

Épisode 1 : Les médias sociaux et la santé mentale : avantages et désavantages

Isabelle

[Musique]. Umm, c'est ça comme on dit, les téléphones sont dans nos poches, ils sont dans nos sacs. C'est tellement à notre disposition, puis ça peut des fois créer des problématiques. Des fois ça peut, ça peut faciliter la procrastination par exemple.

Isabelle

Bonjour et bienvenue au Balado uOttawa Ensemble.

Dans la vie cela peut être difficile de trouver un sentiment d'appartenance et de se sentir connectés. Pendant cette période de pandémie et de distanciation physique, c'est encore plus difficile. Au cœur du Balado uOttawa Ensemble, se trouve l'intention de prioriser la connexion humaine. Nous présenterons des entrevues et des conversations avec des invités et nous proposeront des idées pratiques et des conseils pour aider à bâtir nos sentiments d'appartenance et nos sentiments de bien-être. Je m'appelle Isabelle, je suis une des psychothérapeutes travaillant au centre de counseling de l'Université d'Ottawa. Je fais aussi partie de l'équipe de coanimation pour ce Balado, uOttawa Ensemble. Aujourd'hui nous vous présentons une conversation entre Mark Patton, mon collègue et moi. Mark est l'animateur du Balado uOttawa Together, le miroir d'uOttawa Ensemble, mais en anglais. La conversation d'aujourd'hui est basé sur quelques questions que Mark et moi avons développé. Et quel est le sujet ? En fait, nous allons parler des médias sociaux. Bonjour Mark.

Mark

Bonjour Isabelle. Je suis heureux d'être ici aujourd'hui pour ce qui est des liens sociaux et de la connexion humaines, les médias sociaux peuvent être un sujet polarisant. Certaines personnes peuvent voir les médias sociaux comme source de déconnexion social, comme quelque chose qui apporte plus de désavantages ou que, d'avantages. Dans cette voie, on peut trouver des études qui suggèrent que des personnes qui rapportent plus de temps passé sur des médias sociaux vivent plus de solitude et ont des niveaux de bien être plus bas. De l'autre côté, certaines personnes se soulèvent toutes les opportunités positive qui découlent des médias sociaux, notamment, la facilité de communiquer et de connecter avec les autres.

Isabelle

Effectivement Mark, c'est un sujet mitigé puis je crois que les deux points de vue que tu partages peuvent être vrai dans une certaine mesure. J'ai hâte d'explorer ce sujet un peu plus avec toi aujourd'hui.

Mark

Oui moi aussi. Umm, pour commencer j'aimerais que nos auditeurs et nos auditrices puissent en savoir un peu plus sur toi. Isabelle, tu travail à l'université d'Ottawa depuis quatre ans environ. Qu'est-ce qui t'as attiré à travailler ici ?

Isabelle

Donc il y a plusieurs raisons qui m'ont poussé à venir travailler à l'université. La première en fait c'est qu'au au niveau du développement je trouve qu'il y a des belles et beaux apprentissages qui se passe à l'université. On peut souvent voir les étudiants et les étudiantes qui découvrent des nouvelles facettes d'eux qui se développent ou de leur identité et puis qui en apprennent plus sur qui ils sont, sur ce qu'ils veulent de la vie, sur la valeur. Donc je trouve que c'est une période vraiment riche dans la vie de toute personne puis que la personne se soit un étudiant qui arrive à l'université plus à l'âge du jeune adulte ou le plus un étudiant mature, je trouve qu'il y a beaucoup de belles choses puis d'épanouissement qui ressort de cette période de vie. L'autre raison qui m'a attiré à l'université c'est qu'ils ont vraiment l' environnement universitaire et puis l'ambiance. Moi-même j'ai gradué du bac à l'Université d'Ottawa il y a quelques années. J'ai vraiment apprécié l'ambiance de l'Université d'Ottawa, le campus, les différents cours le fait que c'est une université bilingue. Donc j'ai beaucoup de beaux souvenirs ici. C'est- fait que ça a été vraiment un plaisir pour moi de pouvoir venir qui de d'appuyer et de soutenir la nouvelle génération d'étudiants.

