

Conseils de prudence :

Etant donné ce que vous venez de vivre et afin de vous protéger, nous vous conseillons la plus grande prudence à l'égard de tout ce qui peut réactiver le vécu de l'événement, comme par exemple les sollicitations des médias et des réseaux sociaux.



Siège social

6 avenue de l'Île-de-France
CS 90079 Pontoise
95303 Cergy-Pontoise Cedex



Cellule d'Urgence Médico-Psychologique du Val-d'Oise

01 30 75 50 28 - 06 79 48 71 87

cump95@ght-novo.fr

Direction de la Communication - Hôpital novo - Maquette : Direct Graphic - Septembre 2023 - D9393



Vous avez été reçu(e) par un intervenant de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique du Val-d'Oise.

Nom de l'intervenant :

.....

Date :

La CUMP est une équipe de soignants, qui travaille en lien étroit avec le SAMU et les hôpitaux publics. Son rôle est de prendre en charge le plus précocement possible la souffrance psychique et psychologique des personnes exposées à un événement exceptionnel comme celui que vous venez de vivre.

Dans les heures qui suivent le choc, une partie des personnes exposées éprouvent des réactions émotionnelles intenses avec stress et angoisse, parfois des manifestations inhabituelles du comportement avec agitation ou à l'inverse stupeur ou encore des sensations corporelles avec douleurs, tremblements...

C'est pourquoi les professionnels de la CUMP sont présents et à votre disposition sur les lieux de l'événement. S'entretenir avec eux favorise l'atténuation de ces symptômes.

Les manifestations du traumatisme peuvent aussi apparaître ultérieurement sous forme d'images, de pensées, de cauchemars qui font revivre l'événement.

Elles sont susceptibles d'entraver la reprise de votre vie, sociale et professionnelle. Dès que vous en éprouvez le besoin, nous pouvons vous rencontrer dans les plus brefs délais afin de mettre en place les soins nécessaires.

Vous pouvez nous contacter via le SAMU en composant le **15** (24h / 24) ou le numéro du secrétariat de la CUMP de votre département. Nous pourrions vous orienter vers une consultation spécialisée en psycho-traumatisme à proximité de votre domicile.

CUMP 95 : via le 15 ou via le secrétariat :

01 30 75 50 28 - 06 79 48 71 87

cump95@ght-novo.fr

Consultation de psycho-traumatisme :

.....

Consultation sur le CMP :

.....

Nous attirons votre attention sur le fait que les enfants éprouvent également des symptômes liés au trauma qui s'expriment différemment en fonction de leur âge. S'ils persistent, ils peuvent nécessiter une prise en charge auprès de spécialistes.

Information juridique

« Lors d'actes de terrorisme des mesures gouvernementales spécifiques sont mises en œuvre pour les victimes. À ce titre et afin de vous en faire bénéficier, des informations administratives sur votre prise en charge peuvent être transmises à la Cellule Interministérielle d'Aide aux Victimes (CIAV). Si vous ne souhaitez pas la transmission de ces informations, merci de l'indiquer aux professionnels de santé de la cellule d'urgence médico-psychologique. Enfin, vous pouvez bénéficier d'informations et de conseils sur le plan juridique auprès de l'association d'aide aux victimes de votre département de résidence dont la liste est disponible sur le site du Ministère de la Justice : <http://www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/>. »

Numéro 08Victimes : 08 842 846 37

Démarches auprès 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 du travail en demandant que soit précisée la mention «avec soins pendant 6 mois sous réserve de troubles psychotraumatiques». Cela vous permettra d'être pris en charge si des troubles se manifestaient à distance.