mois :

Mes principaux objectifs ce mois-ci :

1.
2.
3.
4.
5.

Check-list pour ma performance individuelle

Comment éviter les distractions pour rester concentré ?

- ☐ Je supprime tous les éléments de distraction : je me déconnecte des réseaux sociaux, j'éteins la télévision, je m'installe dans un espace dédié au travail
- ☐ Je garde une routine similaire à celle que j'ai lorsque je travaille au bureau
- ☐ Je me fixe des mini-deadlines : je me chronomètre et travaille de manière ininterrompue pendant 25 à 30 minutes puis m'accorde une pause. Je répète autant de fois que nécessaire.

Par où commencer ?

- ☐ Je note les petites tâches spécifiques que je dois effectuer afin d'accomplir ma tâche principale : cette décomposition me permet de mieux m'organiser et d'y voir plus clair

Comment être plus productif ?

- ☐ Je liste des objectifs quotidiens réalistes pour chacune de mes tâches et me récompense une fois qu'ils sont atteints : en les cochant sur la liste / en les barrant de la liste
- ☐ Je définis clairement mes horaires de travail et je les respecte pour pouvoir me ressourcer
- ☐ Je m'habille tous les matins afin de me mettre en condition réelle de travail

Check-list pour la performance de mon équipe

Comment éviter la perte de temps au niveau individuel et au niveau collectif ?

- ☐ Je m'assure que mon équipe et moi-même disposons d'outils informatiques adéquats pour communiquer et travailler ensemble, sans friction. Voir [cette liste](#) pour avoir des exemples (en anglais).
- ☐ Je fais attention à la façon dont je m'exprime par écrit. Je n'oublie pas d'employer les expressions de politesse de base : "bonjour", "s'il vous plaît", "merci"

Comment éviter de surmener les membres de mon équipe ?

- ☐ Je prévois régulièrement des moments pour échanger au téléphone ou par vidéo avec mon équipe : pour maintenir le contact et continuer à collaborer au mieux
- ☐ J'établis quelques règles de fonctionnement avec mon équipe (ex : horaires de disponibilités de chacun) pour éviter la surchauffe (ex : surcharge de mails)
- ☐ J'établis, avec mon équipe, des objectifs et des échéances réalistes et je suis le travail effectué par chacun

Comment entretenir la communication ?

- ☐ Je favorise les conversations informelles (ex : en créant des groupes virtuels pour remplacer les moments de discussion autour de la machine à café)

Check-list pour favoriser le bien-être et la cohésion au sein de mon équipe

Comment soutenir au mieux les membres de mon équipe ?

- ☐ J'organise des points individuels récurrents et fréquents pour échanger autour des projets mais aussi et surtout pour échanger sur les ressentis de chacun
- ☐ Je rappelle aux membres de mon équipe que je suis disponible, en dehors des points programmés, s'ils ont besoin de soutien
- ☐ Je tiens régulièrement mon équipe informée de l'évolution de la situation et des stratégies adoptées par l'entreprise
- ☐ Je n'oublie pas de féliciter les membres de mon équipe lorsqu'ils font du bon travail, quitte à me mettre des rappels pour le faire (ex : avec des post-its, des notifications automatiques)
- ☐ Je propose des formations en ligne à mon équipe et des moments de la semaine dédiés à l'apprentissage
- ☐ Je partage ce kit Nudge avec toute mon équipe !

Comment maintenir la cohésion d'équipe à distance ?

- ☐ Je maintiens et j'adapte les rituels de mon équipe (ex : les petits-déjeuners du vendredi peuvent se faire virtuellement !)
- ☐ Je reconnais mes propres difficultés et les partage avec les membres de mon équipe. Je m'assure à ce que chacun fasse de même.
- ☐ J'instaure un point d'équipe récurrent où chacun s'exprime pour donner des nouvelles et dire comment il se sent en cette période de changements importants
- ☐ Je fournis les outils informatiques nécessaires pour engager les discussions informelles et j'encourage les membres de mon équipe à communiquer entre eux
- ☐ J'encourage mon équipe à faire appel à des experts sur tout sujet pertinent : nous sommes en apprentissage constant !

Check-list pour des réunions virtuelles efficaces

Comment faire en sorte que les réunions virtuelles soient aussi productives et efficaces que les réunions traditionnelles ?