Mark

Oui c'est intéressant et lorsqu'on parlait de développer un Balado qui adressait la connexion humaine et les médias sociaux tu as immédiatement suggéré qu'une épisode pourrait avoir comme thème les médias sociaux. Pour toi quelle et la pertinence de ce sujet ?

Isabelle

Umhmm, Je trouve que c'est un sujet, les médias sociaux, c'est sûr qu'avec les années sans vraiment augmenter en popularité, augmenter en nombre, fait que c'est sûre que sur le plan personnel c'est quelque chose que je baigne dedans aussi comme tous les étudiants. Sur le plan personnel, c'est quelque chose qui m'intéresse beaucoup j'ai pu voir justement, la transformation de la technologie. Em, moi je fais partie de la génération des 'millenials' fait que j'ai, j'ai vécu plusieurs années dans mon enfance et mon adolescence sans la présence de médias sociaux. Ensuite j'ai pu vraiment témoigner de la remontée et de la diversification des médias sociaux et combien la technologie joue un rôle vraiment de plus en plus présent dans notre vie. Fait-que c'est vraiment quelque chose qui m'intéresse au niveau personnel puis sur le plan professionnel, je trouve ça hyper pertinent aussi parce que c'est quelque chose qui qui montrent souvent dans mes rencontres avec les étudiants c'est quelque chose que je suis j'ai dit que je parle de façon vraiment régulière avec les étudiants. Em, puisque que comme on dit c'est souvent, la téléphone c'est, c'est dans la poche, c'est dans nos sacs c'est tellement à la disposition que ça peut des fois créé les problématiques. Des fois ça peut, ça peut t-sait faciliter la procrastination par exemple, ça peut être source de difficultés sur le plan d'estime de soi. On peut voir des, beaucoup de matériels qu'on peut utiliser pour nous comparer des fois de façon négative. Fait-que je trouve que c'est quelque chose que c'est vraiment présent, vraiment pertinent.

Mark

En fait mon expérience avec les médias sociaux est semblable à le tien d'une certaine façon. Je travaille avec de nombreux étudiants pour qui les réseaux sociaux créent des sentiments de solitude mais sont également ressources importantes de connexion. C'est un sujet dont nous discutons beaucoup dans le counseling et qui sont de très pertinent par rapport au sujet des liens sociaux.

Isabelle

Umhum, c'est vraiment relié de façon vraiment proche ensemble je pense les médias sociaux ça peut rapprocher ça peut créer la distance. C'est vraiment à savoir, ok, comment est-ce que moi je vais utiliser cette ressource pour, pour m'aider à épanouir, pour y contribuer à mes, à mes défis, créer des problèmes c'est un équilibre qui est pas, qui est pas facile à aller chercher ça demande beaucoup de prise en conscience puis beaucoup de...

Mark

Oui, exacte. Les médias sociaux et de la technologie sont souvent des thèmes qui font surface lors des rencontres au centre de counseling. Qu'est-ce que tu observes en tant que psychothérapeute et est ce qu'il y a des thèmes. Communs que tu remarques ?

