

Faire face à un événement traumatisant

Certaines tragédies sont marquées par des actes de violence impensables, et peuvent être difficiles à comprendre. Nous sommes à vos côtés pour vous apporter notre soutien en cas de besoin.

Si vous regardez la télévision, lisez un journal ou surfez sur Internet, vous constaterez probablement que les actualités sont pleines d'histoires susceptibles de déclencher des émotions fortes. Lorsque la violence se produit plus près de chez vous, notamment au sein de votre communauté, elle peut être encore plus difficile à gérer. La résilience consiste à savoir gérer ses émotions et vous permet de surmonter les situations difficiles.



Quelles sont les réactions habituelles à un événement traumatisant ?

Sentiments intenses. Immédiatement après l'événement, vous pouvez vous sentir en état de choc et d'accablement. Pendant un certain temps, vous pourriez être nerveux, irritable ou déprimé. Il peut être difficile de se concentrer ou de prendre des décisions.

Stress physique. Par exemple, des maux de tête, des vertiges et des nausées. Gardez-les à l'œil, car vous devrez peut-être consulter un médecin.

Réactions émotionnelles inattendues. Le son des sirènes ou les bruits forts, par exemple, peuvent provoquer des émotions fortes, des réactions ou de la tristesse. Vous pouvez également constater des changements dans vos habitudes de sommeil ou d'alimentation.

Relations tendues. Vous pourriez vous retrouver à vous battre avec des amis et des proches. Vous pourriez aussi vous sentir isolé et avoir tendance à vous renfermer sur vous-même. Essayez de reprendre vos activités sociales avec au moins un ou deux membres de votre famille ou amis.

Quelques conseils pour se remettre d'un événement traumatisant

Demandez de l'aide. Partagez vos pensées et vos sentiments avec d'autres personnes, si vous vous sentez à l'aise pour le faire. Choisissez des personnes qui vous soutiennent et vous aident lorsque vous avez besoin d'aide ou de conseils. Essayez également de tenir un journal.

Choisissez quand vous connecter. La déconnexion des médias pourrait vous permettre de vous concentrer sur des questions importantes, telles que la santé ou la gestion du stress.

Concentrez-vous sur vos sentiments. Reconnaissez vos sentiments au fur et à mesure qu'ils vous viennent à l'esprit. La conscience de soi est une première étape importante pour apprendre à gérer ses sentiments.

Adoptez des comportements sains. Dormez suffisamment, adoptez une alimentation équilibrée et pratiquez une activité physique.

Démarrez une routine. Reprenez l'habitude de dormir et de manger à des heures régulières. Envisagez de vous adonner à un nouveau passe-temps ou à d'autres activités qui vous plaisent.



Bien que chaque personne ait une façon différente de faire face aux traumatismes, de nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, sur le site [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.



Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site optumwellbeing.com pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.



Appelez pour obtenir un soutien



Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites 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 marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.