amiem
santé au travail

LES CONSEILS DE L'AMIEM

VOUS VENEZ DE VIVRE UN ÉVÈNEMENT TRAUMATIQUE…

Quelques repères pour vous accompagner

Dans les heures et les jours qui suivent l'évènement

vous pourriez avoir :

Des souvenirs
et des rêves de l'évènement

Le besoin d'éviter des personnes, lieux, situations,
objets et conversations liés à l'évènement

Des troubles du sommeil

Des troubles de l'appétit

Des difficultés de concentration

Une tristesse, une irritabilité,
des réactions émotionnelles intenses

Le plus souvent, ces manifestations diminuent et disparaissent avec le temps et le retour au calme

Au bout d'un mois

si l'un ou plusieurs éléments persistent, s'aggravent et/ou apparaissent, il est nécessaire de vous rapprocher d'un professionnel de santé *(cf. dos du document)*

Fatigue chronique

Troubles du comportement
alimentaire et addictif

Démotivation

Perturbation de la vie affective

Somatisation (maux de tête,
maladies dermatologiques,...)

Idées suicidaires

Nos conseils

PRÉVENEZ VOTRE PROCHES

Entourez vous de personnes bienveillantes et soutenantes. Ne vous isolez pas. Vous pouvez transmettre ce document, pour les informer sur les suites potentielles vous concernant.

VEILLEZ À VOTRE HYGIÈNE DE VIE

Ayez une alimentation (fractionnez si nécessaire) et une hydratation suffisantes. Favorisez vos conditions de sommeil (endroit calme, sans lumière, avec des horaires réguliers). Privilégiez une routine rassurante et des activités plaisantes.

ÉVITEZ LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Le stress ressenti peut amorcer ou majorer des consommations (tabac, alcool, drogues). Ces substances ont une action qui amplifie les symptômes existants.

PROTÉGEZ-VOUS DES MÉDIAS ET DES RÉSEAUX SOCIAUX

(concernant l'évènement ou d'autres sujets difficiles). Ils alimentent le stress et les symptômes ressentis.

RAPPROCHEZ VOUS DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Ne pratiquez pas d'auto-médication, prenez un avis avant toute consommation de médicament. Consultez si les symptômes persistent ou apparaissent plusieurs jours après l'évènement.

Professionnels de santé, à qui s'adresser ?

- Médecin traitant
- Médecin du travail

Nom du médecin du travail
Centre AMIEM
N° de téléphone du centre

- D'autres spécialistes tels que psychologues (formés Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ou Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), psychiatres,...)
- Centre régional du psychotraumatisme Bretagne - Antenne de Rennes (56 et 35) **02 22 51 40 76**
- Centres Médico Psychologiques (selon lieu d'habitation)
- Numéro National de prévention du suicide : **3114**

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le **3114.**

LIGNES D'ÉCOUTE EXISTANTES

Pour vivre un deuil :
Association Empreintes 01 42 380 808

Psycom – Santé mentale info :
Site internet recensant les lignes d'écoute

Fiche N°41 - 07/2025

Association **M**édicale **I**nter-**E**ntreprises du **M**orbihan et Localités Limitrophes
1 Chemin de Locmaria Pantarff - CS 45591 - 56855 CAUDAN Cedex
Tél : 02.97.362.262
www.amiem.fr