

PODCAST – AVANÇONS
ENSEMBLE :

Les effets émotionnels et comportementaux, à long et à court terme, de la COVID-19



DR DYLAN ROSS

Lors du troisième épisode du podcast de Optum – Avançons ensemble, le Dr Dylan Ross s’est entretenu avec le Dr Ben Miller. Le Dr Miller est psychologue clinicien et directeur de la stratégie chez Well Being Trust, une organisation qui se consacre à l’avancement de la santé mentale, sociale et spirituelle aux États-Unis. Ils ont discuté du récent rapport publié par Well Being Trust sur les « morts de désespoir » qui résultent de la COVID-19.



DR BEN MILLER

Les « morts de désespoir » font référence aux morts liées à l’usage de drogues, d’alcool et au suicide. Entre 2017 et 2018, on a compté environ 150 000 morts de désespoir. La COVID-19 pourrait augmenter significativement ces chiffres étant donné le ralentissement économique, la hausse du chômage et l’impact de l’isolement social. Néanmoins, comme le discutent les Drs Ross et Miller, le moment est aussi propice à montrer notre capacité à s’entraider et à se soutenir de manières différentes :

Faites le premier pas

- Soyez attentif(ve) aux modifications des habitudes de vos proches. Bien sûr, nous avons tous dû changer nos habitudes à cause de la COVID-19, mais ont-ils arrêté de faire les choses qui normalement leur apportaient de la joie et les détendaient comme la lecture ou la marche ? Si c’est le cas, prenez de leurs nouvelles.
- Demandez comment la personne va et soyez prêt(e) à l’écouter. Si la personne ne va pas bien, la réponse que vous aurez risque d’être difficile à entendre. Sachez qu’il est essentiel de juste les écouter. Répondez avec empathie, sans les juger ou les humilier. Faites savoir à la personne que vous êtes là pour elle. Si vous voyez que votre aide est insuffisante, sachez qu’il existe plusieurs ressources comme des lignes d’écoute et des professionnels de la santé mentale vers lesquelles vous pouvez l’orienter *.

Reconnaissez les iniquités

- Si vous éprouvez des sentiments nouveaux comme l'isolement et la séparation, sachez que pour d'autres – comme les personnes atteintes d'une maladie chronique ou de certains troubles mentaux – ces sentiments sont sans doute déjà présents. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez faire preuve d'empathie envers ceux qui se sentent seuls même en temps ordinaire.
- Nous savons que le racisme structurel est un déterminant de la santé mentale. Il est impératif de trouver des solutions structurelles : non seulement accroître l'accès aux soins mais aussi aborder les disparités relatives à l'emploi, l'éducation, le logement, etc. Pour beaucoup, la santé mentale ne peut être réglée sans reconnaître les sources de la souffrance.

Soutenez les solutions à tous les niveaux

- Au niveau de l'élaboration des politiques, le Dr Miller appelle à un changement radical et un investissement plus large dans le système de soins de santé mentale. Les employeurs peuvent aussi jouer un rôle en choisissant une couverture complète qui assure à leurs employés un accès aux soins de santé mentale lorsqu'ils en ont besoin.
- Il existe également des solutions à une échelle plus petite. Au sein des familles, nous pouvons discuter de sujets plus épineux. À table, nous pouvons par exemple parler du ressenti réel de chacun. Et en tant qu'individu, nous pouvons nous rappeler de prendre autant soin de notre esprit que de notre corps. Nous pouvons faire preuve de compassion les uns envers les autres alors que nous traversons, ensemble, cette période d'incertitude.

* Si vous, ou vos proches, pensez au suicide, sachez que vous n'êtes pas seul(e). Pour obtenir un soutien et des ressources, appelez un des dispositifs d'écoute nationaux comme Suicide Écoute au 01 45 39 40 00 (<https://www.suicide-ecoute.fr/>).

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 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.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203790-072020