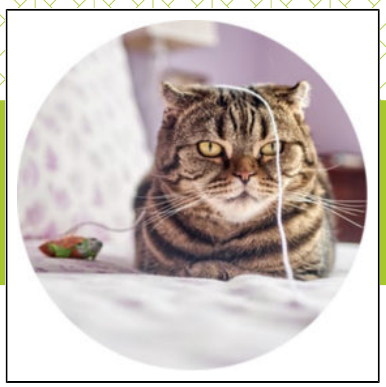


Confinement : Comment tromper l'ennui et résister aux tentations

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 2 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 !

Comment ne pas manger des gâteaux tout le temps ?

1. Le maître-mot : ne pas résister ! On se fait plaisir parce qu'après tout, **le principal c'est d'être heureux** ! Alors on y va sur les gâteaux, et un peu de chocolat pour le moral ! Un conseil, cuisinez avec les recettes de Cyril Lignac ! Et si on tient à sa ligne, on se fait **une séance de sport après** ou on **teste les recettes de gâteaux « heathy »** : sans sucre, sans matière grasse, bref sans rien de bon a priori… Mais finalement cela marche plutôt bien !
2. Mais si on veut résister quand même ? On **oublie malencontreusement** les gâteaux ou ingrédients nécessaires en allant faire les courses, et on remplace les gâteaux par les carottes (bien moins bon, certes, mais votre corps vous remerciera).

Comment faire du sport à la maison ?

Si vous avez décidé de suivre le point 1 de la question précédente, pas d'inquiétude ! Voilà quelques idées **pour éliminer tout ça !**

1. Le maître-mot : l**es tutos !** Séances d'abdos, de yoga, de pilates, de cardio, de renforcement musculaire, de zumba, etc. Il y en a pour tous les goûts, Youtube et les applications vont devenir vos meilleurs amis ! Pas le temps ? Une séance d'abdos peut se faire 10 min seulement, pas d'excuses !
2. On fait de l'exercice en **mode fun** : on improvise une **soirée disco en famille ou en visio** avec ses amis, avec boule à facettes et déguisements, on se challenge via l'**application Zwift** (course et vélo), on teste le jeu de l'oie du corona (des exercices sportifs à chaque case), on se lance des défis avec des amis tels que le « table challenge », le « koala challenge » ou le « bring sally up challenge » !

3. **Pas de matériel à la maison ?** On déborde d'imagination ! Pas de tapis de yoga ? On utilise une serviette ou un gros plaid. Pas de barre de tractions ? Un rebord de fenêtre, un arbre, le haut d'un mur, ... Pas de poids ? Des bouteilles d'eau (ou de champagne, le verre ça pèse plus lourd), des dictionnaires, une casserole en fonte, un gros chou-fleur, vos enfants (un bébé de 6 mois a le poids parfait pour faire des abdos, un enfant de 2 ans peut servir pour faire des tractions ou pompes lestées), bref **tout ce que vous avez sous la main !**

Comment tromper l'ennui, notamment si on est tout seul ?

Le maître- mot : **lister !** On commence par faire une longue liste de toutes les choses potentielles à faire, à compléter au fur et à mesure que les idées viennent. Pour tromper l'ennui, il suffit d'aller la parcourir : **ranger enfin ce vieux placard** qui déborde depuis 3 ans, ouvrir ce livre qui traîne sur notre table de chevet (celui offert par Mamie en 2015), etc.

La **nouveauté**. On redécouvre ce qu'on savait faire ou on apprend de nouvelles choses : on se remet à la guitare, on fait **des licornes en origami**, on dépoussière la machine à coudre pour faire des masques, on apprend à tricoter, on ressort notre crayon à papier fétiche pour faire des mots croisés (vous savez, celui dont la mine ne casse jamais et avec la petite gomme au bout), on regarde des séries en VO pour peaufiner ou apprendre une nouvelle langue.

La **communication**. On reprend le contact avec des gens perdus de vue et on prend le temps de **prendre des nouvelles de nos proches**. Vous trouverez quelques moyens de garder le contact dans la 3ème étape.

Si vraiment on s'ennuie trop, il ne reste plus qu'une chose... **travailler !**

Et finalement, **on accepte de s'ennuyer** parce qu'on ne prend pas assez souvent le temps de le faire. Et il est important de lâcher prise parfois.

Comment résister à l'appel de l'apéro tous les soirs ?

1. Le maître-mot : apéro oui, **mais que le week-end !** Il sera plus savoureux et on prendra plus le temps d'en profiter.
2. On se fatigue avant ou à l'heure fatidique. Après une bonne séance de sport en général on est trop fatigués pour penser à autre chose qu'une bonne douche, une soupe et un lit.
3. **On se souvient que l'on a un bébé** et qu'il faut non seulement s'en occuper mais en plus essayer de lui donner un rythme correct. Pas de temps pour l'apéro !
4. **On repense à la dernière soirée où l'on a trop bu** (pour nous probablement celle sur la terrasse avec toute la Team Florès, DJ et champagne au rendez-vous !)
5. **On abandonne l'idée de résister** (parce qu'on a déjà résisté aux gâteaux au chocolat quand même !), mais on se limite : un verre et des carottes trempées dans un trio de hummus fait maison (à tester en plus du hummus de pois chiches : le hummus de petits pois et le hummus de betterave).

Bref, vous n'avez plus aucune excuses pour ne pas tromper l'ennui et résister aux tentations ! On se retrouve la prochaine fois avec nos astuces pour garder le contact avec ses proches sans tomber dans la psychose ! En attendant, prenez soin de vous !

S.B.