



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.

Gérer la solitude pendant l'isolement volontaire



L'éclosion récente et la propagation rapide de la COVID-19 ont entraîné l'isolement volontaire de nombreuses personnes. Cette mesure est nécessaire pour freiner la propagation de la maladie, mais les gens en isolement volontaire peuvent se sentir coupés de la société ou de leur routine, ou forcés de mettre en suspens leurs relations importantes.

Si vous êtes en isolement volontaire, vous n'êtes pas seul; des milliers de personnes prennent cette mesure importante. Cet article vous présente des moyens de combattre la solitude tout en suivant les règles de l'isolement volontaire.

Isolement volontaire et éloignement physique

L'isolement volontaire est une mesure préventive dans l'intérêt de la société qui consiste à retirer les porteurs et les porteurs potentiels de la COVID-19 de la population globale afin de protéger les plus vulnérables. Cette mesure signifie que vous vous isolez de la population globale en restant chez vous pour un nombre de jours recommandé. Vous pourriez avoir besoin d'assistance pour les achats à l'épicerie ou à la pharmacie.

[Santé Canada](#) publie des lignes directrices à jour indiquant qui doit s'isoler. Veuillez les consulter pour plus d'information. Vous pouvez aussi vous adresser aux autorités de santé publique locales pour savoir qui est visé par l'isolement volontaire.

Vous avez peut-être aussi entendu le terme « éloignement social » ou « éloignement physique ». Celui-ci désigne le fait d'éviter les contacts avec les autres, même s'ils n'ont pas été exposés à la COVID-19. Voici ce qu'implique l'éloignement physique :

- rester à la maison le plus possible;
- faire du travail à domicile, si cette option vous est offerte;
- éviter les lieux publics bondés comme les magasins, les bars, les restaurants et les salles d'entraînement;
- éviter les transports en commun qui réunissent de grands groupes de personnes, comme les autobus, les trains et les avions;
- limiter les contacts avec les personnes qui ont voyagé, qui ont contracté la COVID-19 ou qui ont été en contact avec quelqu'un qui l'a contractée.

L'objectif de l'éloignement physique est d'essayer activement de limiter la propagation du virus.

Solitude et isolement volontaire.

Il n'est pas étonnant que l'isolement volontaire et tout ce que cette mesure suppose puissent causer de la solitude. Même si vous avez un partenaire, des enfants ou des colocataires qui sont en isolement volontaire avec vous, il est naturel que votre routine vous manque, puisqu'elle vous amenait à voir d'autres gens.

Si vous êtes en isolement volontaire, vous pourriez trouver utile de vous rappeler que vous ne le faites pas que pour vous; vous le faites pour protéger les plus vulnérables (les personnes immunodéficientes, les personnes âgées ou celles qui sont déjà malades).

Voici d'autres moyens d'atténuer les sentiments de solitude :

Restez en contact avec votre famille et vos amis. Planifiez des appels téléphoniques ou vidéo avec vos proches, même si c'est uniquement pour prendre de leurs nouvelles. Vous pourriez constater que d'autres personnes partagent vos inquiétudes, et ces interactions peuvent être un excellent moyen de comprendre que vous n'êtes pas seul.

Choisissez un « projet en cours » et finissez-le. Si vous devez rester à l'intérieur, vous trouvez peut-être que vous disposez de trop de temps libre. Pourquoi ne pas ressortir un livre que vous aviez l'intention de finir, un instrument de musique que vous avez toujours voulu apprendre à jouer ou une recette que vous vouliez essayer depuis longtemps? Si vous ne trouvez pas d'idées, utilisez les médias sociaux comme Facebook, Instagram et YouTube pour communiquer avec des gens qui partagent vos intérêts.

Renseignez-vous sur les ressources communautaires qui vous sont offertes. La plateforme de média social Nextdoor établit des liens entre les voisins et peut être une excellente ressource si vous avez besoin d'aide pour faire les courses, vous faire livrer des provisions ou aller chercher un colis. (Assurez-vous de suivre les lignes directrices relatives à la sécurité pour éviter les escroqueries et vous protéger.) Vous pourriez aussi vouloir tirer profit des services de livraison des supermarchés et des restaurants qui, pour la plupart, offrent maintenant des options « sans contact ».

Trouvez des façons créatives de faire de l'exercice. Passez-vous toute la journée en pyjama? Avez-vous une routine établie? On peut parfois se sentir encore plus seul lorsqu'on a l'impression de ne pas avoir de but. Le meilleur moyen de ne pas devenir léthargique à la maison est d'avoir des buts tout au long de la journée, notamment faire de l'exercice. Cela peut être très simple : si vous n'avez pas de tapis roulant ou de vélo stationnaire, vous pouvez faire des pompes ou des redressements assis. Si vous ne savez pas trop par où commencer, recherchez sur YouTube des entraînements sans haltères que vous pouvez faire à la maison!

Si vous ne pouvez pas sortir sans briser les règles de votre isolement volontaire, prenez de l'air frais. Cela peut être difficile, mais si vous prenez une tasse de thé dans votre jardin ou sur votre balcon, vous aurez moins l'impression d'être coincé entre quatre murs. Si vous ne disposez pas d'un espace extérieur, ouvrez au moins les fenêtres pour laisser entrer l'air frais.

Communiquez avec votre programme d'aide. Des conseillers formés sont toujours disponibles pour discuter de vos problèmes de stress, de vos inquiétudes, de l'isolement et de vos peurs pour l'avenir. Communiquez avec votre programme d'aide si la COVID-19 vous cause du stress ou de l'anxiété.

© 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.