- ☐ Si mon équipe n'a pas l'habitude de recourir à des réunions à distance de type vidéoconférence, je prévois une plage horaire consacrée à la prise en main de l'outil : je m'assure que la vidéo fonctionne et que chacun puisse entendre et être entendu
- ☐ J'utilise la vidéo autant que possible : le fait de pouvoir se voir les uns les autres encourage à rester concentré
- ☐ Je capte rapidement l'attention en posant une question ou en racontant une histoire teintée d'émotion dès les 2 premières minutes de la réunion
- ☐ Je donne un rôle actif (et non passif !) à chaque participant de la réunion en lui attribuant une tâche précise. Je veille à ce que chacun ait la possibilité de s'exprimer, de répondre aux questions, de travailler en petits groupes et de faire des retours
- ☐ Si j'utilise un document PowerPoint, je limite le nombre de diapositives pour ne pas désengager mon public
- ☐ J'engage mon public en lui posant une question ou en lui demandant de résoudre un problème ; au moins toutes les 5 minutes
- ☐ Je n'hésite pas à recourir à plusieurs outils informatiques de manière à engager davantage mon public. Par exemple, je couple la vidéoconférence à un outil de sondages et à une discussion instantanée. Attention, le but n'étant pas de submerger mon équipe de nouveaux outils, je les présente d'abord un à un

Check-list pour ma santé mentale

Je me sens stressé, anxieux, bouleversé :

- ☐ J'établis et je garde une routine
- ☐ Je prends de grandes inspirations ou je médite
- ☐ Je décompose ma journée ou ma to-do liste en plus petites tâches
- ☐ Je veille à bien manger (des aliments sains) et à être bien hydraté
- ☐ J'appelle mes collègues ou mes proches pour me vider l'esprit en parlant d'autre chose que du travail
- ☐ J'appelle / j'envoie un message à ma famille et mes amis. Un pic de stress peu très vite redescendre si on prend le problème à sa source, mais peut durer toute une journée si on ne fait rien !

Je me sens triste :

- ☐ Je prends de grandes inspirations ou je médite
- ☐ Je m'expose à la lumière naturelle (à ma fenêtre, à mon balcon, dans mon jardin)
- ☐ Je bouge mon corps : je danse sur ma musique préférée, j'effectue une séance de sport en visio

Je me sens seul :

- ☐ J'appelle / j'envoie un message à un proche
- ☐ Je réfléchis à de nouvelles activités à faire en groupe, de manière virtuelle : cafés en visio, jeu de cartes en ligne

Surtout, je prends contact avec mon manager ou les RH si ces ressentis persistent pendant plusieurs jours.
Le télétravail présente de nombreux avantages mais peut entraîner un sentiment d'isolement.

Liste de quelques types d'applications utiles

Musique

- ☐ Spotify : pour chercher et créer des playlists à écouter selon l'ambiance désirée (ex : calme, dynamique, en fond sonore)
- ☐ Soundcloud

Rester connecté

- ☐ Réseaux sociaux
- ☐ Les informations
- ☐ Messages, appels téléphoniques, appels vidéo

Productivité

- ☐ Rappels
- ☐ Calendrier
- ☐ Mails
- ☐ Chronomètre / minuteur
- ☐ Fonction "Ne pas déranger"

Pauses

- ☐ Jeux
- ☐ Exercice physique
- ☐ Livres audios
- ☐ Podcasts
- ☐ eBooks
- ☐ Applications pour apprendre les langues étrangères
- ☐ Méditation

Un bingo spécial conférences téléphoniques

Je partage cette grille avec mes collègues et je vois qui gagne
ou bien... je décide de relever le défi seul !

