

# Incidents critiques sur le lieu de travail

Les événements perturbateurs qui ont eu une incidence sur l'environnement de travail sont appelés « incidents critiques ». Voici ce que vous devez savoir.

Les catastrophes naturelles ou communautaires, les blessures graves, le décès d'un collègue, les changements organisationnels importants, ainsi que la violence, le suicide ou l'homicide sur le lieu de travail en sont des exemples courants. Après un incident critique, il est fréquent et naturel que les personnes éprouvent une grande variété de réactions émotionnelles et physiques qui peuvent affecter temporairement leur capacité individuelle ou collective à faire face à la situation.

Des services d'intervention en cas d'incident critique sont mis en place pour aider les employés à gérer leurs réactions face au stress et pour promouvoir la résilience de l'entreprise.

## Reconnaître le stress lié à un événement perturbateur

Les incidents critiques ou les événements perturbateurs provoquent parfois toute une série de symptômes qui ne vous sont pas familiers. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales face à une situation anormale. Les réactions sont différentes d'une personne à une autre, mais les réactions peuvent avoir une incidence sur :

### Votre façon de penser

- Mauvaise concentration
- Capacité d'attention plus courte
- Résolution des problèmes ralentie
- Problèmes de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions

### Votre état physique

- Maux de tête
- Douleur dans la poitrine ou à l'estomac
- Tremblements musculaires
- Difficultés respiratoires
- Tension artérielle élevée

### Votre état émotionnel

- Dépression
- Deuil
- Culpabilité
- Anxiété ou peur
- Confusion ou accablement

### Votre comportement

- Silence excessif
- Isolement social
- Changement des habitudes de sommeil et d'alimentation
- Baisse des performances professionnelles



### Comment s'aider soi-même

N'oubliez pas que vous êtes une personne normale avec des réactions normales. Voici quelques conseils pour vous aider à faire face à la situation :

- Autorisez-vous à vous sentir mal.
- Veillez à bien vous reposer.
- Mangez des repas équilibrés et réguliers.
- Ne vous évadez pas en consommant de la drogue ou de l'alcool.
- Parlez à des personnes de confiance, sans toutefois vous sentir obligé de parler si vous n'en avez pas envie.
- Acceptez le fait que les pensées récurrentes, les rêves ou les retours en arrière sont tout à fait normaux. Ceux-ci diminueront au fil du temps et la douleur ressentie s'atténuerà.
- Retardez la prise de décisions importantes.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.



### Des mesures positives pour aller de l'avant

Avec le temps, vous pourriez parvenir à :

- Accomplir les tâches quotidiennes plus facilement.
- Améliorer le sommeil et les niveaux d'énergie.
- Avoir des sentiments plus positifs à l'égard du présent et de l'avenir.

Vous et les membres de votre famille bénéficierez d'une aide confidentielle pour résoudre toute une série de problèmes, qu'ils soient 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 d'un être cher. Nos spécialistes du bien-être émotionnel sont disponibles à tout moment, tous les jours.



Le site [optumwellbeing.com](http://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](https://optumwellbeing.com) pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.



### Appelez pour obtenir un soutien

**Optum**

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.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143665-022024 OHC