Isabelle

Donc c'est sûr que dans le cadre de mon travail comme matière Mark, on voit souvent les gens, ils font des demandes de consultation soit parce que les choses dans leur vie qui ne va pas, pas bien et comparent les choses. Fait-qu'une des choses que jouent souvent. C'est, c'est, c'est ce phénomène en fait de comparaison sociale. Quand les gens voient comme, du contenu ça peut être du contenu des étrangers, plus que du contenu je veux dire, les images qui défilent sur Instagram où des Snapchat des amis dans une autre université qui ont du fun, un soir qui nous sommes en train d'étudier, des choses vraiment caractère qu'on voit et qu'on a des réactions. Par rapport à ce qu'on voit qui complètement normal. Fait qu'on peut souvent souvent ce que je voie dans le fond, les gens dans le fond se compare, se comparant négativement des fois ça peut aussi créer des critiques intérieures ou on se dit comment ok t'sait toi tu n'es pas, tu n'es pas comme ça fait que tu es moins bonne ou t'es moins cool que ces personnes là. Puis quand on sait ce quelqu'un baigne dans ces messages, plusieurs fois par mois, plusieurs fois par jour ça peut vraiment, ça peut vraiment nous rendre malheureux où même amener des sentiments de dépression, d'anxiété, des choses comme ça. Particulièrement, je vois aussi que ça peut des fois contribuer à des préoccupations au niveau de l'image corporelle l'apparence physique, aussi des fois il peut avoir des sentiments d'isolement qui s'installe si on sent vraiment loin ou on se sent vraiment déconnecté où on sent différent. Souvent si on a des sentiments de honte ou bien qu'on ne soit pas assez bon c'est des fois des sentiments qui, qui font qu'on se retire. Fait-qu'en counseling on essaie de remonter tout cela à la surface pour qu'on puisse l'observer, qu'on puisse en parler qu'on puisse décider à qui est-ce qui qu'est ce qui est utile qu'est-ce qui t'aide, qu'est ce qui est moins utile, qu'est-ce qui t'aide pas, qu'est-ce qui t'aide moins puis qu'est-ce qu'on veuille, comment est-ce qu'on peut ajuster ça pour que tu puisses t'sait, faire du chemin et puis se sentir mieux puis les éléments là-dedans que je pense qu'on fait on parlait un peu, plus tard aussi, c'est l'idée de d'ajuster le genre de contenue qu'on voit. Je dirai qu'au niveau des thèmes et des tendances, c'est ça, il y a des

comparaisons, les critiques, des autocritiques, les enjeux et préoccupations au niveau de l'image, de l'estime, de l'isolement, des choses comme ça.

Mark

oui ah, j'ai observé des éléments semblables aussi, je remarque que l'utilisation de la technologie et des médias sociaux que souvent interférer avec la routine comme de sommeil. Aussi je remarque des interférences avec les habitudes d'études. Souvent la technologie sont des moyennes de procrastination par exemple.

Isabelle

Umhum, le sommeil va souvent être sacrifiée pour passer du temps sur les appareils cellulaires ou d'autres appareils médias sociaux c'est c'est c'est tellement de matériel c'est du matériel infini en fait. Tu peux juste, ça va prendre tout le temps qu'on y donne et c'est vraiment difficile, um puis ouain, c'est ca comme tu dis Mark, l'interférence avec les habitudes d'études, avec la routine des fois le sommeil absolument des fois même l'alimentation.

Mark

Oui.

Isabelle

L'activité physique ne feront pas comment est-ce que je dois prendre une marche de 15 minutes ou est-ce que je regarde une coupe des vidéos YouTube.

Mark

Oui

Isabelle

Ouain, en plus, en plus, maintenant que tout est virtuel fait-que, c'est comme quand on court tu peux avoir l'orateur juste à côté avec YouTube avec ses les tentations sont tellement sont tellement grandes sont vraiment partout pis c'est difficile, c'est difficile à gérer, se l'est vraiment, donc on se pose la question : quel rôle est-ce que la technologie peut jouer pour moi, qu'elle rôle est-ce que je veux, quelle place vais est-ce que je lui donner dans ma vie um, puis je pense que c'est, se poser ces questions-là à soi-même puis à son son entourage right ? parce que souvent sa montre que l'idée de la technologie les débats, des choses comme ça puis je trouve que se poser des questions plus réflexives pour s'aider a nuancé puis changer les transformer sa relation avec, soit la technologie, les médias sociaux s'est des, c'est des questions donc a poser.

Mark

Oui, et ses quatre questions sont particulièrement important pendant la pandémie.

Isabelle

Absolument, absolument parce que t-sais, il y a beaucoup plus de temps qui est passé sur les écrans fait que ça peut nous demander de d'ajuster peut-être avoir moins de temps devant nos appareils par exemple vu qu'il y a tellement plus de temps passé devant un écran. Ces genres de ses concessions là pour pour notre santé mentale, notre santé physique, la santé nos yeux, nos épaules. On n'est, je ne pense pas qu'on ait faite pour être t-sais planter devant un ordi ou une téléphone la journée longue. On est des créatures sociale, active on fait des mauvais mouvements, on a besoin de connexion au pis si les outils puis la technologie est en train de servir nos besoins, je pense tout le temps de se poser des questions.

