

Une expérience « éprouvante »

Le parcours d'une femme à travers
la pandémie et le COVID long

Deux ans après le début de la pandémie, nous voulions savoir comment les femmes du monde entier s'en sortaient. Nous avons invité plus d'une douzaine de femmes à partager leur histoire, dont Yusra Benhalim, qui a une formation en psychiatrie et est directrice médicale nationale principale chez Optum. Elle nous a narré comment le COVID-19 l'a touchée personnellement et ce qu'elle a observé dans sa profession pendant une période qu'elle a qualifiée d'« épuisante » et d'« implacable ».

Quelle a été votre expérience pendant la pandémie de COVID-19 ?

En tant que psychiatre, j'ai pu constater l'impact considérable du COVID-19 sur nos communautés à travers le pays pendant la pandémie. J'ai eu, et j'ai toujours, l'honneur d'essayer de trouver des moyens pour se soutenir mutuellement, d'aider les gens à améliorer leur bien-être et à vivre pleinement et sainement comme ils le méritent. Au fur et à mesure que la pandémie se propageait, j'ai vu le nombre de personnes qui luttait contre la toxicomanie, la dépression, l'anxiété, les pensées destructives et les pertes continuer à augmenter. J'ai vu les lourdes conséquences que cela a eu sur les enfants et les adolescents, ainsi que sur leurs familles. Pour moi, c'était du jamais vu. Personnellement, et au sein de ma propre famille, j'ai vu mes responsabilités grandir. Ma mère vit avec moi et elle commence à se faire vieille. La pandémie a compliqué les choses. Il m'a été beaucoup plus difficile de m'acquitter des tâches quotidiennes : faire les courses, obtenir des rendez-vous médicaux pour elle et m'occuper de tout, tout en travaillant à temps plein. Tout s'est transformé en une responsabilité que je devais maintenant assumer, et ce tout en respectant les consignes pour se protéger face au COVID. C'était une vie définitivement différente de celle avant COVID.

Une grande partie de mon expérience de la pandémie est d'avoir moi-même été très malade à cause du COVID. La maladie s'est déclarée à la fin du mois de mars 2020, avant même que les gens ne croient à l'existence du COVID ou n'aient la moindre idée de sa présence dans mon État. J'ai été malade pendant six semaines avec



10 à 20 %

de personnes atteintes du COVID-19 développent des symptômes persistants¹.

des symptômes dont je n'avais jamais fait l'expérience. Puis, pensant que tout était terminé, j'ai fini par développer un COVID long qui a eu des répercussions encore plus longues que l'infection initiale par le COVID. Depuis, ma santé et mon corps ne sont jamais retournés à la normale.

Quelles répercussions le COVID long a-t-il eu sur votre vie ?

J'ai toujours été très sportive ; tout au long de ma vie, l'exercice physique avait été une sorte de thérapie. Faire du sport m'a aidé pendant toutes mes études de médecine et en plus, l'exercice physique, j'aimais vraiment ! Depuis que j'ai eu le COVID, je suis absolument incapable d'avoir la résistance physique et l'endurance que j'ai eues toute ma vie. Ma respiration est différente maintenant. Cela semble dérisoire, mais bouger comptait beaucoup dans ma vie. Bouger, c'était mon mécanisme d'adaptation aux situations stressantes. C'était ma manière de me maintenir en forme physique. Et c'était vraiment quelque chose d'important pour ma santé mentale et mon bien-être émotionnel... Il y a des jours où j'ai encore du mal à reprendre mon souffle ; et des jours où je ressens cette fatigue persistante. Parfois, je pense que beaucoup de gens essaient juste de tenir le coup après avoir eu le COVID et développé le COVID long. Nous avons besoin d'une plus grande sensibilisation au COVID long et de plus d'études afin de nous aider à mieux comprendre cette maladie et ses répercussions sur notre santé et nos vies. J'ai l'avantage de défendre les personnes qui souffrent du COVID long. J'espère qu'elles savent qu'elles ne sont pas seules à vivre cela et qu'elles méritent d'être soutenues tout au long de leur parcours.

Pendant tout ce temps, vous avez dû prendre soin de votre propre santé, de votre mère et travailler. Considérez-vous que le COVID a touché différemment les hommes et les femmes en matière de rôles ou de responsabilités ?

Oui, je pense qu'en tant que pays, nous avons vu plus de femmes que d'hommes quitter le marché du travail pour être les principaux aidants à la maison, que ce soit pour leurs enfants ou d'autres personnes à charge. Bien que les hommes et les femmes partagent de nombreux rôles, lorsqu'on a commencé à voir de plus en plus de femmes qui abandonnaient leur carrière (fait qui a été corroboré par les statistiques), il est devenu plus évident que la pandémie n'avait pas les mêmes conséquences pour les hommes et les femmes sur le plan professionnel. En tant qu'individu, nous réagissons tous différemment au changement et au stress. Il n'existe donc pas d'expérience unique selon le sexe. Cependant, en examinant la chose de plus près, nous pouvons apercevoir un changement de tendance. Il est probable qu'en raison de tous les changements survenus pendant la pandémie, les femmes soient aujourd'hui confrontées à des symptômes de dépression et d'anxiété. Nous avons assisté à des changements dans les habitudes de consommation d'alcool, à des « happy hours » virtuels et à des « quarantinis » qui ont été glorifiés en ligne et normalisés comme un moyen de faire face à la situation. Je pense que beaucoup de femmes ont eu du mal à supporter le poids de toutes les responsabilités qui leur incombaient, les sacrifices qu'elles faisaient, abandonnant leur carrière et le risque de se tourner vers des substances comme l'alcool pour faire face.

2x

La dépression est deux fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes².

