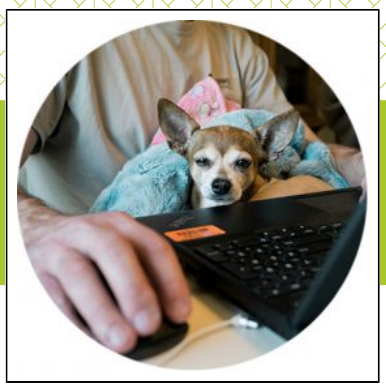


Confinement : Comment gérer la vie à la maison ?

Le confinement, qu'est-ce qu'on en retient ? Comment gérer la vie à la maison, comment tromper l'ennui et résister aux tentations ou comment, question essentielle, résister à l'appel de l'apéro tous les soirs ? Florès partage avec vous dans le volet 1 de cette trilogie ses trucs et astuces pour survivre en quarantaine. Qui sait, cela resservira peut-être un jour...

Après 8 semaines de restriction drastique des déplacements et d'injonctions à rester confiné chez soi (petit témoignage par ici), nous voilà en déconfinement progressif, et ce depuis le 11 mai. Cependant, ce déconfinement ne veut pas dire retour à la vie d'avant, et il est difficile de savoir quand une reprise de l'activité normale pourra avoir lieu... Impossible d'oublier tout ce qu'il s'est passé et de prétendre que l'on n'a pas été coincés chez nous pendant 2 longs mois. Mais, comme toute épreuve, il est possible d'en ressortir avec du positif et des enseignements !

Première étape : comment organiser la vie à la maison ?

La première chose à faire en temps de confinement, c'est gérer la vie à la maison. Le temps va être long, les espaces ne vont pas être très variés, il s'agit donc de s'organiser au mieux pour **éviter le « home burn-out »**.

Comment gérer le télétravail ?

Chez Florès, cela fait **bien longtemps que nous avons choisi le télétravail**. Bosser à la maison, on sait faire ! Mais lorsque les enfants ou conjoints s'en mêlent, c'est une autre paire de manches... Pas de panique, il est tout de même possible de s'en sortir !

1. Le maître mot : la **planification**. On définit les règles ensemble et on échange sur son planning du jour ou du lendemain, sur les exigences impératives de calme (réunions en visio, appel avec un maître d'ouvrage, ...). Une astuce ? **Planifier aussi les temps de pause** et l'activité post-travail : raquettes, pétanque, cuisine, Skype entre amis, etc.
2. L'**organisation des espaces** : les visioconférences avec les MOA depuis le côté droit du lit on évite (ou alors on oublie de connecter sa caméra). Si l'on peut, **aux horaires de bureau, c'est chacun sa pièce**. Et si l'on est coincés dans un T1, on réorganise le salon en petit open space et on garde la cuisine comme phone box pour ne pas se retrouver en conférence téléphonique avec une équipe qui n'est pas la sienne.
3. Le **respect** : on se fixe des horaires et on les respecte. On ne dérange pas l'autre s'il n'y a pas d'urgence.
4. Et pour gérer **les enfants alors ?** Pas beaucoup de choix s'ils sont trop petits, on s'en occupe à tour de rôle. D'où l'importance des points 1 et 2, la planification et l'organisation des

espaces. Et pour les divertir on se réfère à la question suivante !

Comment occuper ses enfants ?

1. Le maître mot : être **très très très créatif** ! Et si on ne l'est pas ? Être débrouillard, savoir utiliser un moteur de recherche sur internet, ou piocher des idées dans le point 3 ci-dessous.
2. Les **intégrer aux activités des grands**, fun et moins fun : le bricolage, le ménage, le rangement, la cuisine, les séances de sport, la tondeuse à gazon, etc.

Pour vous aider, voilà quelques exemples d'activités, en vrac :

Pour ceux qui ont la chance d'avoir accès à des **espaces extérieurs** : tour de brouette, tour de vélo, partir à la recherche des tracteurs, courir après les poules, faire des bouquets de fleurs, ramasser des cailloux…

En ce qui concerne les **activités en intérieur** : séances photos pour les grands-parents, colorier ses ongles, se déguiser, organiser une soirée disco (qui permettra également de faire du sport, à suivre dans l'étape 2 !), faire des activités manuelles telles que la peinture (sur la feuille pas sur les murs !), la pâte à modeler, la pâte à sel (ou toute autre pâte que vous voulez), le dessin, coller des gommettes, se lancer dans des puzzles, lire, etc.

Bref, il y a mille et une choses à faire pour s'occuper et gérer la vie à la maison pendant le confinement ! On se retrouve la prochaine fois avec nos astuces pour tromper l'ennui et résister aux tentations ! En attendant, prenez soin de vous !

S.B.