

Un soutien **essentiel**



Aller de l'avant après un événement traumatisant

Certaines tragédies impliquent des actes de violence impensables, qui peuvent être difficiles à comprendre. Nous sommes là pour vous aider lorsque vous en avez besoin.

Si vous allumez la télévision, prenez un journal ou allez sur Internet, vous allez certainement vite remarquer que les informations sont pleines d'histoires qui peuvent susciter de fortes émotions. Lorsque la violence frappe au plus près de chez vous, comme au sein de votre communauté, cela peut même être plus difficile à surmonter. La résilience est la capacité à faire face à vos émotions. Elle vous permet de rebondir après des situations difficiles.



Quelles sont les réactions courantes à la suite d'un événement traumatisant ?

- **Des sensations intenses.** Juste après l'événement, il est possible de vous sentir choqué(e) et dépassé(e). Pendant un certain temps, vous pouvez être nerveux/se, irritable ou déprimé(e). Vous pouvez avoir du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions.
- **Un stress physique,** comme des maux de tête, des étourdissements et des nausées. Faites attention à ces signes, car il est possible que vous deviez consulter un médecin.
- **Des réactions émotionnelles inattendues.** Par exemple, entendre des sirènes ou des bruits forts peut provoquer de fortes émotions, des réactions ou de la peine. Vos habitudes d'alimentation ou de sommeil peuvent également être modifiées.
- **Des relations tendues.** Vous risquez de vous disputer avec vos amis ou vos proches. Vous pouvez même vous sentir isolé(e), ou avoir tendance à vous renfermer. Essayez de reprendre contact avec au moins un ou deux membres de votre famille ou de vos amis.



Quelques conseils pour surmonter un événement traumatisant

Demandez de l'aide

Faites-part de vos pensées et de vos sentiments aux autres, si vous êtes suffisamment à l'aise. Sachez reconnaître les personnes qui vous soutiennent



Bien que nous ayons tous une façon différente de faire face aux traumatismes, de nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, à l'adresse suivante :

Notre centre de soutien propose des ressources et des informations visant à vous offrir un soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Vous pouvez vous renseigner sur de nombreux sujets, comme la santé mentale, les événements traumatisants, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en crise et plus encore.

et vous aident lorsque vous avez besoin d'aide ou de conseils. Essayez également de tenir un journal intime.

Choisissez quand vous renseigner

Se déconnecter des médias peut vous donner l'occasion de vous concentrer sur ce qui est important, comme votre santé ou la gestion de votre stress.

Changez votre perspective

Essayez de voir ce que vous avez appris de cette expérience négative. Vous y gagnerez ainsi une perspective plus large.

Concentrez-vous sur votre ressenti

Accueillez vos émotions au fur et à mesure qu'elles se présentent et prenez-en conscience. Avoir conscience de soi est une première étape importante pour apprendre à gérer ses sentiments.

Adoptez des comportements sains

Dormez suffisamment, optez pour une alimentation équilibrée et faites de l'activité physique.*

Démarrez une routine

Assurez-vous de dormir et de manger tous les jours aux mêmes heures. Essayez de découvrir un nouveau passe-temps ou adonnez-vous à d'autres activités qui vous plaisent.



Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages,

rendez-vous sur LiveWell.Optum.com et connectez-vous au moyen du code d'accès de votre entreprise :



Pour obtenir de l'aide, appelez le

Votre avantage Optum vous permet de bénéficier du soutien de spécialistes en santé mentale, spécialement formés pour aider les personnes bouleversées, déprimées ou à la recherche de réponses.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. 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 lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. 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.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC