

Quels conseils pour mon enfant ?

Le ressenti d'un enfant est souvent différent de celui d'un adulte.

⇒ Soyez **attentif aux changements** et réactions de votre enfant, même à distance de l'événement.

⇒ Vous pouvez parler avec votre enfant et le rassurer avec des **mots simples**. Il a sans doute besoin de s'exprimer, peut-être à des moments qui vous surprendront.

⇒ **Maintenez ses activités**, sa scolarisation et les **rituels apaisants**. Ce sont de vraies ressources structurantes pour son bien-être.

⇒ Si votre enfant se sent en insécurité, vous pouvez **aménager son quotidien** le temps nécessaire (présence plus soutenue d'un adulte, veilleuse...).

⇒ **Protégez** votre enfant de la **surexposition aux médias**, limiter les activités sur les écrans.

⇒ Si le **comportement** de votre enfant **se modifie durablement**, par exemple s'il devient agité, se met en retrait, s'il n'arrive plus à faire ses activités habituelles ou à jouer comme avant, **contactez-nous**.

Un dispositif d'aide médico-psychologique existe

Pour un avis spécialisé

Secrétariat CUMP 10

☎ **03 25 72 46 77**

Standard EPSMA

☎ **03 25 92 36 36**

Centre régional
psychotraumatisme
Champagne Ardenne

☎ **06 21 55 43 98**

@ **psychotrauma-gdest@epsm-marne.fr**

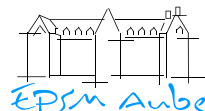


En cas d'urgence

Vous pouvez vous rendre aux urgences d'un des hôpitaux suivants :

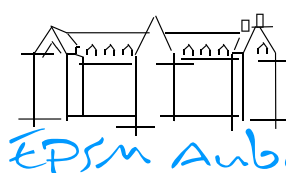
- Centre Hospitalier de Troyes
- Groupement Hospitalier Aube-Marne (Romilly-sur-Seine)
- Centre Hospitalier Saint Nicolas (Bar-sur-Aube)

ou composez le ☎ **15**



EPSM Aube

3 avenue de Bauffremont 10500 Brienne-le-Château
Tél. Standard : 03 25 92 36 36 - www.epsm-aube.fr



CUMP 10

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique de l'Aube

APRÈS UN ÉVÈNEMENT
TRAUMATISANT
Quels sont les conseils ?
À qui m'adresser ?



CUMP 10

La Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) constitue un dispositif sanitaire spécifique de prise en charge précoce des blessés psychiques, impliqués dans les situations d'urgence collective : événement stressant potentiellement traumatisant.

Vous venez d'être impliqué.e dans un événement particulièrement choquant :

Dans les heures qui suivent, vous pouvez ressentir des réactions émotionnelles intenses :

- de l'angoisse (agitation, tremblements...)
- la survenue d'images ou pensées répétitives
- un sentiment de honte, d'irréalité voire de culpabilité
- des troubles de l'appétit
- des troubles du sommeil

Ce sont des réactions fréquentes après un tel événement.

Dans les jours qui suivent, le plus souvent ces manifestations s'atténuent avec le temps et le retour à un environnement calme.

Toutefois, si ces symptômes persistent ou s'aggravent, il est utile de consulter un spécialiste.

8 conseils pratiques pour vous aider

1

Prévenir vos proches

S'entourer de personnes bienveillantes et soutenantes est un facteur très important. L'isolement, parfois ressenti comme nécessaire, est le plus souvent néfaste.

2

Bien s'alimenter et s'hydrater

Il est fréquent de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivants un événement traumatisant. Préférez manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.

3

Protéger votre sommeil

Favorisez un environnement calme et sans lumière, adoptez des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de levée fixe.

4

Favoriser des routines rassurantes

Pratiquez vos tâches habituelles et privilégiez les activités plaisantes.

5

Éviter les substances nocives

Le stress peut amener à débiter ou majorer une consommation d'alcool, de tabac ou de drogue. Consommation qui à long terme renforce les symptômes.

6

Éviter l'exposition aux médias et aux réseaux sociaux

Ils sont sources de réactivation et de pérennisation des symptômes de stress.

7

Préférer votre médecin traitant à l'auto-médication

Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant de prendre un médicament.

8

Consulter des professionnels spécialisés

En cas de persistance ou d'apparition de symptômes, plusieurs jours après l'événement.

Bien que chacun puisse vivre le même événement différemment, certains conseils peuvent favoriser une meilleure récupération et éviter le maintien de certaines difficultés chez les adultes et les enfants. Voici les plus importants :