

Pour mieux vivre ce temps de confinement -3 -

13ème jour.....

3. Mieux vivre ce temps de confinement en prenant soin de soi

Voici la 3ème invitation d'une série de 4, où je me propose de vous aider par quelques idées et astuces pour mieux vivre cette période de confinement. La 1ère montrait l'importance d'organiser sa journée. La 2ème expliquait comment inventer des activités nouvelles pour remplacer celles qui sont suspendues.

Voyons ici l'importance de prendre soin de soi.

On prendra efficacement soin des autres, dans la durée, si on se préserve soi

Cela commence par **le soin qu'on apporte à sa personne** : soins du corps, tenue élégante, tonicité, (avec la gymnastique 2 fois 20 mn par jour), alimentation saine, nuit reposante, etc.

Il s'agit aussi **d'écouter son besoin de prendre du temps pour soi**. La diversité des situations rend difficile de préciser le comment : la nécessité de télétravailler, la garde des enfants et leur travail scolaire à assurer, le manque de soutien que vivent certaines familles, les parents solo, l'exiguïté du logement, le fait de vivre en ville, ...

Voici cependant quelques idées applicables dans la plupart des situations et adaptables aux goûts de chacun.

Le défi serait de s'accorder 30 mn au moins par jour pour : lire un bon roman ou une BD ou son magazine préféré, prendre un bon bain ou se faire une manucure, dessiner ou bricoler, écouter de la musique, écrire ses souvenirs ou faire un puzzle, téléphoner à un proche sans être dérangé, faire un temps de gym ou de relaxation ou de méditation (tutos sur

Youtube), prière personnelle ...

Dans ce temps de confinement où la plupart des couples et des familles se trouvent ensemble H24, **le besoin d'être seul** peut devenir criant. La prise de conscience de ce besoin de chacun et la mise en place de temps pour chacun vont être essentielles à la bonne survie de tous. Une piste pourrait être d'instituer un temps calme ou sieste, où chacun se retrouverait avec lui-même.

Quand on se retrouve seul dans son logement, prendre soin de soi peut être de faire des activités qui font plaisir et pourquoi pas de s'autoriser à différer celles qui coûtent. Prendre soin de soi, ce peut être oser demander un service à un voisin, ou solliciter la compagnie téléphonique de ceux qui nous sont chers.

Prendre soin de soi, c'est aussi se protéger du flux de nouvelles anxiogènes déversé par les différents réseaux d'information et réseaux sociaux.

Nous verrons dans la proposition 4 comment prendre soin du couple.

Caroline de Beauregard
Conseillère conjugale et familiale/Paroissienne de Notre
Dame des Anges