

## **Rester branché pendant l'éloignement social - Programme de counseling du Centre de ressources communautaires de l'Ouest d'Ottawa**

Comme les actualités et les médias sociaux utilisent des mots comme isolement, éloignement social, récession et mise en quarantaine, il est normal d'avoir des sentiments accrus d'anxiété, de tristesse et de confusion. Bien que nous puissions nous sentir impuissants face à notre santé et à nos finances, rester en contact avec notre communauté peut nous aider à rester en bonne santé mentale.

Il existe de nombreuses façons de tendre la main. L'enregistrement avec la famille, les amis et les voisins par SMS, vidéo ou appels téléphoniques nous rappelle que nous ne maintenons que la distance physique, mais pas la distance émotionnelle. Au niveau communautaire, il existe de nombreux groupes Facebook qui permettent de partager des demandes d'assistance ou des offres d'aide. Quelques exemples:

- CareMongering-Ott;
- Buy Nothing Project - vérifiez votre groupe communautaire spécifique;
- Groupes religieux ou spirituels pour les communautés locales; et
- Groupes communautaires locaux pour les parents.

Les membres et les organisations de la communauté offrent des moyens gratuits de se connecter en ligne, tels que regarder un concert en direct, méditer avec un groupe, prendre des cours de musique, participer à un chant en ligne ou visiter un musée ou une galerie d'art célèbre. Il y a une tendance croissante avec des séances d'entraînement à domicile pour flotter librement sur les réseaux sociaux. Arrangez-vous avec un ami pour vous « rencontrer » et discuter par téléphone, vidéo ou texte, tout en regardant des peintures, en essayant d'apprendre un nouvel accord de guitare ou en vous promenant.

Se concentrer sur votre passe-temps préféré est un autre excellent moyen de communiquer avec les gens. Il y a un groupe de médias sociaux pour tout; une recherche rapide peut vous amener à des groupes d'Ottawa pour l'observation des oiseaux, le pickleball et le quilting. Ou connectez-vous personnellement - utilisez le chat vidéo pour demander à un membre de votre famille de vous enseigner cette recette de pâtes faites maison ou de pratiquer une nouvelle langue avec un ami.

Se connecter avec les autres pendant cette période où nous nous sentons les plus déconnectés peut nous aider à surmonter cela ensemble.

### **Pour plus d'aide:**

Pour obtenir les renseignements et les lignes directrices les plus récentes sur la santé, consultez le site Web de Santé publique Ottawa au: [www.ottawapublichealth.ca](http://www.ottawapublichealth.ca)

Pour des problèmes de santé mentale, communiquez avec notre Centre Communautaire au 613-591-3686 poste 269 pendant les heures normales de bureau, ou le Centre de détresse d'Ottawa qui est disponible 24 heures par jour, sept jours par semaine, au 613-238-3311 ou [https://www.dcottawa .on.ca](https://www.dcottawa.on.ca)