BONJOUR, QUI NOUS A REJOINT ?	PEUX-TU ENVOYER CELA À TOUT LE MONDE ?	EST-CE QUE ____ EST PRÉSENT ?	HEU, ____ TU ES RESTÉ EN PARTAGE D'ÉCRAN...	JE DOIS VOUS LAISSER, J'AI UN AUTRE APPEL
(DES BRUITS DE CLAVIER, COMME SI LA PERSONNE TAPAIT AVEC UN MARTEAU)	(UN BRUIT D'ÉCHO QUI CASSE LES OREILLES)	(DES BRUITS D'ENFANTS OU D'ANIMAUX)	BONJOUR, TU M'ENTENDS ?	NON, C'EST ENCORE EN TRAIN DE CHARGER
PAGE SUIVANTE S'IL TE PLAÎT	EST-CE QUE TOUT LE MONDE PEUT DÉSACTIVER SON MICRO ?	JE SUIS DÉSOLÉ, MON MICRO ÉTAIT DÉSACTIVÉ	(POUR CEUX QUI COUPENT LA PAROLE) PARDON, CONTINUE	ALLO ? ALLO ?
DONC (ÇA COUPE) JE PEUX (INAUDIBLE) EN (ÇA COUPE) OK ?	DÉSOLÉ POUR LE RETARD (+ EXCUSE BIDON)	JE DOIS IMPÉRATIVEMENT PARTIR À ____ HEURE(S)	DÉSOLÉ MAIS ON A ÉTÉ COUPÉS	ON S'EN REPARLE PLUS TARD, D'ACCORD ?
JE VAIS DEVOIR VOUS RAPPELER	EST-CE QUE TOUT LE MONDE VOIT MON ÉCRAN ?	DÉSOLÉ, J'AVAIS DES PROBLÈMES DE CONNEXION	IL SEMBLE Y AVOIR UN DÉCALAGE ENTRE LE SON ET L'IMAGE	DÉSOLÉ JE N'AI PAS COMPRIS, TU PEUX RÉPÉTER ?
BINGO CONF CALL © E GILLIAM				

Source : <https://www.conferencecallbingo.net/blog>

Liste de lectures sur les Sciences Comportementales

La gestion du temps comme clé de la réussite

- ☐ *Comment passer une bonne journée au travail* / Caroline Webb
- ☐ *When* / Daniel H. Pink
- ☐ *Peak Performance* / Brad Stulberg & Steve Magness

Prendre de bonnes habitudes

- ☐ *Le pouvoir des habitudes* / Charles Duhigg
- ☐ *Good Habits, Bad Habits* / Wendy Wood

Management et Motivation

- ☐ *Nudge Management* / Eric Singler
- ☐ *La vérité sur ce qui nous motive* / Daniel H. Pink
- ☐ *Work Rules!* / Laszlo Block
- ☐ *The Fearless Organization* / Amy Edmonson

Sciences Comportementales en général

- ☐ *Nudge* / Richard Thaler & Cass Sunstein
- ☐ *C'est (vraiment ?) moi qui décide : Les raisons cachées de nos choix* / Dan Ariely
- ☐ *Influence et manipulation* / Robert Cialdini
- ☐ *Système 1 / Système 2. Les deux vitesses de la pensée* (Clés des champs) / Daniel Kahneman
- ☐ *Happiness by Design* / Paul Dolan
- ☐ *The Behavior Business* / Richard Chataway

Liste de lectures sur les Sciences du bonheur

Quelques livres à découvrir

- ☐ Comment devenir un optimiste contagieux / Shawn Achor
- ☐ Vivre heureux grâce à la pensée positive / Barbara Fredrickson
- ☐ La fabrique du bonheur - Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien / Martin Seligman
- ☐ Vivre la psychologie du bonheur / Mihaly Csikszentmihalyi

☀ Bonus

- ☐ Le MOOC de Laurie Santos, professeure de psychologie et sciences cognitives à l'Université de Yale : juste [ici](#)

12 tips **Nudge** pour encourager l'adoption des gestes barrière pour se protéger face au **coronavirus**

Les 4 gestes barrières



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades

12 Tips pour changer nos comportements



Habitudes

CASSER LES HABITUDES,
CRÉER DES DÉCLENCHEURS ET DES RÉCOMPENSES

Pour casser une habitude, mieux vaut en créer une nouvelle



1

Signe de la main et salut « namaste » sont autant de nouvelles manières conviviales de se saluer

2

Je tousse ou éternue avec style en faisant un « dab » (mouvement chorégraphique, où le danseur place son visage dans le pli du coude)

3

Je repère des « moments déclencheurs » et instaure de nouvelles routines : « je rentre chez moi, je me lave les mains », « je vais manger, je me lave les mains »...

Rendre le bon comportement
saillant et facile



Saillance

GÉNÉRER DE LA SAILLANCE SUR
L'INFORMATION OU L'OBJET SOUHAITÉ
AU MOMENT DE LA DÉCISION



Facilité

RENDRE LE MESSAGE ÉVIDENT,
L'ACTION FACILE

Je programme l'alarme de mon téléphone à intervalles réguliers pour me rappeler de me laver les mains.

4

Je me mets un tampon sur la main pour me rappeler de la laver

5

Je place des gels hydroalcooliques ou des lingettes à différents endroits clés de l'appartement (à l'entrée, sur la table à manger, dans la cuisine, dans la poche de mon manteau...)

