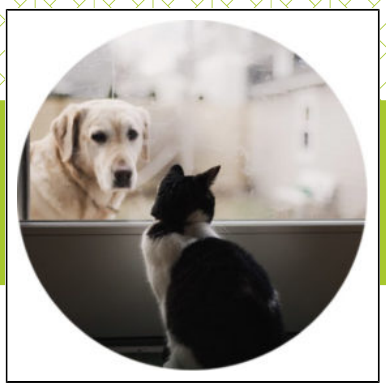


Confinement : garder le contact sans psychose

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 dernier volet de cette trilogie ses trucs et astuces pour survivre en quarantaine. Qui sait, cela resservira peut-être un jour…

Vous voilà organisés comme jamais à la maison, vous ne vous ennuyez plus et vous savez résister aux diverses tentations du confinement. Il ne vous reste plus qu'une dernière étape : comment garder le contact avec les autres sans psychoter ?

Comment garder le contact ?

1. **Le maître mot : la visio !** Whatsapp, Skype, Zoom, FaceTime, … Les appels vidéo ont explosé durant ce confinement et on comprend facilement pourquoi. Entendre les voix c'est bien, voir les bouilles de nos proches, c'est encore mieux ! Alors on ne lésine pas sur les appels avec image et si on n'a pas pu mettre en application la première problématique du volet 2 (comment ne pas manger des gâteaux tout le temps ?), on zoome sur notre visage !
2. Le partage. Au-delà de s'échanger les nouvelles respectives, on partage d'autres choses : l'apéro (si on n'a pas pu y résister), une séance de sport, des défis, … Et même, pourquoi pas, un café entre voisins (ou apéro si vous y tenez vraiment) ? Chacun apporte ses boissons et gâteaux (ou carottes), sa chaise et on garde **un no man's land de 2 mètres au milieu.**
3. On rêve et on planifie. C'est le moment de faire des plans sur la comète ! **On monte des projets communs**, on pense au prochain voyage tous ensemble, on se promet qu'on s'inscrira à la salle de sport du coin avec son/sa meilleur(e) ami(e) quand elle réouvrira (pour éliminer les gâteaux et l'apéro justement), on se prévoit un pique-nique pour profiter des beaux jours (dans un rayon de 100 km bien sûr).

Comment aider et faire plaisir aux autres ?

1. Le maître mot : l'entraide tout simplement !
2. S**outenir les petites entreprises**. On fait vivre les commerces de proximité, les petits producteurs et petits créateurs.
3. Mettre à profit ses nouvelles compétences : on s'inscrit à la commune pour confectionner des masques aux habitants, on envoie des colis aux personnes de notre entourage avec **une licorne en origami et un gâteau healthy**.
4. S'inscrire sur une plateforme d'entraide ou **proposer aux personnes âgées de la résidence**

de leur faire leurs courses.

5. Prendre le temps de s'enquérir de nos voisins et garder le contact, même celui qui fait trop de bruit le soir ou cette vieille dame qui nous a toujours paru un peu étrange. Finalement, on se rend compte qu'elle a de super recettes de gâteaux pas trop gras, qu'elle fait des mots croisés de force 5 et qu'elle est triste de ne plus voir ses petits-enfants. On s'arrange pour lui rendre visite avec nos enfants souvent, pour combler ce manque.

Comment ne pas psychoter en allant faire les courses et résister à l'envie de désinfecter toute personne qui oserait s'approcher à moins de 3 m de nous ?

1. **Le maître mot : la zenitude**. On reste calme, tout le monde est dans la même situation. Cette joggeuse avait peut-être une bonne raison pour ne pas changer de trottoir en vous croisant et ce grand-père n'a pas fait exprès d'éternuer à 30 cm de votre visage en attrapant son 5ème paquet de pâtes.
2. Le respect : **on respecte les distances** dans les files d'attente, on respecte toutes les règles sanitaires. Et on essaie d'**éviter les horaires de grande affluence** (en général le lundi matin à 8h30 il n'y a que ce grand-père qui vient acheter ses 5 paquets de pâtes).
3. On évite les grandes surfaces et on **préfère les commerces de proximité**, ou on commande des paniers de fruits et légumes.
4. Aux grands maux les grands remèdes : on se passe un peu de talc sur le visage avant de partir et une goutte de jus de citron dans l'œil. On tousse bruyamment en entrant dans le magasin. **Effet garanti, plus personne ne s'approchera de vous et vous risquez même de repartir sans rien avoir payé !**

Avec tout cela vous devriez pouvoir survivre au prochain confinement, voire même y prendre du plaisir. Dans tous les cas, le maître mot reste le suivant : POSITIVEZ.

S.B.