Mark

Oui au fil de tes expériences avec les médias sociaux qu'as-tu appris sur la connexion humaine et les liens sociaux.

Isabelle

Se sentir connecté, se sentir en relation avec d'autres personnes, c'est vraiment un besoin fondamental c'est quelque chose qu'on a besoin pour la santé mentale puis ces aspects de notre santé puis c'est ce que j'ai appris au fil de mes expériences avec les médias sociaux, s'était que oui, ça peut être un outil pour a pour servir ce besoin-là. Fait-qu'absolument ça peut l'être, mais en même temps, c'est, c'est les désavantages ils sont, ils ne sont vraiment pas loin c'est difficile de veiller sur ce que ça rencontre nos besoin puisqu'elle peu trop des avantages fait que ça demande un peu mais en anglais je dirais 'un constant monitoring' mais en français je dirais c'est vraiment, c'est de garder vraiment un œil vraiment comme de prêts sur l'utilisation parce que c'est la technologie, pis les médias sociaux, c'est comme un peu développée pour, pour que, pour comme qu'à aller chercher notre attention, pour nous garder dessus. J'ai regardé le film *Social Dilemma* il y a quelques semaines comme ça j'ai trouvé ça j'ai trouvé vraiment intéressant de voir combien les choses qu'on utilise pour se sentir connecter, il y a d'autres, il y a d'autres agendas à ces outils-là. Je pense qu'être au courant des d'autre et de s'assurer que, on encadre l'utilisation pour éviter les effets n'efface. Donc, c'est ça j'ai appris que ça peut, ça peut vraiment nous aider d'avoir les courriels, puis qu'on puisse parler avec des gens à l'autre bout de la planète, on peut se faire du FaceTime avec un ami qui est dans un autre pays où dans une autre province. C'est qu'on peut envoyer des petits Snapchats, à partager des petits moments précieux dans la vie avec quelqu'un qu'on aime. C'est, c'est vraiment bien. Mais c'est ça, ne soit pas loin d'être ailleurs il y a les feeds, toutes les pubs, le contenu qu'on nous pensons avoir qui apparaît dans notre face, ça demande, oui, ça demande un peu de travail en fait, à gérer ça.

Mark

Um-hum, j'aimerais te proposer une mise en situation c'est correct?

Isabelle

Oui.

Mark

Disons que tu travailles avec un étudiant ou une étudiante qui vit des difficultés au niveau d'estime ou de la confiance en soi et qui passent beaucoup de temps sur les médias sociaux. Quel genre d'intervention ou de discussions y aurait-il dans le contexte de counseling avec cette personne.

