



PARIS CENTRE ET SUD

75004 - Hôpital Hôtel Dieu
01 42 34 78 78

PARIS NORD

93 - BOBIGNY- Hôpital Avicenne
01 48 95 54 74



Consultations spécialisées de psychotraumatisme

ADULTES du Val-de-Marne et à proximité :

94 - KREMLIN-BICETRE - Hôpital Bicêtre

78, rue du Général Leclerc
01 45 21 22 78

94 - VILLEJUIF - Hôpital Paul Guiraud - Sectorisé

54, avenue de la République
06 49 08 49 22 ou 01 42 11 73 97

91 - CORBEIL-ESSONNES – C.H. Sud Francilien

40, avenue Serge Dassault
01 61 69 70 33

92 - GARCHES – Hôpital Raymond Poincaré

104 blvd Raymond Poincaré, porte 326, bât Widal, niv. 0
01 47 10 77 52

Consultations spécialisées de psychotraumatisme

ENFANTS-ADO du Val-de-Marne et à proximité :

94 – CRETEIL- CHIC - Sectorisé

40, avenue de Verdun
01 45 17 51 27

75012 - PARIS - Hôpital Trousseau

26, avenue du Dr Arnold Netter
01 44 73 64 10

**POUR VOUS SOUTENIR ET VOUS
ACCOMPAGNER DANS VOS
DEMARCHES JUDICIAIRES :**

SI VOUS AVEZ DEJA PORTE PLAINTE :



Tribunal de Grande Instance de Créteil
Val de Marne : **0800 171 805**



Val-de-Marne

Tél. **01 72 16 56 50**

cidff94@gmail.com - www.cidff94.fr

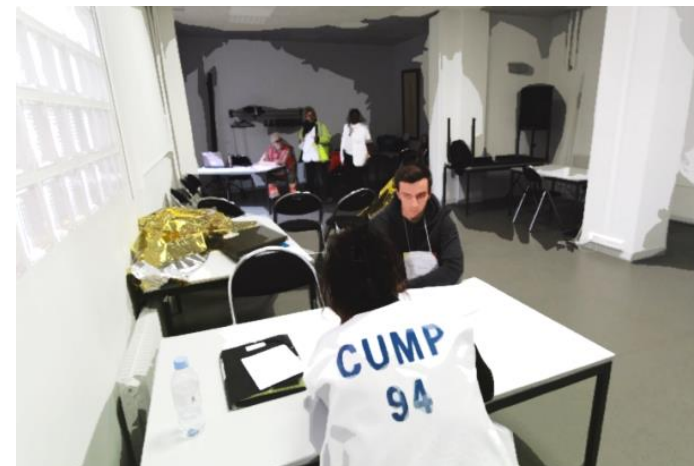


ou **01 80 52 33 76**

AUTRES PERSONNES ET LIEUX RESSOURCES

POUR LA PRISE EN CHARGE DANS LE SERVICE PUBLIC :

Les **Centres Médico-Psychologiques de votre secteur**,
Les **Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire**
pour les étudiants.



Vous êtes **IMPLIQUE(E), TEMOIN,**
PROCHE D'UNE PERSONNE IMPLIQUEE

dans un **évènement collectif**
potentiellement **traumatisant...**

Dr Alexandra BOTERO
Maité BERGES, Psychologue
Lucie CLERVOY, Psychologue
Nathalie ORCHILLES, Assistante

Tél. : **01 45 17 95 09**

cump.samu94@aphp.fr



En cas d'urgence :

Tél : **15** ou **01 45 17 95 00**

*Vous venez d'être confronté(e) à un évènement
exceptionnel et potentiellement choquant.*

Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles.

