

# Soyons solidaires durant la COVID-19



Avec le nouveau coronavirus (COVID-19) qui fait des ravages partout dans le monde, les peurs et les inquiétudes des gens sont naturellement exacerbées. En cette période d'incertitude, les gens cherchent souvent à jeter le blâme sur quelque chose ou quelqu'un. La flambée de COVID-19 a provoqué une stigmatisation sociale et des comportements discriminatoires à l'encontre de personnes appartenant à certaines origines ethniques et à l'encontre de celles prétendument accusées d'avoir été au contact du virus.

Au niveau individuel, ce genre de parti pris peut amener les personnes à se sentir isolées, déprimées, blessées ou en colère. Au niveau d'une communauté et à un niveau plus large, il peut contribuer à une situation où le virus est plus susceptible de se propager car :

- Les gens vont avoir tendance à cacher la maladie pour éviter une discrimination
- Les gens ne vont pas aller se faire soigner
- Les gens pourraient être moins enclins à adopter des comportements sains

C'est tout particulièrement durant une période difficile comme celle-ci que nous devons être solidaires et travailler de concert pour combattre la COVID-19 et la propagation des partis pris. Vous avez votre part à jouer :

## Étape 1 : Combattre les partis pris

- **Célébrez la diversité.** Aucune personne, ethnie, nationalité ou aucun groupe particulier n'est à blâmer pour la COVID-19. Un coronavirus appelé SARS-CoV-2 est responsable de la COVID-19. Les coronavirus sont une grande famille de virus qui se retrouvent communément chez les humains comme chez de nombreuses espèces animales.
- **Rendez hommage au personnel en première ligne.** Le personnel soignant et le corps médical luttent contre la pandémie. Ils risquent leur vie pour aider à sauver celles des autres, c'est pourquoi il est important que nous respections et honorions leur dévouement.
- **Montrez de l'empathie pour ceux qui ont été infectés.** Une personne qui sort de quarantaine ou d'un isolement ne pose pas de risque connu d'infection pour les autres. De plus, comme ces personnes ont survécu à la maladie, les chercheurs et les professionnels de santé sont en mesure de collecter auprès d'elles des informations qui pourraient aider à combattre la maladie.
- **Faites preuve de compassion envers ceux qui choisissent de ne pas retourner au travail.** Rappelez-vous que chacun réagit différemment aux situations stressantes. Si vous même n'avez pas l'intention de retourner au travail, la première chose à faire est d'en parler avec votre employeur pour savoir quelles sont vos options.

## Étape 2 : Prendre ses responsabilités

- **Protégez-vous et les autres.** Si vous êtes malade, restez chez vous et soignez-vous. Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir jetable. Nettoyez et désinfectez les surfaces qui sont fréquemment touchées, particulièrement les portables ou les télécommandes.
- **Exprimez-vous.** Défiiez les stéréotypes et les fausses idées que vous entendez et voyez sur les réseaux sociaux.
- **Partagez les faits.** Les sources peu crédibles et la désinformation peuvent être corrigées en recherchant des sources fiables. Orientez les gens vers des sources d'informations sûres comme le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
- **Réfléchissez avant de publier.** Soyez conscient de ce que vous partagez sur les réseaux sociaux. Si cela pourrait être interprété comme vexant, blessant, aggravant ou avoir un éventuel impact négatif sur les autres, ne le publiez pas.
- **Les mots comptent.** Utilisez un langage inclusif lorsque vous parlez de la COVID-19 et omettez tout langage négatif qui pourrait renforcer les stéréotypes existants. Par exemple, parlez de « personnes qui sont traitées pour la COVID-19 ». Ne vous référez pas aux personnes qui sont malades comme des « cas de la COVID-19 » ou des « victimes ».
- **Soyez bienveillant.** Offrez votre soutien si vous pensez que quelqu'un a des difficultés ou est stigmatisé. Demandez si la personne a besoin de quelqu'un à qui parler ou veut juste quelqu'un qui l'écoute. Montrez votre appréciation et votre soutien au personnel en première ligne qui a travaillé dur pour assurer notre sécurité.

### Nous sommes tous concernés.

Il est important de connaître les faits. Aidons à freiner la propagation de la COVID-19 et des partis pris. Aidons à protéger la santé physique et mentale de nos proches, nos amis, nos communautés et du monde.

#### Sources :

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020.

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 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 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 être en vigueur.

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.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203246-062020 OHC