Isabelle

Super bonne question puis pour garder ma réponse comme la plus simple la plus brève possible je vais me concentrer juste sur le lien avec la confiance, puis le fait que la personne a révélé qu'il ou elle passe son temps sur les médias sociaux, donc une des premières choses que j'aimerais faire avec la personne c'est de voir un peu bâtir plus de conscience de son territoire c'est quoi les émotions ou les pensées ou qu'est ce qui se passe pour la personne au moment où elle ou il se tourne vers son téléphone soit YouTube, peu importe c'est la source de la technologie. Qu'est ce qui se passe cependant, au moment où la personne se tourne vers ça. Puis ensuite on va aller aussi qu'est ce qui se passe pour la personne pendant, puis ensuite qu'est ce qui se passe pour la personne après. Puis le but de cela est justement de, augmenter les prises de conscience par rapport à, c'est quoi vraiment qui se passe, puis qu'est ce que ça veut dire, que c'est quoi les effets de ça, de l'utilisation parce que des fois c'est une utilisation qui peut venir contribuer au sentiment négatif, contribuer aux pensées auto critique, contribuer à la sécurité ou des choses comme ça. On veut aussi voir, justement c'est quoi le contenu que la personne regarde. Je travaille avec des personnes au cours des années, des étudiants qui suivaient différentes personnes célèbres, une différentes personnes avec des styles de vies qui n'étaient pas nécessairement, ben, qui n'étaient pas nécessairement des styles de vies au large et pas nécessairement problématiques mais quand c'est des choses qui ne nous font pas du bien regarder, qui font qu'on ressent moins satisfaits avec notre vie par exemple, je pense que ça c'est quelque chose aller regarder de plus proche qu'on veut justement ralentir le processus puis comprendre chaque petite étape qui se passe pour la personne. T-sait, c'est de A à Z de l'utilisation. Puis, on veut aussi regarder justement c'est quoi les valeurs fondamentales de la personne, qu'est ce qui est important pour elle ? Qu'est ce qui donne un sens à la vie pour, pour cette personne tu vois ok. Est-ce que, est ce que ces médias sociaux là, est-ce que ce contenu, est-ce que, que ses feeds là, est-ce que c'est quelque chose qui vienne pour approcher ses valeurs à droite, tu sens que tu vis ça justement, pendant que, que tu es en train de regarder tel contenu. Puis des fois la réponse peut-être que les gens oui, t'sais des fois il y a des gens qui aiment beaucoup la nature puis ils sont vraiment loin dans ville et ils ne peuvent aller visiter il y a des beaux sites qui offrent comme, des expériences énergies de quelques minutes ou tu peux aller visiter un lieu naturel c'est la personne directe en fait ça contribue à mon bien-être, ok, t'en Mieux. Mais pour d'autres personnes ça peut être une autre histoire, ça peut être quelque chose vraiment différent, t-sait si quelqu'un valorise se sentir bien dans sa peau peu importe sa taille, la personne consomme plein de trucs qui lui envoient des messages contraires, on veut t-sais, poser des questions par rapport à ça. Umm, fait-que c'est une version vraiment cool d'aider à chaque personne à chaque étudiant et étudiante, de prendre conscience de comment l'utilisation de la technologie et des médias sociaux. Comment est-ce qu'interconnecter avec la façon qu'ils se parlent où qu'elle se parlent, puis de voir si les changements positifs qui pourraient qu'on pourrait apporter ensemble.

Mark

Oui, en fait il y a plus d'approches, certains psychothérapeutes travaillent avec des pensées, d'autres avec les émotions et d'autres peuvent mettre l'emphase sur les comportements. La

plupart des thérapeutes intégré tous ces éléments ensemble des diverses diverses façons.

Isabelle

Um-hum, absolument. Je pense que aussi chaque étudiante, chaque étudiant va répondre différemment, à différents types d'interventions on peut voir avec avec eux dans le fond qu'est-ce qui qu'est-ce qui est que c'est plus confortable quel genre de quel genre de, c'est quoi le barème qu'ils veulent utiliser aussi pour mesurer le progrès comme est ce qu'on veut juste prend conscience de justement les pensées puis la fréquence, est ce qu'on veut Plus, t-sais prendre un moment pour réfléchir sur les émotions tant qu'à prendre dans un journal voir leur évolution de cette façon-là. Il y a des gens qui sont beaucoup dans l'action, qui veulent t-sais apporter les changements concrets, fait qu'en tant que thérapeute, je pense qu'on travaille avec chaque personne dans son unicité pour trouver la meilleure approche. C'est sûr qu'il y a la place pour passer une émotion, un comportement tous ensemble c'est vraiment un système intégré puis c'est important aller toucher à tout niveau d'une certaine façon.

Mark

Oui. Mais c'est, c'est aussi important le counseling ce n'est pas un environnement de juger les clientes et juger les étudiants ils savent de médias sociaux.

Isabelle

Absolument, c'est un environnement t-sais qui est accueillant, qui est positif puis comme tu dis on n'est pas ici pour jugés ou si quelqu'un nous révèle, ah, moi je passe un moment en bas, on n'est pas là pour dire comment on peut faire ce n'est pas notre rôle, notre rôle est d'aider la personne a trouvé ces ses propres, ses propres pièces de solutions, à nommer t-sais, le défi pour eux, ce n'est pas moi de le nommer le défi pour quelqu'un ou dire je pense que c'est ça c'est le problème ici. Les étudiants et les étudiantes que je rencontre t-sais, ils ont beaucoup de très belles capacités à se poser des questions puis voir ce que j'ai besoin. Notre rôle, je pense d'accompagner le processus.

