



**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](mailto:cidff94@gmail.com) - [www.cidff94.fr](http://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](mailto: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.