

## Renouer des liens sociaux (après la pandémie)

Source: [Workplace Options](#)

Pour beaucoup, la pandémie de Covid-19 a perturbé les rapports sociaux et elle nous a empêché de passer du temps avec nos amis. Alors que les règles de distanciation sociale se sont prolongées de semaines en mois, beaucoup se sont habitués à l'isolement.

Alors que le programme de vaccination avance, le risque d'hospitalisation à cause de la COVID-19 réduit et donc les interactions face à face seront moins dangereuses. En fonction de votre lieu de résidence et de l'avancement des vaccinations, la vie d'avant va peu à peu reprendre.

Certaines personnes retrouveront aisément leurs habitudes et apprécieront même plus le temps qu'elles passeront entre amis. Pour d'autres les habitudes prises pendant le confinement seront plus dures à changer. La peur d'infection pourra durer, rendant les interactions en personne moins confortables, et ce qui était facile avant avec des amis sera peut-être moins facile après trop de temps seul.

Parce que l'amitié et des relations de soutien sont très importantes au bien-être et à la bonne santé, il faudra accepter de se pousser à retrouver ses amis et à garder contact avec eux. Bien-sûr vous continuerez de faire attention aux risques pour votre santé. Vous souhaitez peut-être rencontrer des gens graduellement. Essayez de noter ce que vous ressentez et vos réactions alors que vous passez plus de temps avec d'autres. Faites aussi un effort pour contacter des amis qui continuent de s'isoler et sortir avec eux.

L'expérience de la pandémie et de sortir d'une pandémie est nouvelle. Mais beaucoup ont déjà eu ce genre d'expérience après une retraite en silence, ou une longue maladie, la fin d'une relation abusive, ou encore un rétablissement après une cure de désintoxication par exemple. Les enseignements tirés de ces situations peuvent également s'appliquer à cette situation.

Voici ce que vous pouvez faire pour renouer, petit à petit, des liens avec vos amis et connaissances :

- **Les connexions en ligne et physiquement ne sont pas pareilles.** Il est facile de créer une personnalité en ligne et de se cacher derrière elle sans révéler ce que vous ressentez réellement, vos hauts et vos bas. Passer une période prolongée, face à face avec des amis, est un meilleur cadre pour partager ses émotions et se sentir connecté. Alors que vous passez graduellement des relations en ligne à des relations face à face, profitez de cette différence. Sans problèmes de connexion vidéo, il sera plus facile de se parler en personne. Avec la possibilité en plus de lire le langage corporel, les expressions du visage et le ton de la voix, il sera bien plus aisé de se sentir connecté émotionnellement.

- **Faites preuve de patience et de compassion** – avec vous-même et les autres. Il est possible que certains aient du mal à renouer des liens comme avant. Certaines personnes seront timides et trouveront difficile de reprendre contact et trouveront aussi cela fatigant. C'est normal. Ne poussez pas trop et n'allez pas trop vite. Donnez du temps, sans renoncer non plus. Continuez, petit à petit, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise l'un avec l'autre.
- **Pensez à vos relations avant la pandémie.** Qu'est-ce que vous appréciez chez eux? Qu'est-ce qui vous rendait inconfortable? Quels étaient les amis avec lesquels vous vous sentiez écouté et soutenu? Quels amis semblent avoir votre meilleur intérêt à cœur? Avec quels amis vous sentiez-vous bien et avec lesquels vous sentiez-vous épuisé? Alors que vous reprenez contact, commencez par les personnes que vous appréciez le plus et avec lesquelles vous ressentiez un soutien mutuel.
- **Soyez courageux et n'ayez pas peur.** Reprendre contact avec quelqu'un peut faire peur, surtout si vous craignez de mal vous y prendre, de vous retrouver dans une situation embarrassante ou d'être rejeté. Soyez courageux. Dépassez ces peurs initiales. Acceptez d'être peut-être inconfortable au début. Reconnaissez qu'il arrive à tout le monde de faire des erreurs, et qu'on peut être maladroit parfois. C'est ce qui fait que nous sommes des êtres humains. Les bons amis doivent vous apprécier tel que vous êtes. Si les personnes avec lesquelles vous tentez de reprendre contact n'ont pas le temps ou ne sont pas encore prêtes, attendez un peu et réessayez plus tard.
- **Transformez vos pensées négatives en pensées positives.** Si vous rencontrez des obstacles, prenez un peu de recul et évaluez si ces obstacles sont bien réels ou seulement imaginaires. Est-ce que vous lisez trop entre les lignes d'une réponse un peu trop lente à votre invitation? Il est possible que votre ami soit trop pris par le travail, des enfants en bas âge ou qu'il doit s'occuper de parents âgés et qu'il ne vous évite pas mais qu'il est tout simplement trop occupé? Trouvez des explications positives à ce que vous observez. Ne laissez pas des pensées négatives et irréalistes prendre le dessus.
- **Soyez vulnérable.** On est toujours tenté de rester sur ses gardes et faire croire que tout va bien et qu'on est fort émotionnellement. Mais cela n'est pas qui vous êtes réellement, vous perdez l'opportunité d'un vrai lien social. Bien-sûr vous ne voulez pas débiter tous vos malheurs dès que vous rencontrez quelqu'un. Pensez à votre réaction si un ami en faisant autant. Parlez graduellement de choses comme un film, du sport etc., et passez éventuellement à des sujets qui impliquent de partager vos sentiments. N'ayez pas peur de demander de l'aide à un ami quand vous en avez besoin et de donner de l'aide en échange.
- **Faites partie d'une association ou faites du bénévolat** pour étendre votre cercle d'amis. N'oubliez pas qu'il faut du temps et qu'il faut rencontrer souvent les mêmes personnes pour se lier d'amitié avec elles. Si vous rencontrez quelqu'un seulement une ou deux fois, il est possible que vous ayez peu de choses en commun au début.

Mais si vous travaillez avec cette personne pendant plusieurs mois sur un projet bénévole, une amitié peut naître.

*Remarque: Veuillez toujours suivre les ordonnances et les protocoles COVID-19 provinciaux ou d'État.*