**Q: Everyone is getting together again but I’ve lost touch with my friends and feel so alone.**

**A:** I understand, many of us have experienced the mental health impact of loneliness during the pandemic. It’s important to recognize and address loneliness, as loneliness can lead to depression, deteriorate your physical health and even cause physical pain.

Thinking you’ve ‘lost all your friends’ is just a thought – try challenging that belief. Ask yourself is this a bias in my interpretation, because of the *forever* lock down, or actual reality? What relationships can you choose to work on to re-build or salvage? Take the first step and reach out again to that friend. Spend some time thinking about your common ground with ‘lost’ friends.

Remember, that many people are in the same position as you, feeling isolated or as if they’ve lost touch with their circle. Use this as a chance to revisit what matters to you and take a good look at your values. Then, start taking active steps to bring those values back in your life – with involvement of others when safely possible. Protect your mental health (or make it stronger) in other ways, as you work on rebuilding social connections.

Remember you’ve had friendships before, so you can have meaningful friends again and fight your loneliness. And while we are waiting for the world to open up, make a commitment to mental fitness with one simple, reachable goal. Even if you do one positive thing a day for your mental health, you’ll be heading in the right direction.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Q: Tout le monde se rassemble à nouveau, mais j’ai perdu contact avec mes amis et je ressens beaucoup de solitude. Que puis-je faire?**

**R:** Je comprends très bien. Plusieurs d’entre nous ont ressenti les répercussions de la solitude sur la santé mentale pendant la pandémie. C’est important de reconnaître et d’aborder la solitude parce qu’elle peut mener à la dépression, détériorer la santé physique et même causer des douleurs physiques. Se dire que l’on a « perdu tous ses amis » n’est qu’une mauvaise pensée. Essayez de remettre vos idées en place. Demandez-vous s’il s’agit d’un schéma de pensée engendré par l’*éternelle* situation de confinement ou par la réalité. Voulez-vous approfondir ou renouer certaines relations? Faites les premiers pas et communiquez avec un ami. Prenez le temps de réfléchir à vos points communs avec vos amis « perdus ». N’oubliez pas que bien des gens sont dans la même situation que vous, se sentent isolés ou ont perdu contact avec leur cercle d’amis. Profitez-en pour revenir sur ce qui vous importe et bien déterminer vos valeurs. Ensuite, commencez à prendre des mesures concrètes pour intégrer ces valeurs dans votre vie, en faisant participer d’autres personnes lorsque cela est possible et sécuritaire. Protégez votre santé mentale (ou renforcez-la) par d’autres moyens, pendant que vous travaillez à rétablir des liens sociaux. Rappelez-vous que vous avez déjà eu des amitiés par le passé, alors vous savez que c’est possible d’avoir de vrais amis et de combattre votre solitude. En attendant la reprise des activités, engagez-vous à développer votre aptitude mentale avec un objectif simple et atteignable. Même si vous ne faites qu’une seule chose positive par jour pour favoriser votre santé mentale, vous allez dans la bonne direction.