

Flash info :

Après le confinement, vivre autrement...

Le confinement a représenté des contraintes, des difficultés, quelques fois des peines douloureuses : perte de liberté, absence de contact avec ses proches, perte ou réduction du travail, perte financière, tensions à la maison, voire maladie ou décès d'un proche... Il a été parfois l'occasion de prendre du temps, du temps pour réorganiser, du temps pour ranger, du temps pour échanger, du temps pour se cultiver, du temps pour profiter, écouter, respirer, observer la nature reprendre ses droits...

Il a conduit à se poser des questions : qu'est-ce qui est le plus important dans la vie ? Où est-ce que je souhaite mettre mes priorités : prendre le temps ? Partager des moments avec ses proches (cuisiner ensemble, se relaxer ensemble...) ? Prendre du temps pour soi ? Echanger, partager, s'entraider ? Se sentir et être reposé, posé ? Trouver une paix intérieure ? Apprécier le silence chez soi, dans la rue ?

Il a pu faire prendre conscience du stress quotidien, du rythme de vie, de la pollution, de son rapport à la consommation, de la provenance des produits, de leur mode de fabrication...

Avec le déconfinement progressif une nouvelle organisation s'est mise en place, parfois remise en question de semaine en semaine, voire au jour le jour.

Comment cette crise va-t-elle influencer sur mon quotidien et comment je m'organise ? Qu'est-ce que je souhaite garder de cette période ?

- Dans mon quotidien
- Au travail
- Dans les transports
- Avec mes enfants
- Les vacances, les sorties, les loisirs
- Avec mes proches
- ...

Les changements au quotidien

Les deux mois de confinement peuvent avoir bouleversé le quotidien : relations sociales, changement de rythme, pratique du télétravail, suivi médical, alimentation, impact sur le budget, apprentissage des « gestes barrières », école à la maison...

Le déconfinement peut être une occasion de s'interroger sur ce qu'on souhaite ou non préserver de ces changements plus ou moins bénéfiques...

Courses et alimentation

Selon notre lieu d'habitation et nos moyens de locomotion, faire ses courses pouvait parfois être compliqué : rayons vides dans les supermarchés, suppression des marchés, file d'attente dans les commerces de proximité...

Au fil du confinement les producteurs ainsi que les commerçants se sont organisés pour offrir des solutions alternatives : vente en direct, service de livraison de la part des maraîchers et des commerçants, mise en place de services d'approvisionnement par certaines mairies...

Pour certains, cela a été l'occasion de s'interroger sur ses modes de consommation avec l'envie de privilégier parfois la qualité, ou la provenance, ou encore la simplicité... Le retour à la vie « normale » va sûrement voir revenir les anciennes habitudes de chacun. C'est le bon moment pour s'interroger sur ses priorités : manger local, bio, privilégier le drive ou la livraison à domicile pour un gain de temps, réduire certaines consommations, faire marcher les commerces de proximité (épicerie, maraîchers, restaurateurs...), aller directement chez le producteur...

Bon à savoir

Le ministère de l'agriculture a mis en ligne un article pour promouvoir les circuits courts ainsi qu'un guide des gestes d'hygiène à respecter par chacun : <https://agriculture.gouv.fr/les-circuits-courts-un-levier-important-pour-sapprovisionner-en-produits-frais>

Cette période a peut-être été l'occasion de cuisiner davantage ; espace de création culinaire ou casse-tête quotidien ? S'il était parfois plus facile pour certains d'avoir une alimentation plus saine en cuisinant à la maison, il est important de veiller à un bon équilibre alimentaire en retournant au travail pour préserver ses défenses immunitaires. Plusieurs tutos vidéo ont été mis en ligne avec des recettes simples et rapides pour le quotidien.

Petit + de la C.ESF

En deux mois de confinement le nombre de repas préparés a peut-être été multiplié par deux ou plus : de quoi établir une liste d'idées repas pour les jours où l'inspiration manque !

Bon à savoir

Le site <https://www.la-fabrique-a-menus.fr/> permet de trouver des recettes simples et adaptées à sa situation pour continuer à cuisiner quotidiennement et pouvoir apporter à manger sur son lieu de travail s'il n'y a plus de cantine par exemple.