6

Je me lave les mains en rythme (et même en chorégraphie) le temps de la moitié d'une comptine pour enfant

7

Je me laisse des messages sur les poignées de porte pour me rappeler de me laver les mains

8



Défaut

CRÉER UN SYSTÈME PAR DÉFAUT QUI SUGGÈRE
IMPLICITEMENT LE CHOIX SOUHAITÉ

Créer des choix par défaut



9

Je porte mes lunettes plutôt que mes lentilles pour me dissuader de me frotter les yeux

10

J'occupe mes mains, avec une balle anti-stress par exemple, pour éviter de me toucher le visage

Remettre de l'émotion derrière
les comportements



Emotion

SUSCITER UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE
NOTAMMENT À PARTIR D'IMAGES,
DE VISUELS ET D'HISTOIRES INCARNÉES

Je me laisse des petits messages pour me rappeler pourquoi tous ces gestes sont importants

11



Normes sociales

INDIQUER LA NORME SOCIALE
POUR INCITER À LA CONFORMITÉ

Faire des bons comportements la norme



12

J'organise un petit concours en famille sur le plus grand nombre de lavage de main par jour (le gagnant échappe aux corvées!)

Et en bonus...

Ce soir, dès 20h, tous à vos balcons et à vos fenêtres pour applaudir les « blouses blanches » qui combattent sans relâche le Covid-19 !
#OnApplaudit



Des questions sur le coronavirus ?

Retrouvez des informations ici :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



NUDGE UNIT⁺
SUCCESSFUL BEHAVIORAL CHANGE

14 conseils **Nudge** pour être efficace en télétravail

Nous vous proposons ici des idées pour créer un environnement qui va faciliter et encourager votre efficacité et votre bien-être individuel et collectif par défaut...car compter sur sa seule bonne volonté s'avère souvent inefficace voire insuffisant !

14 conseils sur les comportements à adopter

... pour votre propre performance individuelle

-  **Cadage**
CADRE DE CHOIX QUI FAVORISE L'OPTION PRIVILÉGIÉE
1 Je me crée **un espace dédié au travail**, en limitant les distractions (déconnexion des réseaux sociaux, télé éteinte, portable sur le côté...)
-  **Habitudes**
CASSER LES HABITUDES, CRÉER DES DÉCLENCHEURS ET DES RÉCOMPENSES
2 Je garde **ma routine du bureau** : je m'habille, je définis des horaires de travail, de pause et je les respecte
-  **Un à un**
FRACTIONNER LA DÉCISION POUR LA RENDRE PLUS CONSCIENTE OU L'AGRÉGER POUR LA RENDRE MOINS PRÉSENTE
3 Je me fixe des objectifs quotidiens et je les **décompose en checklists** de plus petites tâches à cocher une fois accomplies. Je les priorise selon mes moments de pic de performance
-  **Gratification**
OFFRIER UNE RÉCOMPENSE POUR ENCOURAGER L'EFFORT
4 **Je m'accorde des pauses** entre mes sessions de travail (20 minutes de pause pour 1h30 de travail ininterrompu) pour me ressourcer et regarder mon téléphone

... pour la performance de votre équipe

- 5** Je m'assure que nous disposons des bons outils informatiques pour pouvoir **travailler ensemble, rapidement et sans friction**
 **Facilité**
RENDRE LE MESSAGE ÉVIDENT, L'ACTION FACILE
- 6** Je conviens d'une **méthode de fonctionnement avec mon équipe** (répartition du travail, horaires de chacun, communication...) pour **éviter la surchauffe** (effet de zèle, surcharge de mails...)
 **Habitudes**
CASSER LES HABITUDES, CRÉER DES DÉCLENCHEURS ET DES RÉCOMPENSES
- 7** Je favorise **les conversations informelles** avec des boucles sur les messageries instantanées pour reproduire les pauses café
 **Emotion**
SUSCITER UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE NOTAMMENT À PARTIR D'IMAGES, DE VISUELS ET D'HISTOIRES INCARNÉES
- 8** Je fais **attention à la façon dont je m'exprime par écrit**. Je n'oublie pas d'être poli : "bonjour", "s'il vous plaît", "merci", et je suis positif
 **Equité**
MONTRER L'ÉQUITÉ DU COMPORTEMENT SOUHAITÉ

