

Un soutien **essentiel**



# Étapes pour se préparer à des situations de violence

## **Ce que vous devez savoir sur la violence**

Lorsque des actes de violence apparemment aveugle se produisent dans une école, une usine, un bureau ou un lieu public, la plupart d'entre nous ne peuvent que secouer la tête, comme incroyables. Vous pouvez vous préparer à faire face à des situations de violence en suivant ces étapes simples



## Reconnaître les causes d'une colère ou d'un stress extrêmes

La violence est généralement la manifestation de la frustration d'un individu lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, dans le cadre personnel, professionnel ou les deux. Bien qu'il soit difficile de prédire la violence, il est utile de savoir que les incidents violents sont plus susceptibles de se produire lorsqu'une personne vit un événement stressant, comme par exemple :

- Des conflits relationnels ou familiaux
- Une tragédie personnelle, telle que la perte d'un conjoint ou d'un enfant
- Des problèmes financiers ou fiscaux
- Des problèmes de harcèlement ou d'exclusion par autrui
- Un conflit racial, ethnique, culturel, de genre ou de style de vie
- Une réduction des effectifs, rétrogradation ou licenciement

Bien que de nombreuses personnes gèrent ces problèmes de manière appropriée, certaines n'y arrivent pas. Leur comportement peut alors dégénérer en violence. Vous devez vous inquiéter lorsque le comportement d'une personne devient menaçant, ou qu'elle se comporte très souvent de manière inhabituelle.



## Reconnaître les signes de danger

Un changement de comportement imprévu est généralement le premier signe de stress extrême. Si ce dernier n'est pas traité, cela peut éventuellement amener une personne à s'emporter. Contactez un(e) conseiller/ère du Programme d'aide aux employés (PAE) ou les autorités si quelqu'un :



De nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, à l'adresse suivante :

Notre centre de soutien critique 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.

- Exprime sa colère physiquement, au lieu de la résoudre par la parole
- S'éloigne des autres
- Utilise un langage inapproprié, comme profaner des insultes ou crier
- Vandalise ou vole
- Menace les autres, à tout moment

Si vous remarquez ces comportements ou d'autres comportements inhabituels, ne réagissez pas de manière excessive et ne faites pas de généralisations radicales à propos de la personne. Au lieu de cela, appelez votre PAE pour obtenir des conseils.

Votre PAE vous offre, ainsi qu'à votre famille, un soutien confidentiel pour vous aider à gérer un large éventail de problèmes personnels, professionnels, ou liés à la santé. Ce service gratuit vous aidera à maîtriser le stress, surmonter l'anxiété ou la dépression et 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