

## Allo la planète ? No 1

*ARealTI a mis en place du télétravail pour les mères de famille et créé cette newsletter pour garder le lien. Alors on vous en fait profiter aussi.*

### **Télétravail, vous en rêviez, mais...**

Alors le télétravail vous en rêviez, mais pas avec vos enfants ! En effet eux aussi sont à la maison depuis lundi et il va vous falloir composer avec l'agitation familiale et peut-être lâcher du lest sur le gentil petit bordel créé.

Le mieux bien sûr serait de pouvoir vous isoler dans un bureau ou une pièce de votre logement.

Évitez de travailler sur un canapé l'ordi posé sur les genoux à proximité des parties intimes (ondes électromagnétiques), pendant que vos enfants regardent des dessins animés ou jouent bruyamment à la console.

Évitez de travailler courbé sur une table basse ou allongé dans des positions qui deviennent vite inconfortables.

Si n'importe quelle surface plane peut convenir, comme une simple planche sur deux tréteaux, soignez le siège et n'hésitez pas à investir dans un bon fauteuil de bureau.

### **Comment gérer les enfants ?**

Le recours aux grands-parents n'est peut-être pas la meilleure idée en période de virus et le tarif des baby-sitters explose.

Alors il faut s'organiser en famille en autarcie, en alternant activités et temps calmes.

Plus question en effet d'aller au parc de jeux ou aux activités sportives. Si les crèches et écoles sont fermées ce n'est pas pour se retrouver ailleurs !

Vous pouvez parfaitement créer une ambiance de travail autour de la table du salon ou de l'îlot central de la cuisine en invitant vos enfants à « travailler » à vos côtés, même s'ils sont encore à l'âge du coloriage.

Votre conjoint doit prendre sa part aussi et à deux il sera plus facile de se répartir les temps de travail. Mais au final, sûr qu'il faudra lâcher un peu sur les dessins animés, la tablette ou la console...

Alors si vous avez des trucs ou astuces, faites-les nous partager !



## WIFI

Le wifi est bien sûr indispensable et vous devez passer à la fibre, disponible partout à SQY, si ce n'est pas encore fait.

Profitez-en pour régler les plages wifi sur votre box en le coupant la nuit ou pendant la sieste de vos enfants.

Vous pouvez toujours mettre votre smartphone 4G en partage de connexion avec votre ordi pendant les coupures, ou ré-appuyer temporairement sur la touche wifi de votre box le temps de télécharger un document volumineux.

*Cette newsletter 2 à 3 fois par semaine est destinée à garder le lien avec AREALTI qui reste à vos côtés dans cette période difficile, même si nous avons l'occasion d'échanger entre nous professionnellement par téléphone, visio ou par mail.*

*Le commandant du vaisseau AREALTI a annulé ses vacances pour rester aux commandes et ne vous abandonne pas sur sa planète !*