... et pour favoriser le bien-être et la cohésion de votre équipe

- 9** J'adapte **de manière virtuelle les rituels de mon équipe** : par exemple, les petits-déjeuners hebdomadaires en visio. Et je peux en profiter pour en créer de nouveaux – comme le yoga matinal collectif en visio !
 **Habitudes**
CASSER LES HABITUDES, CRÉER DES DÉCLENCHEURS ET DES RÉCOMPENSES
- 10** J'organise **des points individuels récurrents** et fréquents pour **rester attentif à l'état d'esprit de chacun**
 **Emotion**
SUSCITER UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE NOTAMMENT À PARTIR D'IMAGES, DE VISUELS ET D'HISTOIRES INCARNÉES
- 11** **Je me rends disponible auprès de mon équipe** pour leur apporter du soutien en dehors des réunions; je propose des cafés virtuels individuels
 **Emotion**
SUSCITER UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE NOTAMMENT À PARTIR D'IMAGES, DE VISUELS ET D'HISTOIRES INCARNÉES
- 12** **Je tiens régulièrement mon équipe informée** de l'évolution de la situation et des stratégies adoptées par l'entreprise
 **Cadage**
CADRE DE CHOIX QUI FAVORISE L'OPTION PRIVILÉGIÉE
- 13** Je n'oublie pas de **féliciter les membres de mon équipe** lorsqu'ils font du bon travail; je passe un coup de fil pour remercier
 **Ego**
VALORISER L'ACTION AU REGARD DE L'IMAGE DE SOI
- 14** **Je partage ces Tips avec toute mon équipe !**
 **Saillance**
GÉNÉRER DE LA SAILLANCE SUR L'INFORMATION OU L'OBJET SOUHAITÉ AU MOMENT DE LA DÉCISION

Et en bonus...

**Ce soir, dès 20h, tous à vos balcons et à vos fenêtres pour applaudir les « blouses blanches » qui combattent sans relâche le Covid-19 !
#OnApplaudit**



Rappel des 4 gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

**Des questions sur le Covid-19 ?
Retrouvez des informations ici :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>**

14 conseils pour rester positif et garder la forme en cette période de confinement 😊

Parce que tourner en rond dans son appartement peut vite être ennuyeux et angoissant... Nous vous proposons ici des idées pour gérer au mieux cette période de confinement pour vous et vos proches ! Des astuces simples et faciles à mettre en place pour rester positif et garder la forme au quotidien.

Laurie Santos, professeure de psychologie et de sciences cognitives à Yale, nous livre 3 clefs importantes sur les Sciences du bonheur :

1. **Savourer** ce qui est positif dans la situation
2. **Faire preuve de gratitude** envers ceux qui comptent pour nous
3. **Se connecter** avec des personnes que l'on n'a jamais le temps d'appeler



Habitudes

CASSER LES HABITUDES, CRÉER DES DÉCLENCHEURS ET DES RÉCOMPENSES

Conserver ses habitudes et routines !



1

Je garde une **routine similaire à celle que j'ai habituellement** : je dors et me lève à mes horaires habituels, m'habille tous les matins, mange équilibré et m'hydrate régulièrement, range et nettoie mon lieu de vie...

2

Je me crée des rituels et de nouvelles routines **en imaginant des associations** : par exemple j'écoute un podcast ou un livre audio - je fais de l'exercice physique en même temps

Créer et rester dans un état d'esprit positif



Ancrage

CRÉER UN POINT DE RÉFÉRENCE, ACTIVER UN ÉTAT D'ESPRIT

Je colle des **post-it avec des mantras** un peu partout dans l'appartement / la maison

3

Je mets les **sources d'informations en mode pause au moins 1h** par jour pour éviter la surchauffe

4

Je me projette dans mes **activités futures** : prochaines vacances, prochain concert...

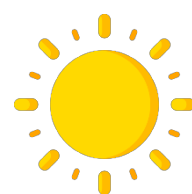
5

Je profite du soleil du printemps pour **m'exposer à la lumière naturelle** (à la fenêtre, sur mon balcon, dans mon jardin...)

6

Je me lance des **défis amusants pour me stimuler** : apprendre une nouvelle langue, réciter un poème par cœur, chanter le texte d'une chanson avec une autre mélodie ...

7



Je m'accorde chaque jour **un petit moment à moi loin des « distracteurs »** digitaux (Facebook...) et physiques (téléphone portable, télévision...) pour me ressourcer : exercice de respiration, méditation, yoga...

