

## **Vous venez d'être confronté à un événement traumatique...**

Vous venez de vivre quelque chose de très difficile.

La confrontation à un événement grave ou l'annonce brutale d'une mauvaise nouvelle est très bouleversant.

Souvent, sur le moment, on ne comprend pas ce qui se passe, ou on n'y croit pas. Certaines personnes réagissent de façon inhabituelle car elles sont dans un état de stress dépassé (elles peuvent être figées, agitées, paraître indifférentes, ou prendre la fuite).

Les événements traumatiques peuvent entraîner une blessure psychologique qui peut rendre difficile votre vie familiale et/ou professionnelle. Elle peut se manifester immédiatement ou à distance de l'évènement. Elle s'exprime par une intense détresse, des images de l'évènement qui reviennent sans cesse, des troubles du sommeil, des peurs inhabituelles, une perte d'intérêt pour son entourage et les activités habituelles ou professionnelles....

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

Il est important de ne pas prendre des médicaments sans prescription et de limiter la consommation d'alcool et de produits toxiques.

**Les enfants peuvent aussi être blessés psychologiquement mais leurs troubles sont plus difficiles à repérer car ils les expriment différemment.** Ils peuvent se manifester par une irritabilité, un manque de patience, des difficultés à trouver le sommeil, des réveils fréquents associés ou non à des cauchemars, de la tristesse, des angoisses ou des peurs inhabituelles, une anxiété lors des séparation, un sentiment d'insécurité, des douleurs psychosomatiques et certaines fois des envies de ne plus vivre.

Nous vous de ne pas hésiter à demander un entretien avec un médecin, un psychologue ou un infirmier de la **Cellule d'Urgence Médico-Psychologique du SAMU 94**, professionnels spécialisés dans l'accueil et la prise en charge des personnes ayant été confrontées, comme vous, à un événement traumatique.

## **Consultations spécialisées de psychotraumatisme dans le Val de Marne et à proximité**

### **94 - CRETEIL - Hôpital H.Mondor**

**Dr Botero, Mme Romano**

51 avenue du Maréchal de Tassigny- Créteil

Tél : 01 45 17 95 09

### **94 - KREMLIN-BICETRE - Hôpital du KB**

**Dr Andraud, Mme Clancy**

78 rue du Général Leclerc - K. Bicêtre

Tél : 01 45 21 22 78

### **94 - VILLENEUVE ST GEORGES - C.H Intercommunal**

**Mme Ponseti-Gaillochon**

40 allée de la Source – Villeneuve St Georges

Tél : 01 43 86 22 51

### **93 - BOBIGNY - Hôpital Avicenne**

**Pr Baubet, Mme Marichez**

125 rue de Stalingrad- Bobigny

Tél : 01 48 95 54 74

### **77 – JOSSIGNY – Hôpital de Marne la Vallée**

**Dr Selma, Mme Bertrand**

2-4 Cours de la Gondoire - Jossigny

Tél : 01 61 10 64 63

### **75004 - PARIS - Hôpital - Hôtel Dieu**

**Dr Dantchev**

1 place du Parvis Notre-Dame

Tél : 01 42 34 82 10

### **75020 - PARIS - Hôpital Tenon**

**Dr Abgrall-Barbry, Dr Grappe, Mme Duchet**

4 rue de la Chine -Paris

Tél : 01 56 01 71 82

### **75006 - Paris - Hôpital Tarnier**

**Pr Crocq, Dr Cremniter**

89 rue d'Assas Tél : 01 58 41 33 10

\*le nom des thérapeutes est susceptible d'évoluer

## FICHE ADULTE



### Cellule d'Urgence Médico-Psychologique SAMU 94

Hôpital HENRI MONDOR

51, avenue du Mal de Lattre de Tassigny  
94010 CRETEIL Cedex

Secrétariat\* CUMP : 01 45 17 95 09

Fax CUMP : : 01 45 17 95 35

**\*Caroline BEARN, Secrétaire**

#### En cas d'urgence

Tél : 15 ou 01 45 17 95 00

**Dr Alexandra BOTERO, Psychiatre**

**Hélène ROMANO, Psychologue clinicienne**

POUR VOUS SOUTENIR ET VOUS ACCOMPAGNER  
DANS VOS DEMARCHES JUDICIAIRES

Association d'aide aux victimes **SAJIR**  
Situé au Tribunal de Grande Instance de Créteil  
Tel. 0800 171 805 (Val de Marne)

Tel : 08 84 28 46 37 (N° National 7j/7j)

#### DEMARCHES AUPRES DE VOTRE EMPLOYEUR

Si l'événement est survenu sur votre lieu de travail et même si vous n'êtes pas blessé physiquement, il faut impérativement **faire une déclaration d'accident de travail** en demandant que soit précisé « avec soins pendant 6 mois, sous réserve de troubles psycho traumatiques », pour que vous puissiez être pris en charge si des troubles se manifestaient à distance.

#### MEDIAS

Dans les premières heures et les premières semaines après cet événement, nous vous conseillons d'éviter les déclarations aux journalistes, en particulier à la télévision ou à la radio que vous pourriez regretter par la suite.

ASSISTANCE  
PUBLIQUE  HÔPITAUX  
DE PARIS

HENRI MONDOR