+25 %

La pandémie a entraîné une augmentation de 25 % de la prévalence de l'anxiété et de la dépression dans le monde³.

Bien sûr, cela ne signifie pas que les hommes n'ont pas dû faire face à des difficultés. Nombreuses sont les personnes qui ont perdu leur emploi, femme ou homme. Mais nous savons que la façon dont les hommes affrontent et montrent leurs difficultés est différente de celle des femmes. Il y a peut-être beaucoup d'hommes dans le pays qui sont en prise avec des difficultés mais qui n'en parlent pas et ne demandent pas d'aide à cause de la stigmatisation. Ils n'ont peut-être pas l'impression de disposer d'un « espace sûr » où ils peuvent être vulnérables et partager ce qu'ils vivent... Mon espoir est d'en finir avec la stigmatisation, pour qui que ce soit, et que nous puissions arriver au jour où toute personne qui a besoin d'aide pourra dire : « Ça ne va pas et j'ai besoin d'aide ». J'espère également que nous arriverons à saisir l'occasion d'aider cette personne en accord avec sa situation présente et selon ses propres conditions.

Avez-vous constaté une augmentation de demande d'aide ou une plus grande sensibilisation à la santé mentale pendant la pandémie ?

Nous avons constaté que beaucoup plus de personnes ont demandé de l'aide et fait appel à un professionnel de la santé comportementale, c'est l'un des aspects les plus positifs de la pandémie. Il s'agit de personnes qui souffraient de troubles mentaux ou prenaient des substances, mais qui n'avaient jamais fait le premier pas pour demander de l'aide. C'est la première fois qu'elles cherchaient à se faire soigner, que ce soit auprès d'un thérapeute, d'un médecin ou d'un psychiatre, voire d'un hôpital. De nos jours, de plus en plus de gens demandent de l'aide. Je suis heureuse que nous soyons en train de briser la stigmatisation liée à la santé comportementale et que les gens franchissent enfin le pas. Nous avons également observé que les personnes qui suivaient déjà un traitement avant la pandémie, n'hésitaient pas à demander des soins plus fréquemment. Par exemple, les gens ont commencé à suivre une thérapie plus souvent qu'avant. En même temps que les facteurs de stress de la pandémie augmentaient, les gens étaient en mesure d'obtenir le soutien et les soins dont ils avaient besoin.

Qu'avez-vous appris sur vous-même durant cette période ?

J'estimais être très patiente, et dans une certaine mesure, je l'étais, mais ces dernières années m'ont amenée à creuser un peu plus la chose. Je pense que j'ai également appris que je n'étais pas aussi indulgente que je le pensais. J'ai vraiment dû apprendre à accepter les choses que je ne pouvais pas contrôler en passant à un autre niveau de conscience. J'ai dû réfléchir à qui je suis, qui je veux être et comment je veux vivre ma vie. Ce fut donc une très bonne expérience d'apprentissage pour moi. Ce fut une façon de mettre en pratique le concept de la compassion envers moi-même. Vous savez, même si je suis psychiatre, je suis avant tout un être humain qui doit aussi faire face à des moments difficiles de temps à autre.

Je suis un peu introvertie, ce qui est assez ironique étant donné que je suis devenue médecin, et plus précisément psychiatre. En tant qu'introvertie, j'ai acquis au fil des années de nombreuses compétences sur la manière de nouer des relations avec les autres, et principalement dans l'optique de les aider, de leur rendre service. S'il y a une chose qui m'a rendue très humble au cours de ces deux dernières années, c'est le pouvoir que ces relations ont eu de m'élever – d'être capable d'aller vers les autres, de m'accorder la

“ Nous avons constaté que beaucoup plus de personnes ont demandé de l'aide et fait appel à un professionnel de la santé comportementale ; c'est l'un des aspects les plus positifs de la pandémie. ”

priorité parfois, et d'accepter la bienveillance des autres. Je pense que vous avons tous besoin d'un village, que ce soit au niveau local ou international. Dans un monde idéal, nous veillerions vraiment les uns sur les autres et nous nous soucierions sincèrement du bien-être d'autrui. Quelles que soient les différences dans nos parcours de vie, nos cultures et le lieu où l'on vit, l'idéal serait que nous soyons tous unis les uns aux autres par un sentiment de communauté.

Comment vous sentez-vous face à l'avenir ?

Je pense que l'une des choses les plus importantes que j'ai apprises est de ne pas avoir d'attentes, n'avoir aucun calendrier d'établi. C'est bien d'avoir une « bucket list » et de regarder l'avenir avec optimisme. Mais j'en suis vraiment arrivée à un point où je n'ai plus aucune attente, ou peut-être en suis-je arrivée à m'attendre à l'inattendu. S'attendre à ce que les choses changent sans cesse, et être capable de l'accepter avec grâce et compassion. Il y a plusieurs années de cela, un de mes patients m'a dit de ne pas prendre les choses au jour le jour car cela peut parfois être trop difficile. Qu'il fallait au lieu de cela prendre les choses par « demi-journée ». Je lui suis reconnaissante de m'avoir donné cette perspective. Jamais auparavant je n'avais compris toute la sagesse de ces mots.



Écoutez d'autres femmes raconter comment la pandémie a chamboulé leur vie.

Visionnez la vidéo sur optumeap.com.

Prenez le temps de voir comment vous vous sentez

Si la pandémie a été stressante pour vous – ou si vous vivez des moments difficiles ou bien avez des problèmes de santé mentale –, demandez de l'aide. Votre Programme d'aide aux employés est disponible 24/7 et prêt à vous écouter et à vous orienter vers les ressources dont vous avez besoin.

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.

2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.

3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

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 au service des urgences. 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 sociétés affiliées ou toute entité par laquelle 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.