

DEMANDER UN AVIS SPÉCIALISÉ

Un dispositif d'aide médico-psychologique existe au sein de la cellule d'urgence médico-psychologique de Lyon :

- Sur sollicitation du SAMU sur le terrain
- En consultation dans les locaux du service
- Par téléphone : 04 72 11 63 87
- Par mail : cump_samu69@chu-lyon.fr

Du lundi au vendredi de 8h à 17h.

En cas d'urgence :

- Contactez le 15
- Ou rendez-vous aux urgences les plus proches de chez vous

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique

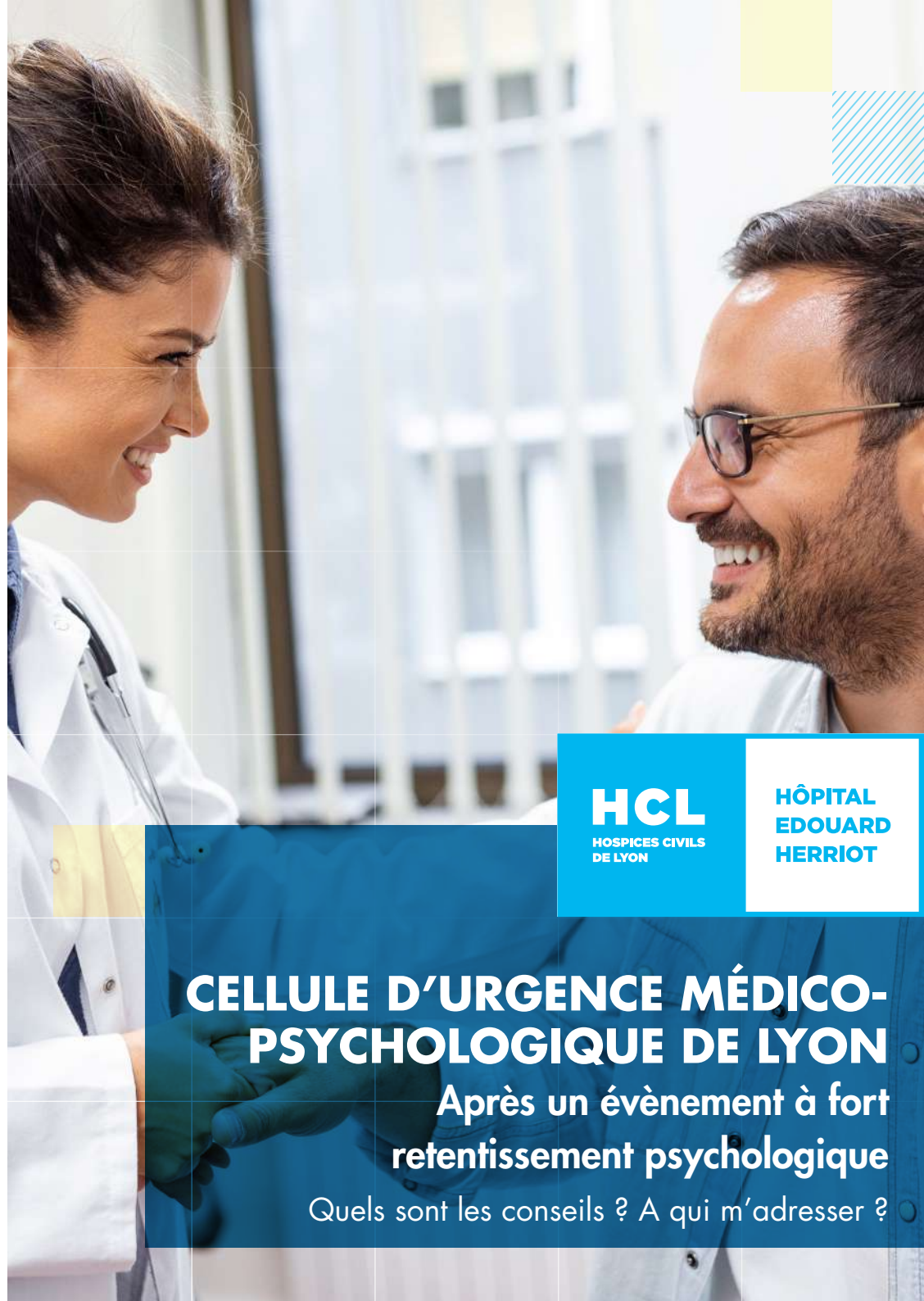
Hôpital Edouard Herriot
Pavillon R - Sous-sol
5, Place d'Arsonval
69003 Lyon



www.chu-lyon.fr



© HCL - HPME/DMC - PAO : TP - Photo : Freepik 05/24



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
EDOUARD
HERRIOT**

CELLULE D'URGENCE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE DE LYON

Après un événement à fort retentissement psychologique

Quels sont les conseils ? A qui m'adresser ?

VOUS VENEZ D'ÊTRE IMPLIQUÉ.E DANS UN ÉVÈNEMENT PARTICULIÈREMENT FORT ÉMOTIONNELLEMENT

Dans les heures qui suivent

Vous pouvez ressentir des réactions émotionnelles intenses :

- De l'angoisse, des pleurs.
- La survenue d'images ou pensées répétitives.
- Un vécu d'irréalité, de culpabilité.
- Des troubles de l'appétit.
- Des troubles du sommeil.

Ce sont des réactions fréquentes après un tel évènement.

Dans les jours qui suivent

Le plus souvent ces manifestations s'atténuent avec le temps et avec un retour à un environnement calme et sécurisant.

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

*voir les coordonnées au dos du document.

Consultez des professionnels spécialisés* en cas de persistance ou d'apparition de symptômes, plusieurs jours après l'évènement.

Préférez votre médecin traitant à l'auto-médication. 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 sont sources de réactivation et de pérennisation des symptômes de stress.

Prévenez 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.

Bien s'alimenter et s'hydrater. Il est fréquent de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivants. Préférez manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.

Protégez votre sommeil : favorisez un environnement calme et sans lumière, adoptez des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de lever fixe.

Favorisez des routines rassurantes. Pratiquez vos tâches habituelles et privilégiez les activités plaisantes.

8 CONSEILS PRATIQUES QUI PEUVENT VOUS AIDER

Évitez les substances nocives. Le stress peut amener à débiter ou majorer une consommation d'alcool, de tabac ou de drogues, qui à long terme renforce les symptômes.