SUR LE MOMENT :

Je peux être figé(e), indifférent(e) ou très agité(e). Parfois, les choses paraissent irréelles, comme dans un film. Je peux avoir l'impression d'être à côté de mon corps ou ne plus ressentir aucune émotion. Le temps peut s'accélérer ou ralentir. Le stress et l'anxiété peuvent provoquer des symptômes gênants (agitation, tremblements, suffocation, oppression dans la poitrine, nausées, vomissements...) qui s'atténuent généralement avec le temps et le retour au calme.

Ce sont des réactions normales
à un évènement exceptionnel.

LES JOURS ET SEMAINES SUIVANTS :

Des émotions de peur, de tristesse ou de colère peuvent perdurer, voire une intense détresse. Au contraire, je peux me sentir encore « comme un robot », avoir un sentiment de vide ou d'anesthésie. Des images de l'évènement peuvent revenir sans cesse, des peurs et angoisses inhabituelles, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, une perte de plaisir et d'intérêt, des difficultés d'attention et de concentration, un état de fatigue voire d'épuisement... Je peux devenir plus irritable et nerveux(se), m'isoler et avoir des difficultés avec ma famille, mes amis ou au travail. Cela peut me conduire à un état dépressif accompagné parfois d'idées suicidaires.

Il n'est pas toujours facile d'en parler à ses proches par peur de les blesser, de les inquiéter ou par peur de ne pas être compris.

JE PENSE A :

Bien m'alimenter, m'hydrater, protéger mon sommeil (rythme régulier, surtout le lever), Favoriser **des routines rassurantes et des activités plaisantes.**

Je prends rendez-vous avec mon **médecin**.

Je ne prends **pas de médicaments sans prescription.**

J'évite la consommation d'alcool et de drogues qui peuvent renforcer les symptômes et/ou entraîner une dépendance.

JE NE RESTE PAS SEUL.
Je m'entoure de mes proches et j'appelle des professionnels.

ET LES ENFANTS ?

Les nourrissons, enfants et adolescents peuvent être **doublément** affectés :

- Par l'évènement lui-même,
- Par l'impact sur leur parent / tuteur.

Leur souffrance peut être plus difficile à repérer. Un enfant peut développer les mêmes symptômes qu'un adulte mais ceux-ci peuvent aussi s'exprimer différemment (dessins, jeux répétitifs).

L'enfant peut ne rien manifester ou exprimer sur le moment. Il peut avoir peur de vous blesser, de renforcer votre chagrin. Il peut avoir honte ou se sentir coupable.

Un enfant a besoin de **comprendre les évènements**, sans mensonge, ni omission... Je parle avec des mots simples et rassurants. Je demande conseils et je consulte des **professionnels**. Je privilégie des **activités familiales** et je respecte les **rituels quotidiens**.



MEDIAS

Dans les premières heures, jours et semaines, il est conseillé d'**éviter les déclarations aux journalistes**, surtout à la télévision ou à la radio et **les publications sur les réseaux sociaux**. Je pourrai regretter mes propos, ou avoir du mal à voir ces images diffusées... De même, je protège mes proches (enfants) et moi-même des **images de l'évènement** pour éviter une **surexposition**.

ETRE RECENSE VICTIME

Pour pouvoir être pris(e) en charge en tant que victime d'un accident collectif, je dois être recensé(e) **sur les lieux de l'évènement** : Par les **services de secours**, les **associations d'aide aux victimes** ou aux urgences par l'**administration de l'hôpital**.

DEMARCHES AUPRES DE VOTRE EMPLOYEUR

Si l'évènement est survenu **sur mon lieu de travail ou sur mon trajet, même si je ne suis pas blessé(e) physiquement** :

Je m'assure qu'une **déclaration administrative d'ACCIDENT DE TRAVAIL** soit rédigée par ma hiérarchie.

Puis je consulte un **médecin** qui rédigera un **certificat médical d'ACCIDENT DE TRAVAIL** qui stipulera soit :

- Des **soins sans arrêt de travail jusqu'à 6 mois** après l'évènement,
- Un **arrêt de travail renouvelable** selon l'évolution des troubles.