

# 21ème jour – 6 avril

Nous entamons notre 4ème semaine de confinement, pour cela voici quelques conseils pour mettre un peu de fantaisie...

## Mettre de la fantaisie dans cette quatrième semaine de confinement

Pendant la première semaine, nous avons vécu un temps de stupeur et de panique devant cette situation inédite que beaucoup n'avaient pas vu venir. Scotchés devant les informations et réseaux sociaux, nous avons attendu en vain des signes positifs ou des décisions efficaces. En même temps nous organisons la « survie » et avons dévalisé les rayons de supermarchés, certains se sont réfugiés à la campagne, d'autres ont tenté le difficile défi de travailler tout en gardant les enfants...

La deuxième semaine nous a invités à déconstruire nos modes de vie habituels pour en mettre en place de nouveaux : nouvelle organisation, nouvelles activités, une nouvelle façon d'être en relation avec ceux qui nous entourent, comme avec ceux qui sont confinés autre part.

Avec la troisième semaine, c'est comme une sorte de normalité inédite qui s'est installée. Nous prenons notre mal en patience, tout en profitant de la situation pour opérer tris, rangements, bricolages, etc., qui trainaient. Peut-être avons-nous pris le temps de partir à la découverte de connaissances ou de savoir-faire nouveaux. Sans doute avons-nous tenté de redécouvrir un autre vivre ensemble avec notre conjoint ou nos enfants...

Mais, privés de nos activités et des rencontres qui mettaient de l'ouverture et du sel dans notre vie, privés de nos projets, qui nous mettaient en perspective, nous pouvons trouver notre quotidien bien plat. Le déconfinement se profile à un horizon de quatre ou cinq semaines (voire davantage ... ?)

avec son cortège d'inconnu et d'inquiétude économiques. Comment échapper à cette grisaille qui s'instille dans nos esprits ?

Soyons imaginatifs et mettons de la fantaisie dans cette 4ème semaine de confinement. Suggestions :

– Pour les personnes seules : S'autoriser de menus plaisirs – Appeler une personne dont on aimerait avoir des nouvelles – Changer de look : se raser la barbe ou changer de coiffure – Réunir son groupe (copains, bridge ...) en visioconférence pour un concours de poésie ou de blagues – Organiser un apéritif de rue, chacun à sa porte, à son balcon ou fenêtre, pour cela téléphoner ou mettre un panneau à sa fenêtre avec jour et heure.

– Pour les couples : Décider d'un dîner d'amoureux dans la semaine. Les portables seront éteints et les bougies allumées sur une jolie table garnie. Les conversations seront choisies et les sujets d'inquiétudes écartés.

– Pour les grands-parents : Lancer un jeu ou un défi aux petits-enfants : concours de dessins ou de photos avec un thème – Proposer un conte coconstruit par tous – Fouiller les vieux livres de recettes et proposer une recette d'autrefois – Raconter vos bêtises d'enfant.

– Pour les familles : Innover avec un repas original, par exemple repas à l'envers, on commence par le dessert – Ou chacun à son tour décide du menu (en fonction des stocks existants) – Tout le monde regarde le dessin animé préféré du "petit" – Lancer des défis – Echanger les chambres – Repeindre un mur de la maison ensemble, façon fantasque – S'habiller chic un soir ou le dimanche.

– Pour les enfants : Samedi ou dimanche porter le petit-déjeuner au lit aux parents – Interviewer les grands-parents (ou arrière) qui auraient connu l'Occupation entre 1940 et 1944 – Dinette, pique-nique, camping dans le jardin – Initier

une journée à thème (cow-boy – Harry Potter – ...), déguisement et menu en fonction – Chacun son tour émet en vœu, les autres tentent de le réaliser, du moins fictivement.

Amusez-vous !

Caroline de Beauregard  
Conseillère conjugale et familiale