

# Mesures pour se préparer aux situations de violence

## Ce que vous devez savoir sur la violence

Lorsque des actes de violence qui semblent aléatoires se produisent dans une école, une usine, un bureau ou un lieu public, la plupart d'entre nous font face à une certaine incrédulité. Les mesures suivantes peuvent vous aider à vous préparer à la violence.



### Connaître les causes d'un stress ou d'une colère extrême

La violence est généralement la manifestation de la frustration d'une personne lorsque les choses ne se déroulent pas à sa convenance, que ce soit sur le plan personnel, professionnel ou les deux. Bien que la violence soit difficilement prévisible, il est utile de se rappeler que les incidents violents sont plus susceptibles de se produire lorsqu'une personne est confrontée à un événement stressant de la vie, tel que :

- Conflits relationnels ou familiaux
- Tragédie personnelle telle que la perte d'un conjoint ou d'un enfant
- Problèmes financiers ou fiscaux
- Harcèlement ou exclusion par d'autres personnes
- Conflit racial, ethnique, culturel, de genre ou de mode de vie
- Réduction des effectifs, rétrogradation ou licenciement

Même si de nombreuses personnes gèrent ces problèmes de manière appropriée, certaines n'y parviennent pas et leur comportement est susceptible de dégénérer en violence. Vous devez vous préoccuper du comportement d'une personne qui devient menaçant ou qui ne correspond pas à ses habitudes.



### Reconnaître les signes d'un danger

Un changement de comportement imprévu constitue généralement le signe avant-coureur d'un stress extrême. S'il n'est pas pris en compte, il peut conduire une personne à se déchaîner. Adressez-vous à un spécialiste du bien-être émotionnel ou aux autorités si une personne :

- exprime sa colère physiquement au lieu de la résoudre par la parole
- se met à l'écart des autres
- emploie un langage inappropriate, en proférant notamment des injures ou en criant
- commet des actes de vandalisme ou de vol
- menace quiconque à tout moment

Si vous remarquez ces comportements ou d'autres comportements inhabituels, ne réagissez pas de manière excessive et ne tirez pas de conclusions générales sur la personne. Appelez plutôt votre spécialiste du bien-être émotionnel pour obtenir des conseils.

Votre avantage Solutions de bien-être émotionnel vous offre, à vous et aux membres de votre famille, une aide confidentielle pour vous aider à résoudre toute une série de problèmes, qu'ils soient personnels, de santé ou liés au travail. Ce service gratuit vous aide 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 143741-022024 OHC