

# Se faire du souci pour ceux qui sont loin : quand ceux que nous aimons se trouvent dans un foyer de coronavirus



Cela fait plus d'un an que la pandémie de COVID-19 a fait son apparition et nous avons tous été affectés. Le taux d'infection peut baisser dans une région, tout en augmentant dans une autre. Les consignes continuent d'évoluer selon les régions. Et même si nous vivons dans un endroit où nous nous sentons en sécurité, nous nous faisons du souci pour la famille et les amis qui résident dans les régions où les taux de COVID-19 grimpent.

Si vous avez des proches en Inde ou dans un autre pays qui fait face à une résurgence du virus, il se peut que vous ressentiez une certaine anxiété, inquiétude et frustration. Ces sentiments sont tout à fait valides, et il existe de nombreuses manières de prendre soin de vous-même et de gérer le stress que vous ressentez.

**Comprenez ce que vous pouvez faire.** Si un de vos proches est touché par la COVID-19, voyez comment vous pouvez l'aider. Par exemple, si vous avez un parent âgé qui a de la difficulté à comprendre les informations médicales, essayez de voir si vous pouvez parler avec son médecin traitant. Même en étant loin, vous pouvez lui venir en aide.

**N'oubliez pas de prendre soin de vous.** Pour être en état d'aider ceux qui vous sont chers, vous devez d'abord prendre soin de votre propre santé physique et mentale. Prenez le temps de manger équilibré, de faire du sport et des activités qui vous tiennent à cœur. Restez informé(e) en choisissant des sources d'informations sérieuses. Cependant, si vous trouvez que les informations vous stressent, limitez votre exposition aux médias.

**Envisagez de faire un don.** Si vous êtes en position de faire un don, envisagez de le faire à une association sûre qui aide l'Inde. Avant, assurez-vous juste de faire des recherches sur les associations auxquelles vous faites des dons. En temps de catastrophes naturelles et de périodes difficiles, les fausses œuvres caritatives essayent de profiter des gens.

**Soyez bienveillant(e) envers vous-même.** Si vous vivez dans un endroit où le taux de COVID-19 est faible, que vous avez pu vous faire vacciner ou que vous pouvez facilement éviter toute exposition, un sentiment de culpabilité peut vous tenailler. Vous pourriez vous demander pourquoi vous avez eu tous ces avantages alors que d'autres n'en ont eu aucun. Reconnaissez vos sentiments, mais soyez bienveillant(e) envers vous-même. Vous n'avez rien fait de mal.

**Soyez ouvert à vos sentiments.** Si l'inquiétude envahit votre vie quotidienne, notamment votre travail, parlez-en à votre manager. Cela l'aidera à comprendre ce que vous ressentez, et à vous orienter vers le soutien dont vous avez besoin. Le programme d'aide aux employés (PAE) peut également vous offrir un soutien alors que vous bataillez avec ces sentiments, en vous recommandant des ressources et en vous aidant à trouver des manières de soutenir votre famille qui se trouve au loin.

**Soutenez votre équipe.** Si vous êtes un manager, assurez-vous que les membres de votre équipe se sentent à l'aise pour venir vous parler — que ce soit sur ce sujet ou un autre. Si cela est possible, offrez des heures de travail flexibles, et rappelez aux employés qu'ils peuvent obtenir de l'aide au travers du PAE, à tout moment.

---

## Programme d'aide aux employés

Pour vous aider avec le stress, l'anxiété ou tout autre sentiment lié à la pandémie, contactez le PAE. Vous y trouverez des ressources et de l'aide pour soutenir votre famille qui se trouve au loin.

**[liveswell.optum.com](https://liveswell.optum.com)**

Saisissez votre code d'accès d'entreprise

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, pensez au suicide, demandez de l'aide immédiatement. Rendez-vous sur le site <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale-et-psychiatrie/article/que-faire-et-a-qui-s-adresser-face-a-une-crise-suicidaire> où vous trouverez une liste des réseaux de soutien ou adressez-vous aux services des urgences près de chez vous.

Si vous êtes enceinte, que vous n'êtes pas actif(ve) ou si vous souffrez d'une maladie, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'augmenter votre niveau d'activité.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2021 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF4503611 209733-052021