

VIVRE AUTREMENT PENDANT LE CONFINEMENT...

BONNE LECTURE



Nous allons terminer notre quatrième semaine de confinement. Cette situation si particulière nous pousse à repenser notre organisation, notre quotidien, notre rapport aux autres et au monde. Nous avons dû créer une nouvelle routine, réapprendre à vivre en appréciant les plaisirs simples de la vie, en se contentant de peu de choses. Je voudrais partager avec vous quelques idées pour vous occuper, vivre au mieux cette période de confinement et en tirer tous les enseignements.

Les différentes phases psychologiques du confinement

La période de confinement va sûrement être encore longue et vous allez osciller entre angoisse et apaisement. Je partage avec vous un article de [Seasonly](#) qui explique et détaille les 5 phases par lesquelles nous allons passer : phase de survie, phase de sécurité, phase d'appartenance, phase de l'importance, phase d'auto-actualisation... Où en êtes-vous ?

Je vous invite à lire cet article très intéressant qui nous aide à nous situer et à tirer tout le positif de cette situation.

Idées d'activités

Que vous soyez en télétravail, que votre activité soit ralentie voire complètement stoppée, votre quotidien est bouleversé. Vous vous retrouvez seul(e), en couple, en famille 24h/24, il faut vous occuper et aménager une nouvelle routine. Je vous conseille de vous lister toutes les choses que vous rêvez de faire et que vous n'avez pas le temps de faire en temps normal. Lisez

chaque jour cette liste et essayez de réaliser le plus de rêves possible. De plus, je vous glisse quelques idées d'activités pour égayer votre quotidien.

Dépensez-vous

Rien de tel pour commencer la journée, qu'une bonne séance de sport ou de Pilates pour vous mettre dans une bonne dynamique. Si vous n'êtes pas du matin, vous pouvez aussi réaliser ces activités tout au long de la journée. Essayez d'instaurer une routine et d'embarquer vos compagnons pour vous motiver.

Mes cours préférés

[Séance de Pilates](#) : Mini séances de Pilates dispensées par le Studio Oxalys, dans la joie et la bonne humeur.

[Pierre Glacon](#) : pour aller encore plus loin !

Détendez-vous, lisez

Vous avez toujours voulu prendre le temps de lire mais ne trouviez pas le moment pour vous poser. Voilà une bonne occasion de tester ce passe-temps avec quelques revues que j'apprécie tout particulièrement.

[Happinez](#) : Le premier mindstyle magazine, positif et inspirant.

[Respire Magazine](#) : Créer du temps pour soi.

[Flow magazine](#) : Savourer la douceur de vivre et le bonheur des choses imparfaites.

Prenez soin de vous

En temps normal vous n'avez pas le temps de prendre soin de vous comme vous aimeriez : gommage, masque, manucure passent toujours après les enfants, les courses, les repas... Prenez ce temps pour vous occuper de vous et pour instaurer une nouvelle routine que vous pourrez conserver même lorsque vous reprendrez une activité plus intense.

Retrouvez mes routines beauté

[Cinq Mondes](#) : Rituels des beautés des femmes du monde.

[AHAVA](#) : Pas de superflu, seulement les richesses des ingrédients de la mer morte.



Créez

Vous aimez faire des choses de vos dix doigts ? C'est le moment de laisser parler votre créativité ! Couture, tricot, dessin, aquarelle, broderie, mandala, coloriage... à vous de jouer !

Quelques comptes inspirants :

[Marie Claire idées](#)

[Pinterest](#)

Régalez-vous

C'est aussi le moment de bien cuisiner et de tester ces recettes que vous rêvez de réaliser. Faites-vous plaisir, prenez le temps de vous préparer de bons petits déjeuner et de profiter de ce repas souvent négligé par manque de temps, faites-vous des pâtisseries pour le goûter, de bons desserts et lancez-vous dans de nouvelles recettes.

Quelques inspirations :

[Buddah Bowl](#)

[Plus une miette](#)

[Tookies Gambetta](#)

[Batch Cooking](#)

[C'est si bon nutrition](#)



Divertissez-vous

Films

C'est l'occasion de voir ou revoir tous les incontournables du cinéma ou d'entamer une nouvelle série. Profitez de Canal+ qui passe en clair, choisissez votre film et téléchargez-le légalement sur le site Open Culture et bien-sûr retrouvez vos séries préférées sur Netflix.

Musique

Quoi que vous fassiez la musique est un allier de choc pour vivre le confinement dans la bonne humeur. Créez-vous un fond sonore qui vous accompagnera tout au long de la journée. De nombreux artistes proposent aussi des live, l'occasion d'assister à un concert très privé de votre artiste favori dans votre salon. Retrouvez par exemple le merveilleux [concert de M, Indochine, Thibault Garcia](#)...

Humoristes

Pour vous changer les idées et prendre cette situation avec légèreté, retrouvez chaque jour les stories de [Maxime Gasteuil](#).

Occupez vos enfants

Si vous avez des enfants, difficulté supplémentaire : les occuper !

Voici quelques sites à suivre pour trouver des idées créatives :

[Coronavirus kid](#)

[Hugo l'escargot](#)

[Luniimaginaire](#)

[Maîtresse Fossette](#)

Partagez

On ne peut plus se voir en vrai, s'embrasser, se faire des câlins mais on peut rester en contact avec ses amis, sa famille et garder du lien. Donnez-leur rendez-vous pour un apéro, un jeu en ligne, un challenge ou simplement pour discuter et partager votre quotidien, vos doutes, vos bonnes idées pour vous occuper et vous dire que vous vous aimez. Zoom, WhatsApp, Messenger... à vous de voir.

Et vous quelles sont vos astuces pour vivre le confinement au mieux ?

Partagez-moi vos idées !

Prenez Soins de Vous ♥