

Un soutien **essentiel**



Soutien en santé mentale : prévention du suicide

Il nous arrive à tous de nous inquiéter et de lutter avec nos émotions. De nombreuses personnes se demandent si elles ont des problèmes de santé mentale. Certaines ont peur de demander de l'aide. Voici ce que vous devez savoir.

Ces personnes peuvent se sentir tristes ou exaltées, anxieuses, déprimées, dépassées, craintives, désorientées ou avoir des problèmes de mémoire. Les relations avec les autres peuvent devenir difficiles. Le travail semble plus difficile qu'auparavant. Quelque chose ne va pas. La vie peut être un combat. Si des émotions ou des symptômes affectent votre vie, n'hésitez pas à demander de l'aide. Les maladies mentales peuvent être traitées avec succès.



Prendre du recul sur le suicide ?

Sachez que le fait d'avoir des pensées d'automutilation ou un désir d'échapper à l'angoisse mentale n'est pas un défaut lié à votre caractère. Toutefois, pour vous sentir mieux, vous devez reconnaître que vous avez besoin d'aide et solliciter quelqu'un.

Sachez que certaines circonstances ou conditions peuvent augmenter votre risque de suicide. Voici quelques exemples : la consommation de drogues et d'alcool, la dépression, des antécédents familiaux de suicide, le suicide récent ou le décès d'un ami.

Assurez-vous de prêter attention à vos émotions n'hésitez pas à demander de l'aide. Il y a des gens autour de vous pour qui vous comptez. Ces personnes seraient ravies d'avoir l'occasion de vous aider. Les pensées suicidaires sont généralement un symptôme grave d'une maladie qui peut être traitée. La clé pour faire face à des pensées suicidaires est le traitement de la maladie sous-jacente.



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.



Des façons de demander de l'aide

- **Un psychiatre ou un autre professionnel de la santé mentale** est un excellent choix. Les pensées suicidaires doivent être prises au sérieux et évaluées avec soin. Si vous suivez un traitement et que vous avez des idées suicidaires, vous devez immédiatement appeler votre médecin ou votre thérapeute.
- **Les lignes d'écoute dédiées au suicide sont une autre source d'aide pour vous.** Disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, elles offrent un moyen rapide de joindre une personne prête à vous écouter le temps d'un appel téléphonique. L'un des plus grands avantages des lignes d'écoute est qu'elles vous permettent de rester anonyme ; personne n'a besoin de savoir qui vous êtes, vous n'avez nul besoin de dévoiler d'autres informations personnelles.
- **Si vous êtes plus à l'aise avec le fait de trouver de l'aide en ligne, faites-le,** mais choisissez le site avec soin. Certains forums dédiés au suicide ont peu de visiteurs ; il est possible que les utilisateurs ne puissent pas répondre très rapidement à vos besoins, bien que certains sites peuvent s'avérer excellents pour vous offrir du soutien sur le long terme.
- **Les personnes de votre église, de votre famille et vos amis** peuvent vous offrir un soutien inestimable, en particulier si vous avez suffisamment confiance en eux pour vous confier. Les amis et les membres de votre famille en particulier ont un investissement émotionnel dans leur relation avec vous. Votre perte les toucherait beaucoup. Permettez-leur d'être là pour vous quand vous en avez besoin.



Les attitudes à adopter

- **Stockez vos médicaments en toute sécurité** en demandant à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille de les conserver, afin qu'ils ne puissent pas être utilisés dans le cadre d'une tentative de suicide
- **Conservez les numéros de téléphone des lignes d'écoute** et des professionnels de la santé mentale de manière à ce qu'ils soient facilement accessibles.
- **Faites attention à vos humeurs et à vos émotions** et soyez à l'affût d'un retour à des pensées persistantes d'automutilation. Pratiquez l'auto-observation et sachez reconnaître quand vous avez besoin de soutien. Vous devez savoir où vous pouvez le trouver.
- **Retirez les armes à feu ou tout autre moyen de blessure mortelle** de chez vous, pour que les moyens de mettre fin à vos jours ne soient pas à portée de main.



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 essentielles.

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