



Bien vivre le confinement

Les conseils de l'ASTF



Vivre une situation de confinement, c'est expérimenter l'ennui de l'isolement social, le sentiment d'absence de contrôle. Pour notre bien-être, il est indispensable de donner un sens à ce confinement : l'objectif est de sauver des vies, en prendre conscience est un premier pas vers la résilience.

Même s'il est difficile de voir le verre à moitié plein en cette période, c'est peut être l'occasion de repenser ses priorités, de prendre du temps pour soi et ses proches, et aussi se demander, maintenant que nous avons du temps : qu'est-ce que j'aime faire ? Quels projets est-ce que je repousse depuis des mois ? En parallèle, il est indispensable de garder une certaine routine et de bien dormir.

Voici quelques conseils pour vivre au mieux cette période particulière

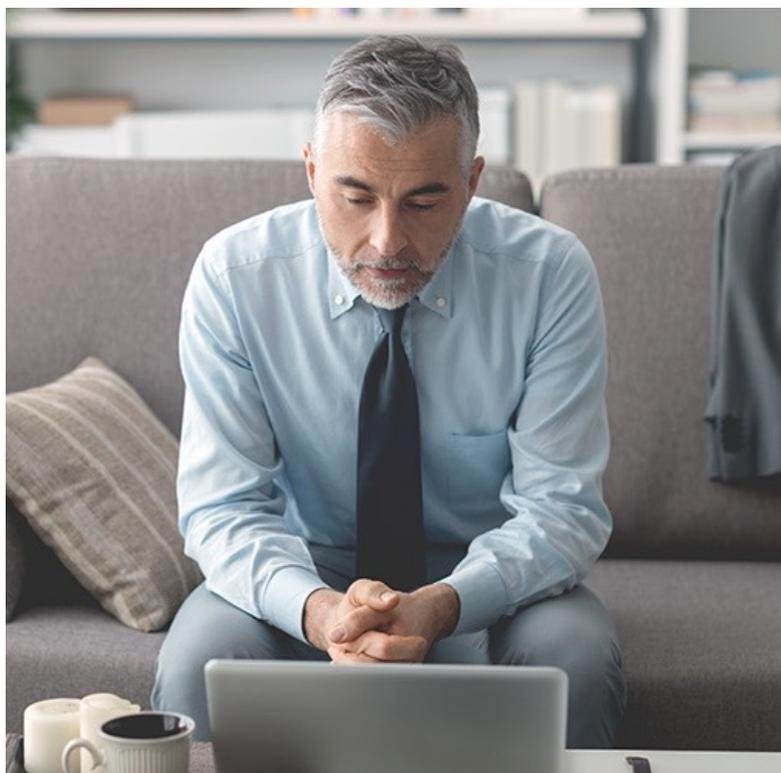


1. Pour garder le rythme : ritualiser sa journée

Le confinement n'est pas une raison pour ne plus s'habiller le matin ou rester sédentaire toute la journée. Alors, HALTE au pyjama ! Le matin, je me lève et je me prépare comme pour une journée de travail habituelle. Dans cette nouvelle routine de télétravail, le plus important est d'organiser sa journée entre ses différentes activités : travail, détente

Pour faciliter votre journée, débutez là par une routine qui vous donne la pêche, qui vous motive (yoga, méditation, séance de renforcement musculaire, musique).

Il est également nécessaire de faire une vraie pause déjeuner, si possible à heure fixe. En fin de journée, il est important de bien marquer le basculement entre le temps de travail et le temps personnel en mettant là encore en place un rituel (se connecter à son réseau social favoris, prendre un goûter avec ses enfants, etc.). Et surtout n'oubliez pas la pause-café que vous aviez l'habitude de faire au bureau et pourquoi pas avec un carré de chocolat noir qui est un allié de votre moral.



2. Prendre du temps pour soi

Même si l'ennui a du bon, il est important de réveiller votre créativité, de réinvestir des passe-temps qui vous tiennent à cœur et que vous n'aviez plus le temps de pratiquer.

- **Les activités créatives**

Collage, écriture, peinture, à vous de choisir. Ces activités sont de véritables canalisateurs de tension et permettent de trouver un support sur lequel évacuer son stress.

- **Les activités manuelles**

Là encore le choix est vaste : cuisine, couture, poterie, tricot, etc. Elles permettent de se vider la tête. Lorsque nous créons quelque chose avec nos mains, nous nous mettons en mode pause, nous sommes dans l'instant présent et ça nous permet de retrouver du sens.



- **Les activités culturelles et artistiques**

Le confinement est le bon moment de se remettre à la lecture. Sur le site : www.outilstice.com, vous trouverez des liens vers des e-books et audo books en téléchargements gratuits.

Dans le même genre, en anglais :

<http://www.openculture.com/freeaudiobooks> et http://www.openculture.com/free_ebooks.

<https://openclassrooms.com/fr/> propose des formations en lignes sur des thèmes divers et variés.

Vous pouvez aussi utiliser les moteurs de recherches avec les termes suivants :

REL pour « ressources éducatives libres »

ou OER pour « Open Educational Resources » en Anglais.

CLOM pour « cours en ligne ouvert et massif »

ou MOOC pour « massive open online » en Anglais.

Les fans de musique ne sont pas en reste, certains artistes proposent des concerts gratuits sur le net et le site www.arte.tv/fr/arte-concert vous donne accès à une liste de concerts gratuits. Et si vous jouez d'un instrument et que vous l'aviez laisser dans un coin depuis quelques temps, c'est le moment de recommencer.

