

Notes / Coordonnées



Empty box for notes and coordinates.

### Equipe CUMP 33 Nouvelle-Aquitaine

**Dr MARTIN Charles-Henry**, médecin psychiatre, référent CUMP de la zone de défense et de sécurité Sud-Ouest  
**M. GRABOT Denis**, psychologue, coordinateur régional  
**M. GLATIGNY-DALLAY Elisabeth**, psychologue  
**M. TISSIER Rémy**, infirmier coordinateur régional  
**Réseau des volontaires CUMP du Sud-Ouest** dont psychiatres, psychologues, infirmiers

#### Cadre réglementaire :

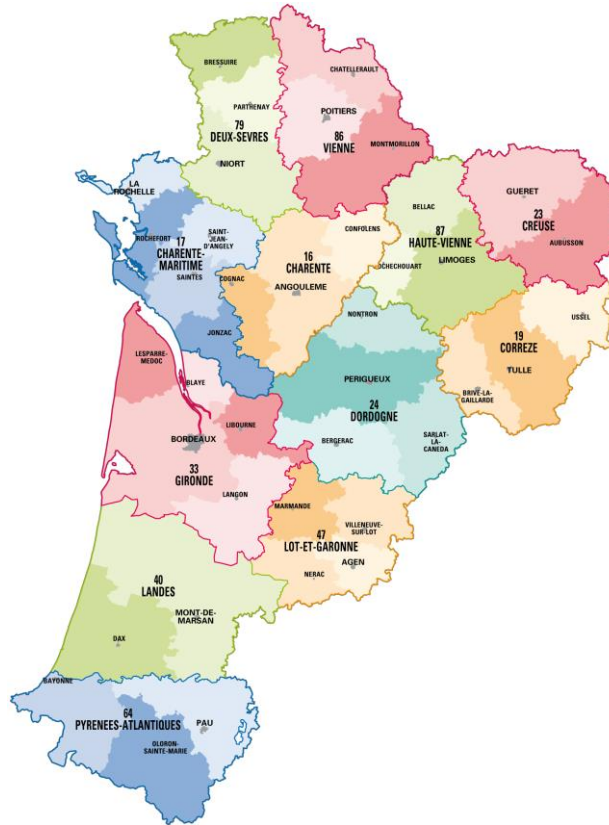
\*INSTRUCTION N° DGS/VSS2/2017/7 du 6 janvier 2017 relative à l'organisation de la prise en charge de l'urgence médico-psychologique

\*Décret n° 2016-1327 du 6 octobre 2016 relatif à l'organisation de la réponse du système de santé (dispositif « ORSAN ») et au réseau national des cellules d'urgence médico-psychologique pour la gestion des situations sanitaires exceptionnelles

\*Arrêté du 24 février 2014 relatif aux modalités d'intervention des cellules d'urgence médico-psychologique et aux conditions de participation des personnels et des professionnels à une cellule d'urgence médico-psychologique

\*Arrêté du 27 décembre 2016 fixant les modalités de l'organisation de l'urgence médico-psychologique ;  
Instruction du gouvernement du 14 avril 2016 relative à la déclinaison territoriale de la prise en charge des victimes d'actes de terrorisme  
Instruction du gouvernement du 14 avril 2016 relative à la déclinaison territoriale de la prise en charge des victimes d'actes de terrorisme.

**Pour joindre la CUMP de votre département, composez le 15**



## CUMP 33

**Cellule d'Urgence Médico-Psychologique de Bordeaux**

Centre Hospitalier CHARLES PERRENS

121 Rue de la Béchade, CS 81285, 33 076 BORDEAUX

t: 05-56-56-31-47 cumpaquitaine@ch-perrens.fr

**Numéro vert régional (gratuit)**

# 0 800 719 912

Français - Anglais - Traduction sur rdv

lundi-vendredi 9h-17h

<https://www.ch-perrens.fr/offre-de-soins/cellule-durgence-medico-psychologique-cump>



