

## Rester en contact pendant l'auto-isolement et la distanciation physique (sociale)

Pendant les temps difficiles, nous avons tous besoin de connexion sociale et de soutien. La connexion sociale est l'un des besoins fondamentaux des êtres humains. Nous avons besoin d'expressions faciales, de langage corporel et d'autres formes non verbales de communication pour nous comprendre mutuellement et établir des liens. Nous dépendons aussi les uns des autres pour parler de nos pensées et ce que nous pensons et de ce que nous ressentons face aux événements de la vie. Même si l'auto-isolement et la distanciation physique (sociale) sont de bonnes interventions à la pandémie de coronavirus, nous avons besoin de trouver des façons de rester socialement en contact tout en gardant une distance physique.

Voici quelques suggestions sur des manières de favoriser votre bien-être social :

### Utilisez la technologie pour rester en contact

Que vous soyez en quarantaine, en auto-isolement, en télétravail à la maison ou simplement prudent, saisissez cette occasion d'utiliser la technologie de manière socialement saine. Soulevez le téléphone ou utilisez Skype, Zoom ou FaceTime pour établir des rencontres de groupe, pour partager des rires avec ceux que vous aimez tout en sirotant la boisson de votre choix. Utilisez Teams pour clavarder avec vos collègues et informer vos amis au moyen des réseaux sociaux.

### Passez du temps dehors

Faites une petite balade dans le quartier ou une plus longue randonnée ou course, tout en gardant vos distances. La nature et les activités physiques ont un effet calmant sur le système nerveux. Assurez-vous de saluer les autres pendant que vous êtes dehors – un sourire ou un signe de tête peut faire une grande différence dans la journée de quelqu'un.

### Comptez sur vos passe-temps pour vous distraire

Effectuez des visites virtuelles de musées, suivez des cours en ligne, jouez à des jeux vidéo, faites un puzzle, jouez à des jeux de société, diffusez une classe de yoga à partir de YouTube, lisez un livre ou un exercice de concentration.

### Cultivez votre esprit communautaire

La connexion, c'est une question de points communs. Quels que soient vos intérêts, il y a en ligne une communauté de gens qui partagent vos passions et qui meurent d'envie d'en parler. Il y a aussi des groupes de soutien numérique comme pour les nouveaux parents. Utilisez ces réseaux pour dialoguer sur ce qui compte le plus pour vous.

### Autres ressources

La proximité physique n'est pas nécessaire pour se sentir proche. Prenez soin de ceux que vous aimez et prenez de leurs nouvelles. L'empathie et l'auto-empathie nous permettront de traverser la situation.

Gardez en tête que des ressources sont à votre disposition pour vous aider ainsi que les membres admissibles de votre famille. Le Programme d'aide aux employés et à la famille est offert pour fournir du soutien par téléphone, message texte, clavardage et vidéo. Les employés et membres de leur famille peuvent communiquer avec le fournisseur du PAEF 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1.844.880.9142, par ATS : 1.877.338.0275, en téléchargeant l'application Mon PAE maintenant à partir de la boutique

d'applications de leur appareil (Apple, Android et BlackBerry) ou en accédant à [www.travailsantevie.com](http://www.travailsantevie.com).