

## CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

### Entourez-vous

Ne restez pas seul(e)  
autant que possible.

### Mangez Dormez

Les troubles du sommeil  
et de l'appétit sont courants, s'ils sont trop  
importants et/ou s'ils perdurent,  
consultez votre médecin.

### Évitez l'auto-médicamentation

Ce qui convient à quelqu'un d'autre  
ne vous convient pas forcément.

### Réduisez les stimulants

Réduisez les stimulants comme le café  
Un traumatisme provoque un immense stress.  
*N'en rajoutez pas!*

### Rassurer-vous

Vos réactions sont normales et doivent  
s'estomper au fil des jours.  
*Laissez faire le temps !*

### Évitez de prendre des décisions majeures

Ce type d'événement peut troubler votre  
perception des choses.

**Dans les prochaines semaines,  
évitez de prendre des décisions majeures**  
(changement d'emploi, déménagement,  
dépenses importantes...)

*Cet événement peut être déclaré en accident du travail.*

## LES PERSONNES RELAIS



En priorité

**Votre médecin traitant**

ou

**Votre médecin du travail**

02 32 74 94 94

qui sauront vous orienter  
vers les personnes compétentes

En parallèle,  
vous pouvez rencontrer  
en toute confidentialité

**Notre psychologue**

02 35 24 31 32



Vous pouvez également joindre  
**un intervenant  
de la cellule de soutien**  
**06 20 24 64 57**



Vous pouvez nous contacter  
au 02 32 74 94 94  
[www.santraplus.fr](http://www.santraplus.fr)



**Votre service de santé au travail  
vous informe**

## L'événement psycho traumatique au travail

*Mieux le comprendre  
pour mieux l'appréhender*



## VOUS VENEZ DE VIVRE UN ÉVÉNEMENT PSYCHO TRAUMATIQUE AU TRAVAIL.

Ces événements peuvent prendre différentes formes...

- Décès brutal par accident ou maladie
- Suicide ou tentative de suicide
- Accident grave
- Prise d'otage ou braquage
- Alerte à la bombe, explosions
- Violences graves...

Ces événements ne doivent pas être banalisés..

Que vous soyez victime, témoin direct ou indirect de ce type d'événement, vous êtes susceptible de souffrir pendant quelques jours de réactions de stress intense considérées comme normales.

Toutefois, chacun a ses réactions propres, ne vous comparez à personne.

Après une expérience traumatisante, certaines personnes ne présentent pas de symptômes, d'autres souffrent de troubles consécutifs au choc qu'ils viennent de vivre.

Ces réactions doivent s'atténuer au fil du temps

Généralement, dans les 4 à 6 semaines suivant l'événement.

Si tel n'était pas le cas, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin du travail ou de votre médecin généraliste.



LES ÉVÉNEMENTS PSYCHO TRAUMATIQUES N'INDUISENT PAS NÉCESSAIREMENT DE TROUBLES POST TRAUMATIQUES MAIS PEUVENT ÊTRE À L'ORIGINE DE RÉACTIONS DITES DE « STRESS INTENSE »

### PHYSIQUES

Nausées, maux d'estomac, transpiration, tremblements intenses, modification du rythme cardiaque et de la tension artérielle, maux de tête, difficultés d'endormissements, perte d'appétit...

### COGNITIVES

Difficultés de concentration, troubles de la mémoire, flash-back (images récurrentes), difficultés à réfléchir et à prendre des décisions...

### EMOTIONNELLES

Anxiété, peur, chagrin, colère, culpabilité, sentiment de ne rien ressentir

*Si ces manifestations perdurent au-delà de 6 semaines ou si elles s'intensifient, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin du travail ou de votre médecin généraliste*

