

Un soutien à vos côtés quand vous en avez besoin

Lorsque notre vie et nos communautés sont bouleversées par un événement grave, il est tout à fait normal de se sentir perturbé et incertain à propos de l'avenir.



Une aide est disponible

- Comprendre comment remplacer des documents importants
- Entrer en contact avec un conseiller pour parler de votre expérience
- Et plus encore



Conseils pour assurer votre sécurité et celle de votre famille

- Écouter les informations et les consignes des responsables locaux et évacuer les lieux si nécessaire
- Prendre des nouvelles de la famille et des amis par texto ou via les réseaux sociaux
- Ne rentrer chez soi que si les autorités estiment que cela ne présente aucun danger
- Faire attention aux débris et aux lignes électriques tombées
- Prendre des photos des dommages subis par vos biens afin de faciliter le dépôt d'une demande d'indemnisation auprès de l'assurance



Ce que vous pouvez faire pour surmonter un événement traumatisant

Parler à quelqu'un

Prendre contact avec des amis ou des membres de la famille pour obtenir du soutien. Il s'agit d'un moyen simple pour faciliter l'assimilation d'une catastrophe naturelle.

Choisir le moment pour se connecter

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

Garder les choses en perspective

Essayer de réfléchir à une chose que vous avez apprise de l'expérience négative. Cela peut vous être utile pour acquérir une perspective plus large.

Se concentrer sur ses sentiments

Admettre ses sentiments au fur et à mesure que vous les ressentez. La connaissance de soi est une première étape importante pour apprendre à gérer les émotions.

Prendre soin de sa santé

N'oubliez pas qu'il est important de pratiquer régulièrement une activité physique*, en plus d'avoir une alimentation saine et de bien dormir.



Élaborer un plan de communication et d'action

Se préparer à l'avenir en établissant un plan de communication et d'action pour la famille. Cela vous permet de savoir comment vous contacter les uns les autres et vous retrouver au cas où vous seriez séparés, ou dans le cas où l'internet ou les téléphones portables ne seraient pas disponibles.

1. Enregistrer les coordonnées et les informations importantes de tous les membres de votre famille, y compris les médecins, les établissements de soins, les écoles et les prestataires de services.
2. Remettre une copie papier de ces informations à tous les membres de votre famille et veiller à ce qu'ils la conservent toujours avec eux.
3. Faire le point en famille sur ce que vous feriez pour vous retrouver en cas d'urgence. Mettre son plan en pratique.

Pour consulter des exemples de plans à suivre, y compris des modèles de plans à télécharger, rendez-vous sur le site : <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



Le site [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

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.



Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages,

rendez-vous sur le site livewell.optum.com et connectez-vous avec votre code d'accès :



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. Des exclusions et des 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 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.