# Crise UKRAINE

## CONSEILS AUX BENEVOLES ET AUX AIDANTS

Appui technique en situation sanitaire exceptionnelle

Coordination de l'action des acteurs de l'aide et du soutien aux victimes

**Cellule d'Urgence Médico-Psychologique**

## BORDEAUX

Nouvelle-Aquitaine

Zone Sud-Ouest

Soins psychologiques immédiats et post-immédiats de personnes impliquées et témoins lors d'événements à fort potentiel traumatique

Consultations de psycho-traumatologie « événements récents »

Soins psychologiques aux professionnels

Formations SAMU 33 BORDEAUX



## Vous participez à l'aide et au soutien de la population Ukrainienne.

### Voici des conseils pour vous aider à faire face à la détresse psychologique.

Votre engagement en tant que bénévole/aidant auprès de population en détresse est essentiel. Néanmoins, pour être en capacité d'exécuter ces actions, vous devez penser à vous et ne pas vous négliger. Voici quelques conseils.

**Prendre soin de vous pour mieux prendre soin des autres dans la durée.**

#### CHACUN EST DIFFERENT

Pour un même événement le vécu et les réactions sont diverses.

Vous trouverez ici quelques conseils pour vous aider à faire face et à prévenir l'installation de difficultés.

#### SOLLICITATIONS MEDIATIQUES

Renvoyer les demandes vers les responsables. Il est important de ne pas céder à de trop nombreuses sollicitations. Ne pas hésiter à différer les demandes au regard de votre état émotionnel.

#### PRENDRE SOIN DE SOI...

##### ➤ SOYEZ ATTENTIFS A VOS BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Mangez et buvez régulièrement. Protégez votre sommeil en favorisant un environnement calme et sans lumière. Adoptez des rythmes réguliers en privilégiant une heure de lever fixe plutôt qu'une heure de coucher fixe.

##### ➤ FAITES DES PAUSES

Certaines personnes peuvent se sentir coupables de ne pas être actives continuellement. N'hésitez pas à faire des pauses. Autorisez-vous des temps de détente sans rapport avec votre engagement. Acceptez que le fait de prendre un temps de repos approprié permet de mieux prendre soin des autres.

##### ➤ EVITEZ LA SUREXPOSITION AUX MEDIA ET AUX RESEAUX SOCIAUX

Cela peut majorer les angoisses. Essayez de vous limiter à des temps dédiés, par exemple 15 mins d'info / 2h. Privilégiez les sources d'informations fiables.

##### ➤ RESTEZ ENTOURES

La présence de personnes soutenantes et bienveillantes est fondamentale. Maintenez aussi le lien avec vos proches non impliqués dans votre engagement.

##### ➤ PRENEZ SOIN DE VOUS

Surveillez l'éventuelle apparition de symptômes de type tristesse prolongée, trouble du sommeil, consommation de toxiques, automédication...

#### ...POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

##### ➤ RESPECTEZ LES DIFFERENCES

Certaines personnes ont besoin de parler alors que d'autres non.

Chacun vit et gère la situation à sa façon. L'attitude consiste à offrir la possibilité d'échanger en montrant sa disponibilité.

##### ➤ FAIRE FACE AUX TENSIONS ET A L'AGRESSIVITE

En contexte de crise, peur et colère peuvent engendrer des réactions de tensions, voire d'agressivité. Ces émotions sont habituelles et ne vous sont pas adressées personnellement. Témoignez de l'intérêt, écoutez avec attention et bienveillance. Par exemple, dites « *vous avez l'air en colère...* » plutôt que de demander aux personnes de garder leur calme. N'hésitez pas à passer la main en cas de situations bloquées.

##### ➤ COMMUNIQUEZ ENTRE VOLONTAIRES / AIDANTS

Cela peut vous permettre de réaliser que vous faites face à des difficultés similaires et que vous pouvez vous soutenir mutuellement.

Même en cas de désaccords, les échanges peuvent être source de discussions constructives.

Ces temps permettent également d'échanger au sujet des situations complexes.

**LA CUMP EST A DISPOSITION DES PROFESSIONNELS.  
N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER !**