



Les français parlent aux français

Chers compatriotes, les expats du bout du monde, bien au chaud à Singapour, vous adressent tout leur soutien. Et il faut vous l'avouer, nous n'avons jamais autant recherché de vos nouvelles! **La France est bien vivante, bruisseante d'humour**, d'opinions, de débats, de solidarité. **Et nous sommes fiers d'être français!**

Même si nous ne sommes pas (encore) confinés chez nous, les frontières se ferment une à une et les avions restent cloués sur le tarmac, subitement l'éloignement devient tangible voire angoissant.

Alors, **tenez bon!** Nous sommes habitués à ne pas vous voir, à utiliser Skype, Face Time ou autre et à fêter les anniversaires en ligne. **La France à distance, nous mai-tri-sons.** Voici quelques idées pour vous aider pendant ces temps difficiles.

Et vivement cet été pour fêter la France retrouvée.

S'en sortir sans sortir



s'en sortir sans sortir

S'en sortir sans sortir... Une expression qui est devenue la devise de toute une nation! Comme face à toutes les autres crises, la solidarité des français est sans frontières. Et même s'il n'est pas possible de se voir, on sent partout la présence de ceux qui luttent à leur manière pour s'en sortir.

S'en sortir sans sortir ... Le concept arrive presque comme un bénédiction! Qui n'a jamais rêvé de pouvoir éteindre son réveil et se dire qu'**aujourd'hui, on ne sort pas?** Qui n'a jamais voulu travailler du fond de son lit en pyjama? Qui n'a jamais voulu profiter de la pause déj' pour **faire une sieste comme Papi** ou pour **se préparer un bon petit plat maison? Une aubaine** je vous dis! Sauf que c'est un **cadeau empoisonné**.

S'en sortir sans sortir ... Oui, mais comment m'en sortir, *moi* sans devenir fou? Si je n'ai même plus le droit de sortir? Voilà une petite liste (loin d'être exhaustive) pour s'en sortir ;)

Ne pas céder à la panique!

Tant de nouvelles informations chaque jour! Les **chiffres** changent toutes les heures, les médecins et **experts** se contredisent, les groupes **WhatsApp** disjonctent, les oncles et tantes postent des messages

Facebook pour pousser des **coups de gueule**: contre le gouvernement, contre les gens qui sortent, contre les gens qui croient au virus, contre la Terre entière Sans compter les **chaînes d'infos** qui tournent en boucle et lancent des **alertes** dans tous les sens!

Il est dur de sortir du cycle, mais **il faut réussir à briser ce cercle vicieux**. Entre Facebook, la page d'accueil de votre journal préféré en ligne, la chaîne info sur la télé et les sites web que l'on reçoit avec des chiffres et des graphes différents, il est facile de se perdre. Et même si l'on croit que tout est sous contrôle, ce flot d'informations encore plus important que d'habitude, a son effet sur notre moral, et même sur notre sommeil!

Pour votre santé mentale, mettez vous des barrières: **on regarde les infos 2 fois par jour** uniquement, une fois le matin et une fois le soir, **comme le sirop pour la toux**.

Pour les réseaux sociaux, il faut aussi savoir se limiter: **une heure par jour ça doit suffire**. Mais ça ne veut pas dire qu'on ne peut parler à notre famille, nos amis et garder contact. Papotages autorisés presque sans limite.

Rester en contact

Juste parce qu'on ne peut pas sortir de la maison ne veut pas dire qu'il faut s'isoler du monde! Bien au contraire, c'est Le meilleur moment pour **appeler vos amis**, faire coucou à **votre grand-mère**, vous mettre à jour des ragots avec **votre collègue** préféré.

Aucune excuse pour ne pas le faire! **Vous avez tout le temps du monde, et on n'a jamais eu la chance d'être aussi connectés** les uns aux autres: Facebook propose Messenger, WhatsApp, Instagram. Il y a aussi Skype, Facetime.