Si vous êtes amateurs de danse, et plus particulièrement de ballets, connectez-vous sur le site de l'opéra de Paris (<https://www.operadeparis.fr/actualites/spectacles-de-lopera-de-paris-a-redécouvrir-en-ligne>) pour assister au spectacle comme si vous étiez dans la salle.

Enfin de nombreux musées proposent aussi des visites virtuelles, le Louvre ou le Moma à partir de votre canapé, c'est possible (<https://artsandculture.google.com>).

- **La relaxation**

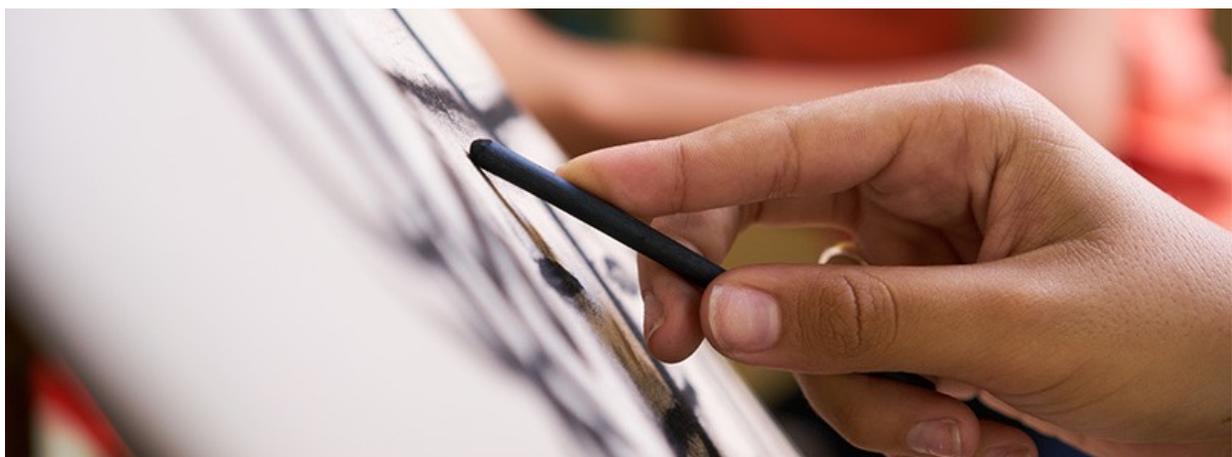
Pourquoi ne pas profiter de cette période pour s'initier à la relaxation. La relaxation nous aide à canaliser nos émotions, à libérer notre angoisse, notre nervosité. Yoga, sophrologie, méditation, etc. un large éventail s'offre à vous, faites votre choix. De nombreux sites proposent actuellement des séances gratuites, il vous suffit de taper relaxation dans votre moteur de recherche. Nous suggérons <https://www.petitbambou.com/> (FR/EN).

- **Et bien d'autres activités**

Vous en rêviez depuis longtemps, c'est peut-être le moment de débiter votre potager, en commandant vos semences en ligne.

Vous avez envie d'évasion, de découvrir de nouveaux horizons connectez vous sur <https://www.geo.fr/voyage> ou <https://www.lonelyplanet.com/best-in-travel>

Cette liste ne se veut pas exhaustive. Et vous, quelle est votre ACTIVITE RESSOURCE ?



3. Garder des contacts sociaux

Vous ne pouvez pas sortir, ni les embrasser mais vous pouvez prendre des nouvelles de vos proches surtout si ils sont seuls ou âgés, via le téléphone ou en video avec les applications comme Facetime, Skype, Whatsapp, etc.

Grâce à ces technologies, vous pouvez organiser des e-apéritifs (en consommant un soft, sinon avec modération car l'abus d'alcool est mauvais pour la santé).



4. Bien dormir

Confinement et sommeil ne font pas toujours bon ménage. Cependant, il est indispensable de bien dormir, un bon sommeil est un atout pour aider nos défenses immunitaires. Alors voici quelques conseils pour vous y aider :

- **S'exposer à la lumière du jour**

Fenêtre, balcon ou terrasse (si vous avez la chance d'avoir une maison), exposez-vous à la lumière naturelle. Elle joue un rôle essentiel dans la sécrétions des hormones qui régissent l'alternance veille/sommeil.

- **Ne pas transformer votre chambre en bureau**

Évitez de faire votre chambre, votre nouveau bureau. Si vous n'avez pas d'autres solutions, n'oubliez pas, une fois votre journée de travail terminée, de faire disparaître vos outils de travail (ordinateur, téléphone, etc.)



- **S'imposer un couvre-feu digital**

1 à 2 heures avant de vous coucher, évitez les écrans et les informations anxiogènes.

- **Créer un climat propice au sommeil**

Aérez chaque jour votre chambre pour renouveler l'air. Maintenez une température aux alentours de 18°, le silence (débranchez les appareils électroniques) et si possible au moment du coucher, l'obscurité.

- **Instaurer un rituel du coucher**

Séance de relaxation , tisane, lecture, musique, etc.

- **Respecter vos horaires habituels de sommeil**

Pour ne pas désynchroniser votre horloge interne, conservez vos horaires de coucher et de lever habituel. Essayez au maximum de ne pas trop les décaler.

- **Tester les micro-siestes**

Si vous ressentez de la fatigue durant la journée, faites une micro-sieste de 15-20 minutes qui vous redonnera de l'énergie.

En plus de ces conseils n'oubliez surtout pas de sourire et de voir le positif au jour le jour (le coucher du soleil, les oiseaux qui chantent, le sourire de vos enfants), c'est bon pour votre moral et en ce moment il en a besoin.