**CELLULE D’URGENCE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE CUMP DE PARIS**

**Note d’information**

Vous avez été reçu(e) par un intervenant de la **C**ellule d’**U**rgence **M**édico-**P**sychologique de Paris :

*Nom de l’intervenant*: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………

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 évènement traumatique comme ce que vous vivez actuellement.

La tristesse et l’anxiété sont des réactions adaptées dans ce contexte d’insécurité et de séparations familiales. Toutefois, la violence à laquelle vous avez pu, vous ou vos proches, être confrontés peut-être à l’origine de manifestations de traumatisme psychique qui doivent être prises en charge.

En effet, une partie des personnes exposées à une situation traumatique éprouve très rapidement des réactions émotionnelles intenses d’angoisse, d’insomnie totale, parfois des manifestations inhabituelles du comportement avec agitation ou à l’inverse stupeur ou encore des sensations corporelles avec douleurs, tremblements... Ces manifestations peuvent diminuer progressivement mais aussi s’installer.

C’est pourquoi les professionnels de la CUMP sont actuellement présents à vos côtés et à votre disposition. S’entretenir avec eux peut favoriser 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 de générer un réel handicap au quotidien.

Si vous ressentez de tels symptômes, il est impératif que vous le signaliez afin de mettre en place les soins nécessaires.

-> Si vous vous trouvez dans un hébergement collectif, parlez-en aux référents sociaux de la structure.

-> Si vous êtes accueilli par des proches, parlez leurs. Ils sauront vous orienter pour obtenir de l’aide.

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. Si vous remarquez un changement dans leur comportement et que cela persiste, vous pouvez également demander une prise en charge auprès de spécialistes.

Conseils de prudence :

Etant donné ce que vous vivez actuellement 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.

En cas d’urgence, vous pouvez contacter le SAMU en composant le 15 (24/24h) en vous faisant assister d’un interprète.