Pour les plus jeunes, l'application **Houseparty** fait un boom! Pourquoi ne pas tenter **l'apéro avec ses potes ;)**

Bien s'entourer sans étouffer

Par contre, si vous êtes plusieurs à la maison, alors soyez "vigilant". Que ce soit avec l'amour de votre vie, vos enfants que vous aimez plus que tout, vos parents que vous adorez, ou votre coloc un peu bizarre à qui vous n'avez pas l'habitude de parler, il faut suivre ce conseil à la lettre: **éloignez vous le plus possible les uns des autres!**

Ça ne veut pas dire d'arrêter complètement de se parler, mais **juste de se manquer un peu**. Si vous avez plusieurs chambres, n'hésitez pas à vous les partager: chacun chez soi. Si vous n'avez pas cette chance, enfermez vous dans votre placard s'il est assez grand, asseyez vous sur les toilettes avec un livre, instaurez une heure de silence... **par pitié laissez vous tranquilles les uns les autres!**

Si vous ne me croyez pas, de nouvelles études scientifiques très sérieuses sont sans appel: pendant les dernières 24h en France, il n'y a pas eu de vol, pas d'accident de voiture, mais on recense déjà plus de 81114 divorces!! (Fake news! En revanche on a les stats de Wuhan et elles sont effrayantes)

Prendre soin de soi



Du piment sur les doigts afin de ne plus toucher son visage

Comme l'a si bien dit la gourou de la mode **Cristina Cordula**: "**C'est pas parce qu'on est à la maison qu'on va se laisser aller ... Sinon on va déprimer!**" Pas besoin de s'habiller comme pour un entretien d'embauche ou un mariage, mais **pas question non plus de passer la journée en pyjama!** C'est le

moment ou jamais de mettre en place une morning routine et une night routine.

Envisagez de passer un **CAP coiffure en ligne**...si si ça existe! Vos enfants sont des cobayes parfaits. Ils vous remercieront...ou pas.

Donner un sens à sa journée!

Même si la motivation n'est pas toujours au rendez-vous avec la tentation constante de la sieste et du paquet de chips dans la cuisine, **ce n'est qu'en se donnant un objectif qu'on réussit à se motiver!** Regarder le film que l'on avait en vue sur Netflix depuis quelques mois c'est un bon début, mais pas suffisant.

Ce qu'il faut, c'est du challenge

Apprenez une nouvelle langue: le chinois



Entrainement de chinois

Les applications comme **Duolingo**, **Babbel** ou **HelloTalk** sont de grands classiques pour les linguophiles. Et pourquoi pas de vrais cours avec de vrais profs afin d'apprendre de manière différente? Beaucoup de plateformes proposent des cours gratuits ou à prix cassés.

Ling Long, plate forme de cours développée ici à Singapour (et utilisée à l'Essec) propose 2 mois gratuits de cours de chinois pour s'occuper pendant le confinement!

Prenez le temps de cuisiner:

Plusieurs chaînes YouTube ou personnalités culinaires sur Facebook proposent des cours de cuisine gratuits tous les jours. Pourquoi ne pas profiter du confinement pour se faire plaisir avec de bons petits plats à midi? **Susanne Despatures. Chef bien connue des expatriés de Singapour diffuse ses recettes « fusion » tous les jours sur Facebook.** Et le blog **Casserole et chocolat** est très utile pour des recettes faciles et délicieuses. On y apprend même à faire des baguettes!

Allez au musée:

Mais de quoi il nous parle encore? Aller au musée alors qu'on ne peut pas sortir? Eh bien tenez vous bien, **12 musées réputés** offrent des visites en ligne gratuites! Alors profitez en ;) Le Grand Palais a ouvert **l'expo Pompéi en ligne**. Vous pouvez **installer une statue de Pompéi dans votre salon** grâce à l'appli de réalité augmentée. Partagez vos photos avec nous!



Installez virtuellement une statue de Pompéi dans votre salon

Envoyez des photos aux grands-parents:

Bien connus des expats, il existe plusieurs concepts sympas pour permettre à la famille de se rapprocher sans forcément se retrouver dans le salon de mamie! **Neveo** propose d'imprimer votre journal familial **gratuitement** pendant 2 mois en utilisant le code "SOUTIEN". Et **Parlapapi** envoie **gratuitement** pendant une semaine quatre vraies photos par la poste dans une belle enveloppe rouge. Vous partagez vos photos sur un groupe WhatsApp dédié et ils s'occupent du reste! **Testé et approuvé** par Singapour Live.

Cherchez d'autre bons plans sur Internet:

beaucoup d'autres listes sont dispo sur Internet alors n'hésitez pas à y jeter un coup d'oeil pour plus d'idées, comme celle-ci ou encore celle-là!

Et pour finir ...

N'oubliez pas de prendre soin de vous! Envoyez des blagues sur vos groupes de famille, et n'hésitez pas à partager les photos drôles que vous recevez avec votre liste de contacts.



Restez prudent et à la prochaine,

Le Général et sa troupe!