Mark

Oui, exacte. comment est-ce que les étudiants et les étudiantes peuvent utiliser la technologie pour faire briser les liens sociaux et les sentiments d'appartenance tout en réduisant les désavantages.

Isabelle

Umhum, je pense qu'on a un élément crucial ici c'est le plus passer d'essayer d'utiliser la technologie puis les médias sociaux, essayer d'utiliser de façon, genre consciente et avec intention. Donc si on veut dire t-sais prendre la décision d'ok, je vais aller vérifier telle chose voir qu'est ce qui s'passe, prend un p'tit dix minutes, ou quinze minutes, qui peu importe, je ne juge pas le faire mais c'est rare qu'ont peu par passer deux heures à faire quelque chose, à scroller, ou voir un feed de façon consciente avec intention, ça me surprendrait. Fait qu'on veut juste batir un peu la prise de conscience pour qu'on puisse remarquer quand on est en train d'utiliser de façon passive. et qu'on est juste en train de passer le temps, puis qu'on

n'est pas en train d'utiliser les médias sociaux pour répondre à nos besoins mais on est en train de répondre au besoin justement de l'appareil où on est en train de leur donner notre temps, notre appui leur donner notre attention qui et comment moitié là et je dirais justement que la première chose, c'est qu'on veut essayer de bâtir plus un esprit de conscience et d'intention par rapport à la technologie et les médias sociaux. Je dirai aussi pour aider justement réduire les désavantages, on veut aussi essayer si possible l'idée d'installer des limites ou d'encadrer, comme ça on peut aussi éviter justement l'usage un peu plus passif. Puis si les limites et l'encadrement c'est sûr que c'est quelque chose qui est du cas par cas, puis c'est pour chaque personne de décider de voir ce qui fonctionne mieux pour eux. Umm, j'ai un exemple ici en fais-moi récemment, j'ai décidé d'encadrer

l'utilisation encore ici, parce que la première chose que je faisais le matin c'est que j'allais prendre mon téléphone qui et je regardai pour un vingt-cinq minutes ou quelque chose, puis j'ai pris le temps un peu comme on disait plutôt de voir ok, c'est quoi qu'ils pensent à moi qu'un que je me tourne vers le téléphone, puis pour moi c'était t-sais une habitude, un sentiment un peu de s'ennuyer de comme ok bon, m'en regarder mon téléphone puis, je me suis dit, c'est tu, est-ce que, est-ce que c'est de cette façon-là que je répondre à ce besoin. En fait j'ai décidé de changer et encadrer l'utilisation, puis je me suis mis un peu, une ligne directrice donc c'est sûr que des règlements super rigides c'est pas super utile et je me suis dit comme je vais essayer le plus possible, de pas d'utiliser mon téléphone la première, de faire ça comme la première étape de ma journée pour moi c'est important de faire ça. Je me suis aidé justement en chargeant mon téléphone à l'extérieur de la chambre etc c'est c'est, c'est ça peut être quelque chose de petit ou banal mais je pense que tous les changements sont importants qui peuvent avoir des effets positifs. Mais c'est ça, se décider les lignes et décider comment qu'on veut encadrer l'utilisation puis être actif pour quand on est en train d'utiliser pour éviter un usage passif je pense que c'est les deux conseils principaux que je dirai pour le moment.

Mark

Oui et c'est important de faire des changements à petit.

Isabelle

Oui absolument des changements graduels, réalistes, des changements qu'on peut plus facilement réussir parce que quand on tu sais arrive à rencontrer un changement relatif a un défi, ça nous motive à continuer. Fait que ça à la base est important puis aussi t-sais la recherche démontre que celles et ceux qui apportent des changements plus souvent des changements graduels, réalistes sur le sur le temps, versus t-sais une changement super extrême ou qui, qui, qui est difficile à s'ajuster t-sais dans le fond c'est ça, on veut, on veut mettre les chances de notre côté qu'on peut s'ajuster tranquillement, sa a plus de chances de succès.

