

Conserver les habitudes prises et les liens tissés pendant le confinement

Source: Lifeworks

Le confinement a entraîné des changements profonds dans la vie de bon nombre d'entre nous. Tout a été bouleversé : le travail, l'école, la vie sociale, et même les visites au supermarché. Vous avez sûrement pris de nouvelles habitudes et modifié votre opinion sur certains sujets durant la pandémie de la COVID-19. Ne mettez pas tout cela de côté lorsque la vie reviendra enfin à la normale.

Voici quelques éléments que vous pouvez intégrer à votre vie après le confinement ainsi que des lignes directrices pour vous aider à le faire.

Faire de l'exercice. Vous avez peut-être entrepris un programme d'exercices plus régulier afin de compenser l'abandon d'activités courantes, comme faire vos courses à pied ou marcher jusqu'à votre lieu de travail. Ou vous avez peut-être découvert de nouvelles activités pour rester en forme pendant que les centres de conditionnement physique étaient fermés. Vous avez commencé à aller marcher tous les jours au parc près de chez vous, à faire des entraînements par intervalles, à visiter à vélo de nouveaux quartiers de votre ville ou à courir dans votre voisinage? C'est parfait, parce que la pratique régulière d'activités physiques comporte d'innombrables avantages.

Si vous voyez que vous mettez l'activité physique de côté avec la reprise de la vie sociale et du train-train quotidien, essayez de combiner le tout en vous rendant au travail à pied ou à vélo ou en allant courir avec un ami.

Tisser des liens avec votre entourage. Protéger les plus vulnérables était, à juste titre, l'un des principaux appels à la mobilisation durant la pandémie. Certains ont donné un coup de pouce à des voisins, voire à de parfaits inconnus, en leur livrant leur épicerie ou leurs médicaments lorsque ceux-ci n'étaient pas en mesure de le faire eux-mêmes.

Pour maintenir de tels contacts après la levée des restrictions, ajoutez des rappels à votre calendrier afin de prendre des nouvelles de ces personnes plus vulnérables de votre quartier, surtout si elles sont toujours en confinement alors que la majorité des gens ont pu reprendre une vie plus normale. Vous pouvez également proposer de créer un groupe pour garder le contact par messagerie ou par Facebook avec vos voisins.

Garder le contact avec vos proches. Vous avez peut-être resserré des liens avec des personnes qui vous sont chères durant les premiers mois de la pandémie, que ce soit en montrant à un proche plus âgé comme utiliser une application vidéo ou en reprenant contact avec des amis dispersés aux quatre vents. Entretenez ces précieux contacts. Pour vous aider, déterminez une date précise pour faire un appel vidéo en famille ou prendre des nouvelles d'amis à l'étranger.

Prendre soin de soi. Il peut être difficile de garder le contrôle durant les périodes troubles. De nombreuses personnes ont constaté l'importance de prendre soin de soi. Cela ne se

limite pas à relaxer dans un bain moussant (même si c'est très agréable). Il peut s'agir d'établir des limites, de prendre du temps pour soi, de bien manger, de lire, de tenir un journal, de suivre une thérapie, de bien dormir et de faire de l'exercice.

Le défi sera de continuer à prendre soin de soi lorsque la vie reprendra vraiment son cours parce qu'il est facile de laisser d'autres obligations prendre le dessus. N'oubliez pas la règle d'or : « On doit toujours mettre son propre masque à oxygène d'abord. » Prenez soin de vous afin de pouvoir prendre soin des autres.

Cuisiner à la maison. Cuisiner à la maison n'a jamais été aussi populaire que durant le confinement, et c'est une bonne habitude à conserver. Nous avons bien sûr tous hâte de retourner manger au restaurant. Mais il est plus économique et souvent plus sain de manger à la maison. On a alors un meilleur contrôle sur les portions et les ingrédients, et on utilise généralement moins de sel, de sucre, de gras et d'aliments transformés. D'ailleurs, les études montrent que les gens qui mangent plus souvent à la maison ont une plus grande espérance de vie et sont plus heureux que ceux qui mangent au restaurant plus régulièrement.

Si, lorsque la vie reviendra à la normale, vous trouvez qu'il est difficile de cuisiner tous les jours, essayez de cuisiner en gros, de doubler les recettes, de congeler des portions et d'apprêter les restes autrement. Une bonne planification des repas peut vous aider à mieux vous organiser et à bien gérer votre épicerie.

Agir avec pleine conscience et gratitude. La gratitude a des effets positifs multiples sur notre santé et sur nos relations, particulièrement dans le contexte d'incertitude et de peur créé par la pandémie. Vous n'avez probablement jamais pensé un jour être reconnaissant de trouver au supermarché du papier de toilette, du désinfectant pour les mains ou divers produits de base, ou d'échanger simplement avec un ami ou un voisin. La pandémie nous a appris que nous tenions trop souvent pour acquises les petites conversations anodines et la disponibilité de certains articles en magasin. Exprimez votre gratitude de pouvoir acheter le produit que vous voulez et parler avec un ami ou un membre de votre famille sans avoir à garder vos distances.

De même, le confinement nous a appris que le fait de ralentir le rythme et de vivre dans le moment présent favorise énormément notre santé mentale et notre bien-être. Si vous avez commencé à pratiquer une activité de pleine conscience, comme la méditation, ou simplement à prendre des pauses pour apprécier le moment présent, essayez de conserver cette habitude. La pleine conscience offre de multiples bienfaits tant physiques que mentaux, surtout en ce qui a trait à la gestion du stress.

La levée progressive des restrictions après la période de confinement appelle un certain renouveau. Elle constitue une belle occasion de réfléchir à la façon dont vous pouvez améliorer votre qualité de vie. Pensez aux bonnes habitudes que vous avez intégrées durant la pandémie de COVID-19, et faites votre possible pour les conserver dans votre nouvelle « vie normale ».