La Bulle d'air #7



Alors que le déconfinement est amorcé, nous souhaitons continuer de vous réserver cette Bulle d'air hebdomadaire insufflée d'idées

inspirantes et infusée de sérénité. En effet, cette période reste complexe et nous avons à cœur de vous proposer des pistes d'action

et un espace de réflexion dans le but de prendre soin de votre forme, de votre moral et de vous accorder une attention toute aussi particulière que la conjoncture actuelle. Nous espérons que La Bulle d'air que nous continuons à vous envoyer hebdomadairement y contribue, à son échelle. Au centre de nos préoccupations s'érigent également des valeurs citoyennes, qui s'incarnent entre autres par un appel à une attitude responsable et respectueuse. Nous vous encourageons donc à être attentifs

par un appel à une attitude responsable et respectueuse. Nous vous encourageons donc à être attentifs aux distances de sécurité qui nous protègent, protègent les autres et qui, paradoxalement, nous réunissent dans un élan de solidarité en ces temps singuliers.

Pour un déconfinement solidaire et apaisé, continuons à prendre soin de nous et de tous.

Comprendre pour mieux s'adapter

Il n'est pas évident dans la conjoncture actuelle d'agir de manière adaptée car nous faisons face à une situation inédite et beaucoup d'informations circulent, parfois incohérentes et contradictoires. Dans ce flux important d'informations, nous avons souhaité mettre en exergue des consignes de base relatives à la manière adéquate de se laver les mains.

Saviez-vous que le O5 mai est la Journée mondiale de l'hygiène des mains?

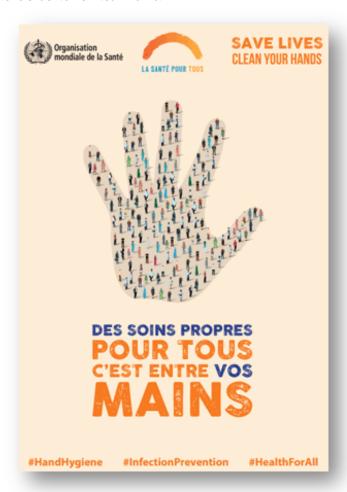
Pour en savoir plus sur la campagne lancée il y a plusieurs années par l'Organisation Mondiale de la Santé, n'hésitez pas à consulter les informations et outils sur :

https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/5mau2O2O/fr/

Nous vous recommandons également de consulter le site de la campagne bisannuelle du SPF Santé publique "Vous êtes en de bonnes mains" reprenant notamment images et vidéos qui pourront vous aider pour appliquer les bonnes techniques de lavage et d'hygiène des mains en général:

https://www.vousetesendebonnesmains.be/fr/hygienedes-mains

Enfin voici, un article paru sur le portail d'informations Vivre ici, reprenant un tutoriel vidéo qui nous semble intéressant pour (ré)apprendre à bien se laver les mains: http://www.vivreici.be/article/detail_ce-5-mai-c-est-lajournee-mondiale-de-l-hygiene-des-mains?id=411887



Les Musées royaux à votre porte

Durant le confinement, les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique mettent à votre disposition la plateforme "Fine Arts at Home" qui vous permet une évasion culturelle de chez vous. Des expositions virtuelles commentées, des explications de spécialistes sur une oeuvre ou sur une facette d'un artiste, des collections et oeuvres numérisées en haute qualité, des contenus adaptés aux enfants, et bien plus pour assouvir les aspirations de l'amoureux de l'art qui est en vous.

https://www.fine-arts-museum.be/fr/



Prendre soin de soi

À l'occasion de cette Bulle d'air, nous avons souhaité vous encourager davantage dans la démarche de soin de vous que nous vous suggérons. Celle-ci peut s'inscrire dans une approche plus globale et à plus long terme car le soin de soi passe avant tout par la conscience et l'estime de soi. En effet, nous ne nous appliquons assurément pas à soigner une chose envers laquelle nous n'avons pas d'égards. Il est donc essentiel de s'accorder de la valeur pour oser prendre soin de soi. Certes, un travail de type thérapeutique peut être envisagé pour amorcer un cercle vertueux mais cette démarche d'épanouissement peut être également alimentée par des moyens concrets pour nourrir au quotidien notre bien-être. Ces petites attentions que nous pouvons nous accorder sont plus importantes qu'on ne le pense de prime abord. Nous sommes convaincus que le fait de s'offrir des moments dédiés au bien-être est essentiel.

C'est pourquoi nous partageons ici quelques idées et pistes d'actions concrètes à mettre en oeuvre au quotidien pour prendre soin de soi, aller vers un mieux-être et s'épanouir un peu plus chaque jour:

- Prendre le temps de découvrir une nouvelle recette, saine et savoureuse;
- Pratiquer la méditation ou une technique de relaxation;
- Dédier du temps à des soins esthétiques;
- Réserver un moment de qualité avec une personne qui vous est chère;

• Écrire dix choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude;

• Pratiquer une activité créative:

• Chanter ou danser en toute liberté;

• Lire un magazine ou un livre, s'installer confortablement;

• Écouter de la musique apaisante;

- Jardiner;
- Prendre le soleil;
- S'accorder un moment de culture:
- Pratiquer une activité physique;

• ...

Laissez libre cours à votre imagination et complétez cette liste au gré de vos envies.

Pour un déconfinement solidaire et apaisé, continuons à prendre soin de nous et de tous.