Mark

Oui. Et selon toi, est ce que les médias sociaux peu jouer un rôle positif dans la vie d'étudiants et d'étudiantes qui sont marginalisés ?

Isabelle

Um-hum. Je pense que, justement, les médias sociaux peuvent jouer un rôle vraiment rassembleur qui est qui est important pour em,, pour plusieurs personnes puis en préparation pour, pour cet épisode il sort que Mark et moi on a fait des recherches et c'est là qu'on a vu

que amm, que les étudiants et les étudiantes qui vivent des stations d'exclusion sociale par exemple à cause d'un handicap pour d'identité au genre à l'orientation sexuelle, à la culture, l'ethnicité différents, s-fait comme différents éléments comme ça que ces étudiants-là dans le fond nécessitent peuvent vivre plus de sentiments de solitude et d'isolement. Puis des médias sociaux veulent Rassembler ensemble, il y a des communautés virtuelles je pense que c'est quelque chose qui peut bien répondre à ces besoins-là, qui peut faciliter des liens entre les gens. Fait que je dirais que oui ça pue ça peut aider, ça peut aider à bâtir un sentiment de communauté en ce , au Centre de counseling on offre des groupes de rencontre pour les communautés racialisées. J'avoue qu'avec la pandémie en ce moment c'est la technologie qui nous a aidé à pouvoir faire ça quand même. Ouain, en effet que je pense que c'est, c'est quelque chose qui a des beaux bénéfices des bénéfices qui sont vraiment importants. Umm, si je pense des fois à des étudiants que j'ai rencontrés, les étudiants qui vivent avec des conditions de santé, par exemple qui sont plus rares fait que c'est, les gens n'ont peut-être personne dans la famille immédiate ou dans leur sac social dans leurs cercles sociaux qui y vivent avec la même condition, mais grâce à la technologie, grâce à tous les sites web comme les sites d'associations pour telle maladie par exemple, on peut aller découvrir qu'il y a des groupes Facebook, des groupes de de soutien qui sont virtuels pour aider les gens à rencontrer les personnes qui ont une réalité semble à la leur. je pense que ça c'est un des beaux côtés de la technologie pis des médias sociaux.

Mark

Mmm, c'est intéressant et pour ma dernière question, passer sur tes expériences... Qu'est-ce que tu aimerais partager aux étudiantes et aux étudiants qui écoutent et qui se sont isolés particulièrement pendant cette période de pandémie.

Isabelle

Tant que je dirais dans le fond aux étudiants ou une étudiante qui nous écoutent, c'est que on est on est là pour vous, pis on veut on veut vous aider à passer à travers de ce qui ce passe et de vous aider à trouver vos propice de solutions vos propres pistes pour comment vous sentir plus connectés on veut vous aider à trouver des, des liens sociaux dans la communauté. Emm, ce que je veux avoir dans le message dans le fond c'est que vous n'êtes pas seuls puis de ne pas être gêné de nous envoyer un courriel si vous avez des questions, si vous voulez nous rencontré. Beaucoup d'étudiants et d'étudiantes qui viennent nous voir pour travailler peu sur la prévention par exemple, puis, il y en a d'autres qui viennent nous t'sais quand ils ont des moments plus de crise puis c'est tout le monde est bienvenu puis avec chaque personne t-sait c'est du cas par cas, mais on essaie de développer un plan de soutien. Essayez de voir quelles ressources peuvent être les plus évidentes comme à ce qu'on peut vous aider à accéder à ces ressources-là, puis aussi vous accompagner dans vos buts dans vos buts personnels.

[musique]

Mark

Mhm, merci beaucoup.

Isabelle

Merci Mark pour toutes les questions, je pense que ça marque la fin de l'entrevue aujourd'hui. Merci. Merci de vous être joints à nous aujourd'hui pour cet épisode d'uOttawa Ensemble.

Si vous êtes un étudiant ou une étudiante et que vous cherchez des opportunités pour sentir connecter la communauté d'Ottawa, nous vous invitons à visiter notre site web vous nous trouverez au SASS sass.uottawa.ca/fr/counselling. Et merci beaucoup d'être resté avec nous jusqu'à la fin, puis, à la prochaine.