

QUE CONSERVER DE NOS HABITUDES APRES LE DECONFINEMENT

Après plusieurs mois passés à la maison avec nos enfants, en tant que parents, nous pouvons nous poser la question de savoir que conserver au moment du déconfinement. Quelles sont, en effet, les habitudes qui ont été prises et que nous souhaitons prolonger au-delà du déconfinement ?

Voici quelques pistes de réflexion sur les habitudes positives à continuer de cultiver :

1. **Manger du fait-maison.** Le fait de passer tant de temps à la maison a encouragé certains d'entre nous à cuisiner davantage. Bien souvent, nos enfants ont participé à la confection de petits plats, desserts ou autres mets. Bien sûr, il est peu probable qu'après le déconfinement, le même rythme puisse être maintenu. Néanmoins, il est certainement possible, pour parents et enfants, de continuer à réaliser certaines recettes, et de prendre du plaisir à cuisiner ensemble.

2. **Ranger au fur et à mesure.** Puisque nous étions 24 heures sur 24 tous ensemble, beaucoup d'entre nous ont pris l'habitude de ranger régulièrement leurs affaires car se sentir bien chez soi était devenu une nécessité vitale. De nombreuses familles se sont lancées dans un grand ménage de printemps et un tri dans les placards. Evoluer dans un environnement sain est l'une des clés pour un esprit serein. Aussi, faire durer ces initiatives peut se révéler positif pour toute la famille.

3. **Devenir meilleur consommateur.** Avec presque tous les magasins et boutiques fermés pendant le confinement, le nombre d'achats a considérablement diminué pour la plupart d'entre nous. Cela a pu permettre le réveil des consciences et réaliser que certains achats étaient superflus. Ainsi, dans le domaine de l'habillement, on ne va bien sûr pas arrêter de s'habiller, mais éventuellement faire un meilleur tri, redécouvrir ce que l'on a dans nos armoires et avoir envie de porter de nouveau certains habits. Ce peut être l'occasion de discuter sur ce sujet avec nos enfants et de faire de nouveaux choix sur notre façon de consommer.

4. **Développer la solidarité.** Cette période nous a permis de penser et de rendre service à des personnes auxquelles nous n'aurions pas prêté attention auparavant. La pandémie nous a obligé à sortir de nos habitudes autocentrées et à nous ouvrir davantage aux autres. Après le déconfinement, essayons de continuer à penser à ceux que nous avons tendance à oublier dans notre quotidien souvent surchargé.

5. **Ralentir le rythme au travail.** Travailler de la maison a permis de passer plus de temps à la maison. Certains ont ainsi pu ralentir le rythme et ont pu se recentrer et savourer ces moments simples en famille, comme les déjeuners par exemple. N'hésitez pas à discuter en famille pour déterminer quels moments vous pouvez et voulez conserver au-delà du déconfinement.

Cohabiter en permanence dans un espace plus ou moins grand n'est pas forcément chose aisée, surtout sur le long terme. Pour autant, ce confinement a apporté du positif qui mérite de perdurer après un retour à la normale. Prenons le temps d'y réfléchir.