Les achats sans contact

Depuis le 11 mai 2020, le paiement sans contact par carte bancaire a été étendu de 30 à 50 € (par achat) afin de pouvoir payer en limitant le maniement d'espèces ou des terminaux de paiement. Il est à noter que les commerçants ne peuvent toutefois pas refuser le paiement en espèces.

Le suivi médical

S'il a beaucoup été question de maladie ces derniers temps, beaucoup de professionnels de santé ont constaté la désertion de leur cabinet médical par les patients. S'il est vrai qu'il peut être angoissant de se rendre en consultation, négliger son suivi médical peut être également risqué.

De nombreuses solutions existent : téléconsultations, soins à domicile, ... D'autre part les professionnels de santé sont soumis à des règles d'hygiène très encadrées et savent indiquer à leurs patients quelles précautions prendre s'ils doivent venir en consultation.

Les changements au travail

Les administrations et les entreprises, pour celles qui étaient fermées durant le confinement, reprennent progressivement l'accueil des salariés en mettant en place des mesures d'hygiène et de sécurité spécifiques.

Chaque employeur informe ses salariés des règles en vigueur quant à la reprise du travail sur site (gestes barrières, port du masque, distanciation sociale, équipe tournante...).

Reprendre le travail en présentiel demande peut-être d'acquiescer de nouveaux réflexes comme par exemple :

- ventiler régulièrement son espace de travail ;
- utiliser du gel hydroalcoolique et des masques ;
- nettoyer son espace de travail (ordinateur, téléphone...) ;
- nettoyer les espaces communs avant et après chaque utilisation (photocopieur, micro-ondes,...) ;
- respecter les gestes barrières ainsi que les distances avec mes collègues ;
- se laver les mains régulièrement ;
- ...

Chacun garde la liberté des gestes qu'il souhaite accomplir pour se protéger et protéger les autres.

Le décret du 20 mars 2020 permet le recours au chômage partiel par l'employeur si le télétravail n'est pas possible dans 3 cas :

- si vous êtes personne vulnérable (cf. définition www.ameli.fr)
- si vous est conjoint de personne vulnérable
- si vous êtes dans l'impossibilité de faire garder vos enfants ou de les faire retourner au sein de leur établissement scolaire. A compter du 2 juin, les parents doivent fournir une attestation à leur employeur pour justifier que l'établissement scolaire de leur enfant n'est pas en mesure de l'accueillir

Le télétravail reste encouragé par le gouvernement lorsqu'il est possible jusqu'à nouvel ordre.

La formation

En cette période où la gestion du temps (professionnel et/ou personnel) est un peu bouleversée, vous avez peut-être envie d'entamer une formation à distance ?

Voici quelques pistes pour vous aider à trouver le support de formation qui correspond le mieux à votre profil et à vos besoins :

- Pour les demandeurs d'emploi, Pôle Emploi propose des formations gratuites et rémunérées https://candidat.pole-emploi.fr/formations/recherche?financementPossibleOrganismeFinanceur=4&formationCPFPublicConcerne=3&modaliteEnseignement=1&quoi=*&range=0-9&tri=0
- Pour les salariés qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences, il existe de nombreuses possibilités de se former : MOOC, livres blancs, webinaires...
www.my-mooc.com/fr/; www.fun-mooc.fr, www.openclassrooms.com/fr/
- Pour les entrepreneurs ou gérants d'entreprise, de nombreux organismes de formation comme les CMA, CCI, CEGOS, AFPA et associations proposent des formations dont les frais peuvent être pris en charge ou remboursés selon son statut
<https://www.economie.gouv.fr/entreprises/formation-chef-entreprise>; <https://www.service-public.fr/professionnels-entreprises/vosdroits/F23460>

Les transports

La plupart des transports en commun ont repris leur trafic normal depuis le 2 juin.

Attention, en zone orange, le port du masque est obligatoire et il est nécessaire d'avoir une attestation de l'employeur qui justifie les déplacements aux heures de pointe.

Les régies de transports telles que la SNCF vous permettent de connaître l'affluence dans les trains en temps réel.

Vous ne souhaitez pas reprendre les transports en commun ?

