

Un soutien **essentiel**



## **Incidents graves sur le lieu de travail**

Les événements traumatisants provoquant des réactions stressantes sont appelés « incidents graves ».

Voici ce que vous devez savoir.



Les exemples courants incluent les catastrophes naturelles ou celles touchant une communauté, les blessures graves, le décès d'un(e) collègue, les changements organisationnels majeurs, ainsi que la violence au travail, le suicide ou l'homicide. Le stress lié à un incident grave est souvent si traumatisant que nous avons besoin de l'aide professionnelle d'un(e) thérapeute pour y faire face.

Ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est normal ! Cela signifie simplement que l'événement était trop intense pour que vous puissiez y faire face vous-même.



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.



## Reconnaître le stress lié aux incidents graves

Les incidents graves peuvent entraîner un large éventail de symptômes inhabituels pour vous. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales face à une situation anormale. Les réponses sont différentes pour chaque personne, mais peuvent affecter :

### Vos pensées

- Difficulté à se concentrer
- Durée d'attention plus courte
- Résolution de problèmes plus lente
- Problèmes de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions

### Vos émotions

- Dépression
- Peine
- Culpabilité
- Anxiété ou peur
- Se sentir perdu(e) ou dépassé(e)

### Votre bien-être physique

- Maux de tête
- Douleurs à la poitrine ou à l'estomac
- Tremblements musculaires
- Difficulté à respirer
- Hypertension artérielle

### Votre comportement

- Silence excessif
- Retrait social
- Changements liés au sommeil et aux habitudes alimentaires
- Baisse des performances au travail



## Comment vous aider vous-même

Rappelez-vous que vous êtes normal(e) et que vos réactions sont normales. Voici quelques astuces pour mieux faire face :

- Donnez-vous la permission de vous sentir mal.
- Accordez-vous suffisamment de repos.
- Mangez des repas équilibrés et réguliers.
- Ne vous « évadez » pas en consommant de la drogue ou de l'alcool.
- Parlez à des personnes en qui vous avez confiance, mais ne vous sentez pas obligé(e) de parler si vous n'en avez pas envie.
- Comprenez que les pensées, les rêves ou les souvenirs récurrents sont normaux. Ils s'estomperont au fil du temps et la douleur s'atténuera.
- Ne prenez pas de grandes décisions.
- Si besoin est, demandez de l'aide.



## Des avancées positives

Avec le temps, vous pourrez peut-être :

- Effectuer les tâches quotidiennes plus facilement.
- Améliorer votre sommeil et vos niveaux d'énergie.
- Avoir des sentiments plus positifs quant au présent et à l'avenir.

Vous et votre famille avez accès à une assistance confidentielle pour vous aider à faire face à un large éventail de problèmes personnels, de santé ou liés au travail. Ces services vous aident à gérer le stress, à surmonter l'anxiété ou la dépression et à faire face au deuil ou à la perte. Nos spécialistes du PAE sont disponibles n'importe quand, n'importe quel jour.



## De vraies personnes. De vraies situations. De vraies solutions.

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 :



## Appelez le **pour obtenir de l'aide**

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 essentiels.

# Optum

\*Si vous êtes enceinte, ne pratiquez pas d'activité physique ou si vous souffrez d'une maladie comme l'arthrite, le diabète ou une cardiopathie, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'augmenter votre niveau d'activité. Il ou elle sera en mesure de vous dire le genre d'activité qui vous convient le mieux et l'intensité à laquelle vous pouvez la pratiquer.

**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