



Plaisir de s'engager ensemble !

Depuis quelques semaines nous vivons une période inédite qui bouleverse nos vies, nos activités et nos méthodes de travail. Dans ce contexte des aspects positifs fleurissent au quotidien, la solidarité, la bienveillance, les témoignages ...

Ces valeurs sont plus que jamais au cœur de TEF.

La semaine dernière nous vous avons contacté pour vous informer de la mise en place du groupe Facebook, pour nous permettre de mieux échanger ensemble.

Nous apprécions vos échanges, vos informations, votre savoir-faire, vos bons plans ...

Nous sommes ravies de pouvoir vous apporter un peu de soutien et de vous voir aussi bienveillantes les unes envers les autres.

N'hésitez pas à nous solliciter en cas de recherche d'informations, de questions, de façon à ce que nous puissions vous réorienter vers l'adhérente qualifiée.

Concernant les réflexions entreprises par les différentes commissions, elles se poursuivent en fonction de la disponibilité des équipes.

Nous vous informerons en temps utile de l'avancement de nos différents projets dans ce contexte un peu particulier !

Et après ... après le confinement, notre activité, notre business, notre humeur, notre énergie ... l'après Coronavirus, quelle suite à donner, comment s'organiser, comment rebondir, quelles seront les actions prioritaires à mettre en place, avez-vous pensé à mettre en place un plan de relance de votre activité ?

Prenez soin de vous et de votre entourage tout en restant confiante.

Venez nombreuses durant l'apéro Visio du jeudi soir à 19h, restons connectées.

Agnès et Carole

COMMISSIONS TEF

S'investir dans une commission, c'est contribuer, trouver sa place et avoir du plaisir à s'engager ensemble !

Pour participer à une commission : sandrine.bruneau7@gmail.com



Pour renforcer les liens entre adhérentes, s'échanger des bons plans et bonnes pratiques, s'entraider et se soutenir et partager toujours plus de bons moments nous avons créé un groupe Facebook privé et destiné aux adhérentes TEF. Si vous n'êtes pas encore inscrite, n'hésitez pas à nous rejoindre ici :

<https://www.facebook.com/groups/tef.legroupe/>

CONSEILS DE PRO



Se laver les mains plusieurs fois par jour.... Et que peut-on faire pour rester OK émotionnellement ?

Durant cette période de pandémie, il est indispensable de prendre soin de nous. Les medias nous informent sur les comportements à adopter pour prendre soin de nous physiquement, tels que bien se laver les mains... Indispensable ! Par contre, il n'y a pas de recommandation pour prendre soin de nous émotionnellement durant cette crise. Rester calme et positif est pourtant capital pour renforcer notre système immunitaire puisque les émotions négatives fragilisent nos défenses. Mais comment faire lorsque nous sommes dans une situation critique et inédite, pour laquelle la solution n'est pas évidente, et qu'en plus nous sommes confinés chez nous en télétravail, seul face à des émotions telles que l'anxiété, voire la peur ?

Je vous divulgue mes 7 pratiques de base pour garder un bon état émotionnel me permettant de télé-travailler sereinement, alors que je suis confinée chez moi :

- J'interagis par téléphone, Skype ou WhatsApp avec plusieurs personnes chaque jour. J'appelle mes proches et mes collègues. Je ne m'isole pas, je reste en lien avec les autres virtuellement, nous échangeons et nous soutenons mutuellement.
- Je cherche les « Good Vibes » : Je suis encore plus attentive à mes lectures, aux vidéos que je regarde, aux images affichées chez moi... J'ai besoin d'une bonne dose de messages positifs, à la hauteur des belles choses que je veux créer dans ma vie ! J'écoute les news pour me tenir informée mais dans un temps limité. J'évite les personnes qui me plombent !
- Je me fais au moins un kif par jour. Quelques exemples : je me fais mon café préféré, j'écoute une musique que j'adore, je re-regarde un film préféré le soir, je joue 15 min avec mon chien,...
- Je me suis organisé un chouette environnement de travail :
 - J'ai nettoyé et rangé mon bureau.
 - J'ai ajouté une plante et une belle lampe.
 - J'assainis mon espace avec des huiles essentielles, hummm ca sent bon...
 - J'ai jeté les vieux trucs qui m'encombraient, c'est le moment de mieux respirer !!
 - J'ai ajouté un coussin coloré dans mon bureau... Les endroits plus espacés et colorés invitent à la créativité.

- J'ai aussi fait le ménage dans mes emails !
- Je rythme ma journée. J'alterne les sujets que je travaille, je fais des pauses, je me fais un kif et je recommence à travailler ! Aussi, me structurer en faisant mon programme la veille pour le lendemain m'aide à garder la cadence. Du coup, je suis contente de ce que j'accomplis !
- J'utilise cette période spéciale pour me développer. Lorsque mon cerveau est concentré sur un apprentissage, il ne rumine pas des pensées négatives ! J'ai donc fait ma liste de nouveaux trucs à apprendre ou expérimenter... J'ai commencé aujourd'hui avec l'écriture de cet article. Et vous, quel est ce MOOC que vous aimeriez faire ? Ou quelle est cette nouvelle pratique que vous pourriez enfin mettre en place qui vous changerait radicalement les idées ?
- Last but not least... Je fais 3*5min de cohérence cardiaque chaque jour. Une des techniques les plus simples que je connaisse pour réduire le stress et améliorer la santé émotionnelle. Pour plus d'info, voir le lien : <https://www.coherenceinfo.com>

En attendant la méthode est la suivante :

- 3 fois par jour
- s'installer confortablement et respirer 6 fois par minute
- pendant 5 minutes

Voilà donc 7 pratiques de base pour prendre soin de soi émotionnellement durant cette période chaotique. Cette liste n'est pas exhaustive, mais chaque pratique a été testée et, par leur simplicité, elles peuvent être mise en place dès aujourd'hui. A vous maintenant de les compléter.



Sandrine Bruneau,
Executive Coach et
Fondatrice de [The-Good-Ear-Coach.com](https://www.the-good-ear-coach.com)

RETOUR EN IMAGES SUR LE MOIS DE MARS

26 MARS - 1er VISIO-APERO TEF

Confinées mais pas déprimées, nous avons proposé à celles qui le souhaitent de se retrouver ensemble lors d'un apéro chacune à domicile.

Pour les prochains, pensez à vous connecter à l'heure ;)

Début : 19h00 / Fin : 19h40

Prochaine session : jeudi 2 avril

> <https://us04web.zoom.us/j/799083285>





De gauche à droite ligne du fond :

- > **Florence LECOISSOIS** Chargée de Développement Territorial Direction Générale des Services
- > **Alexandre GRENOT** Vice-Présidente du Département 17 déléguée à la citoyenneté
- > **Elizabeth MORIN CHARTIER**, Ancienne députée Européenne qui nous avait reçu a Strasbourg

De gauche à droite ligne avant : **Agnès, Marie, Estelle Sophie Carole**



De gauche à droite :

- > **Sylvie MARSILLY** Vice-Présidente du Département 17
- > **Elizabeth MORIN CHARTIER**, Ancienne députée Européenne
- > **Dominique BUSSEREAU** Président du Département de la Charente-Maritime et de l'Assemblée des Départements de France, Ancien Ministre
- > **Alexandre GRENOT** Vice-Présidente du Département 17 délégué à la citoyenneté

9 MARS - FORUM EGALITE FEMMES HOMMES EN CHARENTE-MARITIME

Témoignage de **Virginie CHENOT**, adhérente TEF et expert-comptable associée du cabinet **ACAD expertise comptable & audit**

"La matinée a été rythmée et les intervenants étaient de qualité. Plusieurs pans concernant l'égalité femmes - hommes ont été abordés : l'égalité dans le sport, le traitement judiciaire, la culture, l'entreprise, l'école..."

Ce que je retiens c'est que l'on n'a pas toujours conscience de ces inégalités car nous avons nous-mêmes intériorisé les stéréotypes de genre. L'égalité se fonde sur un droit. Personne n'admettra qu'il a renoncé à ses droits. Néanmoins, c'est pourtant ce qu'il se passe dès que l'on se dit "Je n'ai pas la même égale liberté".

Espérons que cette première édition, même si elle constitue un "succès" pour le département car elle a rassemblé un auditoire nombreux (que l'on peut regretter d'ailleurs comme étant majoritairement féminin), ne deviendra pas un rendez-vous annuel récurrent car il a vocation à disparaître."

[> Programme de la matinée <](#)

PARTAGE DU MOIS

CARNET ROSE



« Le bal des folles », superbe 1er livre de Victoria Mas qui relate une histoire de femmes à la fin du XIXe siècle, internées à la Pitié Salpêtrière, symbole de l'oppression féminine et de l'enfermement arbitraire. A lire sans modération.

Format papier ou numérique :

<https://www.albin-michel.fr/ouvrages/le-bal-des-folles-9782226442109>

CARNET ROSE



Naissance de Romy, fille d'**Alexandra LAVALERO** (adhérente TEF), le Vendredi 7 mars 2020.

Bienvenue parmi nous Romy, toutes nos félicitations à l'heureuse maman.

Un joli signe d'espoir et de renouveau en cette période un peu particulière.

NOUS CONTACTER :

[Site web](#) - [Email](#)

CCI - 21 rue du Prieuré 17000 La Rochelle

RÉSEAUX SOCIAUX :

[Facebook](#) - [Twitter](#) - [Instagram](#) - [Linkedin](#)

Plaisir de s'engager ensemble !

This e-mail has been sent to [[EMAIL_TO]], [click here to unsubscribe](#).

FR