- la voiture peut être tentante comme un endroit sécurisé : certains employeurs acceptent de décaler les horaires de travail pour éviter les embouteillages. Et pourquoi ne pas tenter le covoiturage, avec port du masque à l'intérieur du véhicule ? plusieurs sites existent pour mettre en relation conducteurs et passagers. Petit + : renseignez-vous sur votre lieu de travail, certains systèmes de covoiturage peuvent être proposés en interne.
- Le déconfinement vous fait bouger autrement ? Vous pouvez opter pour l'achat d'un vélo à assistance électrique, des aides financières existent et sont cumulables :

Pour en savoir plus :

<https://www.economie.gouv.fr/particul.../prime-velo-electrique>

Pour télécharger le formulaire :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R47063>

- Au niveau local (ville, communauté de communes...). Les conditions d'accès sont variables selon la collectivité locale. N'hésitez pas à vous renseigner près de chez vous.
- Une aide de l'Etat est envisageable pour ceux dont la cotisation aux impôts sur le revenu est nulle, et lorsqu'une aide locale a déjà été attribuée.

Avec les enfants

Depuis la fermeture de l'école, en dehors des personnes dites prioritaires, la garde des enfants s'est organisée ainsi que l'école à la maison. Avec le déconfinement, de nouvelles organisations ont dû être trouvées, bien souvent remises en question chaque semaine.

La reprise de l'école

Selon la zone de résidence, les établissements scolaires rouvrent leurs portes à l'accueil des enfants.

Après deux mois d'école à la maison, les enfants peuvent avoir du mal à retrouver le rythme des journées scolaires ou bien être angoissés à l'idée de retourner à l'école. Pour y palier, on peut réorganiser un emploi du temps à afficher dans la maison, communiquer autour du retour à l'école, du port du masque, de ce que les enfants ont pu voir et faire dans la journée, les rassurer...

Les transports scolaires reprennent également dans le respect des gestes barrière et avec le port du masque.

Certaines cantines scolaires rouvrent leurs portes et mettent à disposition des paniers repas, mais attention cela n'est pas le cas dans tous les établissements, il faut pouvoir prévoir un déjeuner à emporter à l'école ou pouvoir récupérer ses enfants sur le temps de midi.

La garde des enfants non accueillis

Vous ne souhaitez pas que votre enfant retourne à l'école ou n'avez pas eu de place. Bien souvent il est nécessaire de reprendre le chemin du travail : comment s'organiser pour garder les enfants et continuer l'école à la maison ?

Renseignez-vous auprès de votre employeur sur les possibilités existantes : télétravail, prise de congés, mi-temps, chômage partiel... Une attestation de l'école de la non-possibilité d'accueillir votre enfant sera peut-être nécessaire.

Petit + de la C.ESF

Pourquoi ne pas s'organiser avec d'autres parents ? Chacun peut s'occuper de garder les enfants de façon alternée : ces derniers sont contents de retrouver des copains et cela libère à chacun du temps précieux.

Bon à savoir

La PAJE garde d'enfant de moins de 6 ans vous permet de financer une partie des frais de garde jusqu'aux 6 ans de votre enfant. Renseignez-vous auprès de votre CAF. De plus, vous pouvez prétendre d'un crédit d'impôt de 50 % des sommes effectivement versées dans la limite d'un certain montant annuel pour de l'emploi à domicile.

Les relations familiales

La cohabitation en continu a pu amener certaines tensions dans la famille et vous vous sentez démunis. Il est peut-être nécessaire de parler de cette période passée pour retrouver chacun sa place et apaiser les tensions. Certaines peurs, craintes et angoisses ont pu apparaître, de nombreux professionnels sont à disposition pour trouver un lieu neutre où l'on peut en discuter.

Bon à
savoir

Pour faire face aux conséquences familiales du confinement, la Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs avec le soutien de la CNAF a mis en service un numéro national d'appel gratuit en lien avec les membres de son réseau sur le terrain, les EPE, qui permet aux parents, aux jeunes et aux professionnels, d'échanger avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental. Ils continuent à les accompagner pendant le déconfinement : **ALLO, PARENTS CONFINÉS : 0 805 382 300**

Loisirs et vacances

Les parcs et jardins sont à nouveau accessibles au public sur l'ensemble du territoire. De même pour les plages, lacs et bases nautiques.

La plupart des bars et restaurants ont eux aussi repris le service depuis le 2 juin. Toutefois en zone orange, seules les terrasses sont accessibles.

Les sites culturels comme les musées et les monuments rouvrent également leurs portes avec des règles spécifiques pour limiter l'affluence. Le port du masque y est obligatoire pour les visiteurs. Il en va de même pour les théâtres et salles de spectacles avec des règles de gestion des flux particulières en zone verte. Ils accueilleront de nouveau du public à partir du 22 juin en zone orange. C'est aussi à cette même date que le retour dans les salles de cinéma sera possible.

