



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Contacts sociaux

Il est important de conserver tout de même des contacts sociaux.



Cultiver les amitiés

Il est important de conserver tout de même des contacts sociaux. Chacun-e peut se questionner sur les relations qui lui font du bien et le mettent en confiance. Qu'est-ce que vous êtes prêt-e à investir dans une amitié ? Avec qui avez-vous envie de prendre des nouvelles et d'échanger à distance ?

Comment pouvez-vous rester en contact avec des amis tout en restant confinés chez vous ? Aujourd'hui, grâce aux téléphones portables, ce n'est plus de la sorcellerie :

téléphone, FaceTime, chats, etc. Vous pouvez peut-être même jouer à un jeu ensemble par vidéoconférence? Les nouvelles technologies peuvent aussi vous permettre de retrouver des personnes perdues de vue, ce pourrait être amusant de les retrouver? Pour être original, écrivez des lettres, faites des signaux lumineux devant la fenêtre, apprenez le morse, libérez votre créativité.

Confinés mais tous connectés

Ce huis-clos forcé bouleverse nos habitudes, voici quelques pistes pour garder le lien :

- Envoyons nos livres lus avec une petite dédicace personnalisée
- Retrouvons le plaisir d'écrire quelques mots sur du papier et procurons à nos proches, le plaisir de recevoir une lettre
- Faisons une liste des personnes seules que l'on connaît et appelons une par jour
- Donnons un rendez-vous à nos voisins aux balcons ou sur la pelouse pour prendre le café à distance et échanger un moment avec eux
- Mettons un message personnalisé sur notre fenêtre ou laissons des petits messages dans le hall de notre immeuble
- Ecrivons sur un post-it MERCI et collons-le sur notre veste pendant les courses
- Pratiquons le yoga du rire interconnecté
- Proposons notre aide à notre entourage: en faisant les courses, en déposant un courrier, en allant chercher des médicaments
- Jouons ensemble en ligne
- Communiquons via les réseaux sociaux
- Aidons les aînés à installer les applications skype, WhatsApp etc?
- Dédicaçons une chanson / diffusons un message de soutien via des médias
- Proposons des recettes, des émissions intéressantes, de la musique que nous avons testées aux autres familles

Quelques sites pour être en lien :

- [Home-sweet home - RTS](#)

- On pense à vous - Canal 9
- Houseparty
- Aide-maintenant

Rendons visible l'invisible en montrant notre attachement aux gens qui comptent pour nous et n'oublions pas de trouver le bon équilibre entre garder le lien avec soi et avec l'entourage