



# GARDEZ LE CONTACT

**Pour être en contact avec les autres, nous utilisons des moyens qui font partie intégrante de notre vie : école, travail, événements, activités sociales, et même de simples courses, par exemple aller à l'épicerie. Nous avons l'habitude de rendre visite à des gens et d'entretenir des liens sociaux dans notre vie quotidienne. Mais, en ce moment, cet aspect ne fait plus partie intégrante de notre vie. Il nous faut faire un effort pour entretenir nos liens et être créatifs dans la manière de le faire.**

## **Intégrez ces efforts à votre routine.**

Programmez un moment, ou plusieurs, au cours de la journée. Appelez ce moment « temps de lien social ». Au cours de ce moment privilégié, comme par exemple pendant votre promenade matinale, bannissez toutes les sources de distraction et appelez d'autres personnes pour partager quelque chose avec elles.

Comme vous le feriez pour une réunion (ou un rendez-vous chez le dentiste), inscrivez l'heure dans votre agenda ou mettez une alerte sur votre téléphone. « À telle heure, j'appelle un ami, un collègue ou un membre de ma famille. » Ils veulent avoir de vos nouvelles dès maintenant.

## **Autorisez-vous à être vulnérable.**

Si vous êtes en manque de lien social, dites-le. Faites savoir aux autres que vous vous sentez seul(e). En approfondissant vos conversations, vous approfondirez vos relations.

## **Soyez honnête**

Si vous n'allez pas bien, ne cachez pas vos sentiments. Exprimez-les librement.

## **Soyez généreux(se) et gentil(le)**

La gentillesse permet vraiment de lutter contre le stress, ce qui est particulièrement important à notre époque. Écrivez quelques mots de gratitude sur les réseaux sociaux ou envoyez un gentil message par courriel. Cela embellira la journée de quelqu'un et cela constitue en soi une relation privilégiée.

## **Entraînez-vous à écouter.**

Écoutez l'autre attentivement et offrez-lui un espace pour vous faire savoir comment il se sent vraiment, lui aussi. Pour qu'une interaction sociale ait un sens, il est essentiel d'apprendre à écouter activement et attentivement.

## **Sortez de votre cercle habituel !**

Les membres de votre famille et vos amis ne sont pas les seules sources de soutien. Qui vous a aidé dans le passé ? C'est peut-être le moment de reprendre contact.

## **Rejoignez une communauté virtuelle.**

Lancez-vous, rejoignez un groupe, virtuellement. Il existe des groupes Facebook sur à peu près tous les sujets. C'est le bon moment pour trouver une communauté.

## **Ne négligez pas les moyens techniques simples.**

C'est vrai, le téléphone a été inventé il y a deux siècles, mais c'est toujours l'un des principaux outils de communication sociale, l'un des plus durables dont nous disposons. Sans oublier la correspondance par lettre qui est un art qui a tendance à disparaître.

## **Tirez le meilleur parti de la technologie.**

Utilisez les technologies vidéo, comme Facebook, WhatsApp ou Skype. Inscrivez-vous gratuitement. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un ordinateur équipé d'une caméra ou d'un smartphone. Ne soyez pas timide : la vidéo est un moment de partage en face à face. Si malgré tout vous restez timide : désactivez votre vidéo. Cela vous aidera à vous oublier un peu..

## **Planifiez un événement virtuel.**

La participation à des activités de groupe vous rapprochera de vos amis, de votre famille et des membres de votre communauté. Voici une liste non exhaustive des activités sociales que vous pourriez organiser sur Zoom : repas, goûter, chant, soirée jeux de société, quiz, réunion de club de lecture, pause-café ou diaporama ! Soyez créatif, riez de vous-même et apprenez de vos erreurs tandis que vous vous adaptez à cette nouvelle façon de vous connecter les uns aux autres.

## **Si vous avez des difficultés : trouvez un groupe de soutien.**

Une simple recherche sur Google vous permettra de trouver des groupes de soutien en ligne et des services de soutien par les pairs qui vous apporteront une aide sur des questions essentielles pour vous. Vous pouvez également réunir des pairs et organiser votre propre groupe de soutien.

Source: <https://mentalhealthweek.ca/your-social-distancing-survival-guide/>