Les restrictions de circulations sont levées et les frontières françaises rouvrent à partir du 15 juin mais le gouvernement encourage les français à rester au maximum dans l'hexagone pour les vacances d'été et à limiter les voyages longue distance.

Et si cet été, les vacances étaient l'occasion de (re)découvrir sa région ? Se renseigner dans les offices du tourisme à proximité de chez soi, profiter des espaces verts et des sites naturels des environs...

De nombreux professionnels du tourisme s'organisent pour les vacances d'été en mettant en place une assurance remboursement « covid » dans l'hypothèse d'une nouvelle vague d'épidémie. Attention toutefois aux conditions de cette assurance qui diffèrent d'un hôtelier à un autre.

Locations entre particuliers

Le site internet www.airbnb.com, n'offre pas, quant à lui de possibilité d'annulation pour cause de Covid et conseille aux utilisateurs de privilégier des particuliers qui permettent l'annulation de la réservation.

La pratique du sport

Depuis le 11 mai, l'activité sportive individuelle (vélo, course à pied, etc.) est possible sans restriction de distance en extérieur, en respectant les gestes barrières.

<http://sports.gouv.fr/press e/article/deconfinement-2-les-mesures-pour-le-sport-du-2-au-22-juin-2020>

Les salles de sport, gymnases et piscines rouvriront le 2 juin partout, sauf dans les régions orange, où l'échéance est repoussée au 22 juin.

Les entraînements pour les sportifs professionnels pourront reprendre le 2 juin. Les sports collectifs ou de contact resteront interdits au moins jusqu'au 22 juin.

Petit + de la C.ESF

De nombreux particuliers loueurs indiquent prendre des mesures d'hygiène renforcées et donner davantage de liberté d'annulation à leurs hôtes, il est toutefois préférable d'avoir un accord écrit plutôt que verbal dans ces cas-là.

Mes proches et moi

Revoir ses amis, sa famille, besoin de relations sociales de proximité, c'est un élément important de cette phase du déconfinement.

Les rassemblements de plus de 10 personnes sont toutefois déconseillés voire interdits en zone orange jusqu'au 21 juin inclus.

Il est important de continuer à respecter les gestes barrières avec les personnes les plus vulnérables : port du masque, lavage des mains, distance...

Les visites en EHPAD sont de nouveau autorisées pour les familles y compris avec des mineurs. Ces visites doivent se faire sur rendez-vous à la demande du résident. Il convient de se renseigner au préalable auprès de l'établissement pour connaître les conditions d'accueil.

Je souhaite m'équiper

Pour se protéger au mieux, le port du masque est recommandé dans les espaces publics et obligatoire dans les transports en commun.

<https://masques-barrieres.afnor.org/home/conseils-utilisation>

De nombreuses communes et associations et pharmacies, ou entreprises de transports en commun s'organisent pour distribuer gratuitement des masques lavables et réutilisables aux familles.

Vous pouvez consulter le site internet de votre mairie, les associations et les commerces autour de chez vous.

Vous pouvez également trouver de nombreux tutos certifiés AFNOR pour les réaliser vous-même.

D'autres matériels peuvent être utiles : visières, gel hydroalcoolique, ..., ou peuvent être tentants : pinces pour attraper et appuyer sur les poignées et boutons d'ascenseur, dépollueur d'air...

Soyez vigilant sur les offres de produits miracles. Ils ne remplissent pas toujours leur promesse, peuvent être à des prix importants et parfois être dangereux !

Beaucoup de tutos et conseils existent pour faire soi-même (gel hydroalcoolique, désinfectant maison, visière, masque sans machine à coudre...) : bonne alternative aux achats, une prudence s'impose sur les recettes proposées et les conseils donnés qui pour certains peuvent s'avérer dangereux (ex : il est très dangereux de passer de la javel diluée sur ses légumes pour les désinfecter).

Le rythme s'est de nouveau intensifié et les habitudes d'avant confinement se sont peut-être remises en place. Le confinement a conduit à prendre conscience que vivre et consommer autrement était possible et que cela a un impact sur la qualité de vie personnelle et environnementale. C'est le moment de se poser la question : une vie différente est possible, j'ai la liberté de pouvoir choisir !

