

FICHE ADULTE



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.

INFORMATION pour pouvoir être pris en charge en tant que victime vous devez être recensée soit sur place par les services de secours ou associations d'aide aux victimes soit aux urgences par l'administration de l'hôpital

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.

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique SAMU 94

Hôpital HENRI MONDOR
51, avenue du Mal de Lattre de Tassigny
94010 CRETEIL Cedex

Dr Alexandra BOTERO, Psychiatre
Mme Aurélie GEVREY-JUILLARD, Psychologue
Mme Delphine L'HENORET, Assistante

Secrétariat CUMP :
Tél. : 01 45 17 95 09
Fax : 01 45 17 95 35
cump.samu94@aphp.fr

En cas d'urgence
Tél : 15 ou 01 45 17 95 00

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

Vous venez de vivre quelque chose de très difficile. La confrontation à un événement grave et inattendu ou l'annonce brutale d'une mauvaise nouvelle peut être très bouleversante. Souvent, sur le moment, on ne comprend pas ce qui se passe ou on n'y croit pas, impression d'irréel, comme si l'on était dans un film. Le temps a pu vous paraître accéléré ou ralenti. Certaines personnes réagissent de façon inhabituelle car elles sont dans un état de « stress dépassé ». Cela peut se traduire de différentes façons (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 et angoisses inhabituelles, une nervosité et irritabilité, une perte d'intérêt pour son entourage et les activités habituelles ou professionnelles, des changements de mode de vie, des difficultés d'attention et de concentration, un état de fatigue voire d'épuisement, qui peut 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 de ne pas être compris, ce qui peut renforcer l'isolement.

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 séparations, un sentiment d'insécurité, des douleurs psychosomatiques et certaines fois des envies de ne plus vivre.

N'hésitez pas à joindre par téléphone et/ou à solliciter 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.

**94 - CRETEIL - Hôpital H. Mondor
Dr Botero, Mme Gevrey-Juillard**
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

**93 - BOBIGNY - Hôpital Avicenne
Pr Baubet, Mme Marichez**
125 rue de Stalingrad - Bobigny
Tél : 01 48 95 54 74

**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, Dr Lemarié**
4 rue de la Chine - Paris
Tél : 01 56 01 71 82

**75006 - Paris - Hôpital Tarnier
Dr Crenniter**
89 rue d'Assas - Tél : 01 58 41 33 10