

## Les liens sociaux à l'ère de la distanciation physique

À l'heure actuelle, nous savons tous que nous devons rester à bonne distance des autres pour ralentir la propagation de la COVID-19. Mais cette distance physique n'a pas à nous obliger à réduire notre connectivité sociale. En fait, pour atténuer l'impact psychologique de l'isolement social, il est plus important que jamais de trouver des moyens de rester en contact avec les autres.

En s'appuyant sur les conseils du Dr Keith Dobson, psychologue clinicien et professeur à l'Université de Calgary, la Commission de la santé mentale du Canada a préparé les conseils suivants pour aider à contrer les effets de l'isolement social en cette période hors de l'ordinaire.

### 1. Comprendre qu'il est normal de se sentir déconnecté

Si vous vous sentez isolé de tout présentement, rappelez-vous qu'il est fort possible que vos proches aient le même sentiment. Pratiquement du jour au lendemain, nous avons dû composer avec cette nouvelle réalité qu'est la distanciation sociale, et cela nous a forcés à changer la façon dont nous menons notre vie sociale. Nous sommes des êtres sociaux; il nous faut donc un certain temps pour nous adapter à l'absence de rencontres en personne et de contacts physiques. Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même si vous avez de la difficulté à trouver une nouvelle routine sociale. Consolez-vous en vous répétant que vous pouvez poser certains gestes pour surmonter cette difficulté.

### 2. Privilégier les technologies qui permettent d'entrer en lien direct avec les autres

Nous savons qu'environ 80 % des signaux sociaux perçus par les humains proviennent du langage corporel. Par conséquent, plus vous réussirez à interagir directement avec une personne, plus vous tirerez d'avantages de votre expérience de communication. La vidéoconférence et les technologies comme FaceTime représentent les meilleures alternatives aux rencontres en personne, puisqu'elles comprennent une dimension visuelle. Le téléphone est mieux que les messages texte ou que les courriels, puisque les signaux vocaux nous permettent de mieux saisir le ton de l'autre personne. Les appels téléphoniques peuvent aussi être la manière la plus simple de communiquer avec nos aînés, puisqu'ils sont souvent moins à l'aise avec la technologie. Mais n'oubliez pas les messages texte et les courriels! Peu importe la forme de communication que vous utiliserez, ce sera mieux que de ne pas communiquer du tout.

### 3. Prévoir du temps pour communiquer avec notre famille et nos amis

Ne comptez pas sur les appels spontanés pour prendre des nouvelles de votre famille et de vos amis. Bien que les communications non planifiées fonctionnent, le fait de programmer vos moments pour communiquer présente certains avantages. Une communication régulière est importante, notamment, avec les personnes qui sont les moins susceptibles de communiquer avec vous pendant cette période. Cela comprend les personnes âgées et les personnes qui vivent avec de l'anxiété, qui ont souvent tendance à s'isoler. Il ne faut pas que la planification de vos communications devienne un fardeau non plus. Prenez simplement la peine de prévoir d'appeler cette personne de temps à autre ou d'organiser une discussion en groupe avec des amis un vendredi

ORDRE DE L'EXCELLENCE



RÉCIPENDIAIRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

soir. En planifiant les moments où vous communiquez avec les autres, vous vous assurez aussi que vos propres besoins de liens sociaux sont comblés et que vous ne négligez personne.

#### **4. Utiliser la technologie pour recréer des activités de groupe**

Pensez à tirer profit des programmes de vidéoconférence pour numériser vos activités de groupe favorites, comme un club de lecture ou une soirée de jeux. Plusieurs jeux en ligne sont déjà conçus pour jouer en groupe et offrent une nouvelle façon de se connecter les uns aux autres. Il est aussi particulièrement facile de jouer à des jeux de mots par le biais d'une connexion virtuelle. Les soirées cinéma peuvent aussi devenir une activité de groupe en utilisant Netflix Party, une extension de Google Chrome qui vous permet d'inviter des amis à regarder un film ou un spectacle tout en clavardant en groupe. En faisant participer plusieurs personnes à la fois, il est plus facile de créer une ambiance sociale qu'en clavardant avec une seule personne à la fois; cela permet d'oublier un instant la COVID-19 et de se concentrer sur des sujets plus amusants.

#### **5. Faire une place à l'humour**

Le rire peut réduire le stress, améliorer l'humeur et même stimuler le système immunitaire. Bien qu'une pandémie mondiale ou une crise économique n'aient rien de drôle, trouver et partager des instants plus joyeux vous aidera à garder votre bonne humeur intacte. Les films drôles et les petits moments comiques des enfants sont toujours amusants, et la vie quotidienne est encore pleine de moments cocasses, même s'ils sont plus difficiles à trouver. Lorsque les statistiques décourageantes et les gros titres moroses deviennent trop accablants, trouvez tous les petits bonheurs possibles et partagez-les avec vos proches.

#### **6. Faites des projets pour l'après-distanciation sociale**

Bien que personne ne sache exactement quand les directives de distanciation seront levées, nous savons que cela finira bien par arriver. Le fait de vous concentrer sur un événement futur joyeux peut améliorer votre humeur et vous offrir un précieux moment de distraction. En fait, l'anticipation est parfois plus agréable que l'événement attendu lui-même! Prenez plaisir à planifier des activités sociales que vous aurez hâte de concrétiser lorsqu'il sera enfin sécuritaire de se réunir en personne. Qu'il s'agisse d'un simple souper entre amis, d'une fête endiablée ou même de vacances, trouvez quelque chose que vous attendrez avec impatience et qui sera une source d'espoir d'ici à ce que les choses reviennent à la normale.

ORDRE DE L'EXCELLENCE



RÉCIPIENDAIRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL