

CONSEILS PRATIQUES POUVANT AIDER VOTRE ENFANT



- Soyez à l'écoute, le ressenti d'un enfant est souvent différent de celui d'un adulte. Soyez attentif aux changements et aux réactions de votre enfant même à distance de l'évènement.
- Vous pouvez parler de l'évènement avec votre enfant avec des mots simples, concrets et rassurants.
- Maintenez le plus possible ses activités, sa scolarité et les rituels apaisants.
- Vous pouvez aménager son quotidien le temps nécessaire si votre enfant se sent en insécurité (veilleuse, présence d'un adulte...).
- Protégez votre enfant de la surexposition aux médias, accompagnez et encadrez les activités sur les écrans.
- Si le comportement de votre enfant se modifie (problèmes de sommeil, agitation, difficultés à jouer comme avant ou à faire ses activités habituelles...) contactez-nous.

NOUS CONTACTER



CUMP 87

05 55 43 68 87

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30



cump87@ch-esquirol-limoges.fr

EN CAS D'URGENCE

**Vous pouvez vous rendre
aux urgences du C.H.R.U Dupuytren
à Limoges**

**ou
Composer le 15**



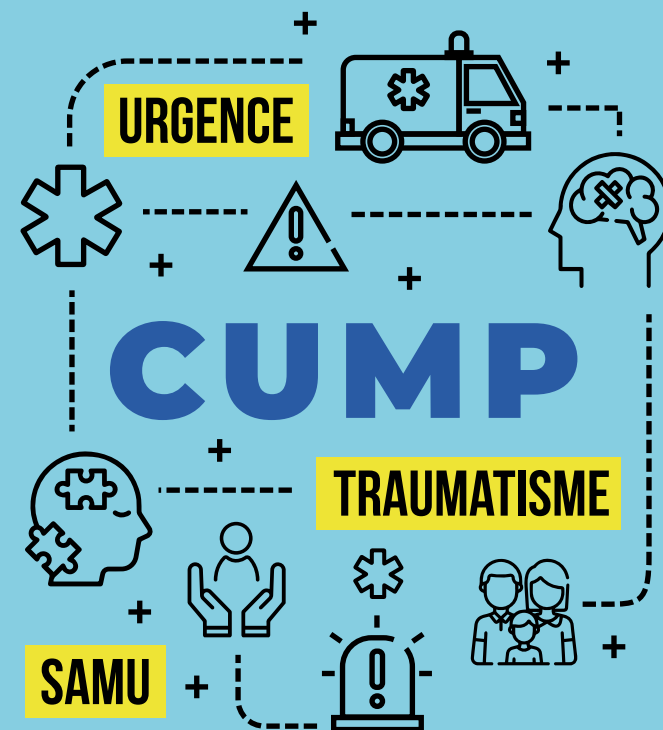
**Centre Hospitalier Esquirol
Bâtiment Lafarge**
15, rue du Docteur Marcland - BP 61730
87025 Limoges Cedex

www.ch-esquirol-limoges.fr



CELLULE D'URGENCE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

Dispositif de prise en soins de l'urgence
médico-psychologique auprès
de personnes victimes d'un évènement
potentiellement traumatique



**Vous avez été confronté à un évènement
pouvant être traumatisant**

*Quels sont les conseils utiles ?
A qui s'adresser ?*



VOUS VENEZ DE VIVRE UN ÉVÈNEMENT PARTICULIÈREMENT CHOQUANT



Dans les heures qui suivent

Vous pouvez ressentir :

- De l'agitation
- Une accélération du rythme cardiaque
- Des tremblements
- Une respiration courte
- Des sensations corporelles
- Des images ou pensées répétitives
- Des troubles du sommeil
- Des troubles de l'appétit

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 avec le retour à un environnement calme.

Toutefois si des pensées concernant l'événement continuent à s'imposer à vous et que cela provoque du stress ou de la peur, il peut être utile de nous contacter.

CONSEILS PRATIQUES POUVANT VOUS AIDER



Consulter des professionnels spécialisés si besoin

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



Préférez votre médecin traitant à l'automédication

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



Évitez de vous exposer aux médias et aux réseaux sociaux

Ils peuvent être sources de réactivation et de pérennisation des symptômes de stress.



Évitez les substances nocives

Le stress peut amener à débuter ou majorer une consommation d'alcool, de tabac ou de drogues. Consommation qui peut renforcer les symptômes



Favoriser des routines rassurantes

Pratiquez vos tâches habituelles et privilégiez les activités plaisantes.



Protégez votre sommeil

Favoriser un environnement calme et sans lumière. Adopter des rythmes réguliers. Privilégier une heure de lever fixe quelque soit l'heure de coucher.



Bien s'alimenter et s'hydrater

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



Prévenez vos proches

S'entourer de personnes soutenantes et bienveillantes. L'isolement, pouvant être ressenti comme nécessaire, est toutefois déconseillé.