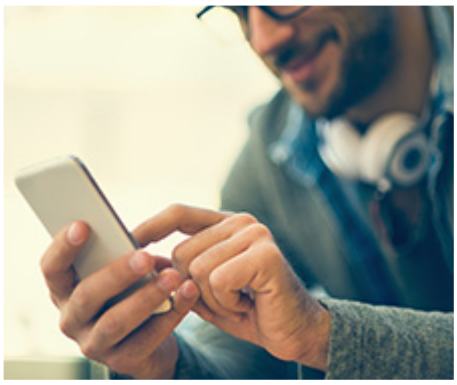
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Utiliser la technologie pour rester en contact avec les amis et la famille pendant la flambée de COVID-19



Si vous ou un proche êtes en isolement volontaire ou si vous pratiquez l'éloignement social en raison de la pandémie de COVID-19, maintenir des liens étroits avec les amis et la famille peut être difficile. Voici des conseils pour rester en contact avec vos proches au moyen des technologies numériques.

Il y a des dizaines de façons d'échanger des blagues, des histoires et des nouvelles de la vie.Selon les technologies que vos proches ont à leur disposition, il y a de nombreuses options pour rester en contact, dont le téléphone, le courriel et les messages textes. Messenger et WhatsApp sont des services populaires pour les messages de groupe et les communications internationales.Vous pourriez aussi, si possible, envoyer des lettres manuscrites, des cartes, des photos ou des notes de temps en temps.

Pensez à des conversations vidéo. Utilisez **Skype**, **Google Hangouts**, **FaceTime** ou une autre plateforme pour bavarder face à face en temps réel sur votre téléphone ou à l'ordinateur.

Enregistrez les événements spéciaux, les nouvelles récentes et les histoires. Prenez des photos ou des vidéos numériques que vous pourrez partager avec votre famille et vos amis au moyen de messages textes, de courriels ou d'albums en ligne sur **Google Photos**, **Flickr** ou **Snapfish**.

Si un ami ou un proche ne sait pas comment fonctionnent les courriels ou les messages textes, apprenez-lui à s'en servir. S'il vous dit vouloir apprendre comment utiliser le courriel, suggérez-lui un tutoriel en ligne gratuit sur les bases du courrier électronique à **GCFGlobal** (en anglais seulement).

Obtenez un forfait d'interurbain peu coûteux si vous n'en possédez pas déjà un. Vous pourriez également parler au téléphone avec quelques amis proches ou membres de la famille grâce à un service gratuit de conférences en ligne comme **FreeConferenceCall.com**.

Rappelez-vous des dates et des événements importants de la vie. Montrez à vos proches que vous pensez à eux même si vous ne pouvez pas être ensemble physiquement. Envoyez-leur un message pour leur dire que vous pensez à eux. Envoyez des cartes de fête, d'anniversaire et de condoléances. Envoyez un mot lorsque l'enfant d'un ami obtient un diplôme ou se marie ou quand il y a une naissance ou une adoption dans la famille. Envoyer une **carte électronique** ne prend que quelques minutes.

Annoncez les grandes nouvelles d’abord aux gens que vous aimez le plus. Annoncez à votre famille et à vos amis les plus proches les grandes nouvelles comme un nouvel emploi, une naissance ou des fiançailles, avant de les publier sur un réseau social que tout le monde peut consulter en même temps. En leur annonçant les nouvelles en premier, vous leur montrez qu’ils occupent une place spéciale dans votre vie.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.