8



Emotion

SUSCITER UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE NOTAMMENT À PARTIR D'IMAGES, DE VISUELS ET D'HISTOIRES INCARNÉES

Maintenir le lien social et partager ses émotions

9

J'échange tous les jours avec au moins une personne (ma grand-mère, mon collègue, mon voisin...), autant que possible par visio

10

J'utilise des **émoticônes pour partager mes sentiments** par écrit

11

Je partage mes petites routines, défis, initiatives et actions du quotidien avec ceux qui me sont chers et je les soutiens dans les leurs

12

J'instaure de **nouveaux rituels pour se retrouver et partager régulièrement avec mes proches à distance** (l'apéro virtuel du vendredi, le petit déjeuner virtuel du mardi avec les collègues...)

Se féliciter et se gratifier



Gratification



Je m'accorde une **récompense pour mes petits et grands efforts** (un carré de chocolat à chaque fois que j'ai appris un poème par cœur ?)

13



Nostalgie

ACTIVER LA NOSTALGIE POUR PROVOQUER UNE ÉMOTION FAVORABLE

Se souvenir des choses qui font du bien



14

Je revisite les classiques de mon enfance : dessins animés, films, séries, livres...et les fait découvrir à mes enfants

Et en bonus...

Ce soir, dès 20h, tous à vos balcons et à vos fenêtres pour applaudir les « blouses blanches » qui combattent sans relâche le Covid-19 ! #OnApplaudit



Rappel des 4 gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Des questions sur le coronavirus ?

Retrouvez des informations ici :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

10 conseils Nudge pour faire de l'activité physique à la maison

Parce que faire du sport c'est facile !

1h par jour pour les **enfants** - 30 min par jour pour les **adultes**



Saillance

GÉNÉRER DE LA SAILLANCE SUR L'INFORMATION OU L'OBJET SOUHAITÉ AU MOMENT DE LA DÉCISION



1

Je programme une alarme pour me lever, m'étirer, bouger toutes les 2h



Habitudes

CASSER LES HABITUDES, CRÉER DES DÉCLENCHEURS ET DES RÉCOMPENSES

Je crée de nouvelles routines

Je trouve un exercice par jour à réaliser pendant 3 x 10 min.

Tous les jours je marque sur mon planning l'exercice que je réalise et je l'affiche sur mon frigo

Tous les matins au réveil, je m'étire debout et je tente de toucher mes pointes de pieds, jambes tendues.

2



Facilité

RENDRE LE MESSAGE ÉVIDENT, L'ACTION FACILE

Je réalise toutes les activités que je peux debout, en mouvement ou en équilibre

Je me brosse les dents en me mettant sur une seule jambe pour favoriser mon équilibre

Je téléphone en marchant

Je cuisine debout

Je marche et bois mon café sur la pointe des pieds

3

Je danse !



Défaut

CRÉER UN SYSTÈME PAR DÉFAUT QUI SUGGÈRE IMPLICITEMENT LE CHOIX SOUHAITÉ

Je réalise mes tâches ménagères et mon jardinage avec énergie pour faire travailler mes muscles

J'utilise le mobilier à disposition pour mes exercices de musculation

Je soulève des bouteilles d'eau en guise de poids

Je monte et descends les escaliers de chez moi plusieurs fois par jour

Je fais des pompes contre le mur

5



6



Normes sociales

INDIQUER LA NORME SOCIALE POUR INCITER À LA CONFORMITÉ

Je fais du sport par visio avec mes proches

Avec un proche je me programme une séance de sport intense tous les 2 jours : yoga, fitness, musculation ...

J'organise un challenge d'activités physiques avec mes proches

7

8



Gratification

OFFRIRE UNE RÉCOMPENSE POUR ENCOURAGER L'EFFORT

Je télécharge des applications de sport qui sont ou deviennent gratuites à l'occasion du confinement

Par exemple: « Fizz Up », « 7 Minutes Workout », « Exercices à la maison »...

9



Je m'accorde une récompense à la fin de la journée si j'ai réalisé tous mes exercices du jour

Par exemple: un carré de chocolat, un morceau de fromage, un chocolat chaud ...

10



Et en bonus...

Ce soir, dès 20h, tous à vos balcons et à vos fenêtres pour applaudir les « blouses blanches » qui combattent sans relâche le Covid-19 ! #OnApplaudit



Rappel des 4 gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Des questions sur le coronavirus ?

Retrouvez des informations ici :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Retrouvez tous les conseils du Ministère des Sports:

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>