

# CUMP 31

---

## CELLULE D'URGENCE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE RÉGIONALE OCCITANIE



**CUMP Régionale 31 - Occitanie**

☎ 05 67 69 16 03 / 05 67 69 16 04

✉ [cump31.sec@chu-toulouse.fr](mailto:cump31.sec@chu-toulouse.fr)

Consultations gratuites sur rendez-vous :

Hôpital de Psychiatrie, CHU Toulouse Purpan, avenue Jean Dausset

# LE PSYCHOTRAUMATISME



Un événement traumatique est une confrontation **soudaine** avec le réel de la **mort**, qui va susciter un **stress important**.

*Ex : catastrophes naturelles, accidents, attentats, agressions, etc.*

Cette confrontation peut se faire de **manière directe** en vivant soi-même l'événement ou en étant témoin, ou bien de **manière indirecte** (proches, professionnels).

L'exposition à un événement traumatique provoque un **choc psychologique**, qui peut occasionner des **perturbations** dans le fonctionnement habituel et une **souffrance significative**.

## LES SYMPTÔMES



Chacun réagit de façon différente, mais certains symptômes peuvent survenir après un événement traumatique :

- **Symptômes envahissants** : souvenirs involontaires, rêves répétitifs, images intrusives, sentiment de détresse
- **Perturbations de l'humeur** : croyances négatives, état émotionnel négatif, réduction de l'intérêt et du plaisir, incapacité à ressentir des émotions positives
- **Symptômes dissociatifs** : sensations de détachement de son propre corps, difficultés à se rappeler de l'événement
- **Évitement** : efforts pour éviter les pensées, les lieux, les souvenirs ou les personnes liés au traumatisme
- **Hyperéveil** : troubles du sommeil, hypervigilance, troubles de la concentration, sursauts, irritabilité



**Être soigné, c'est aussi être informé**

# SURMONTER LE TRAUMATISME



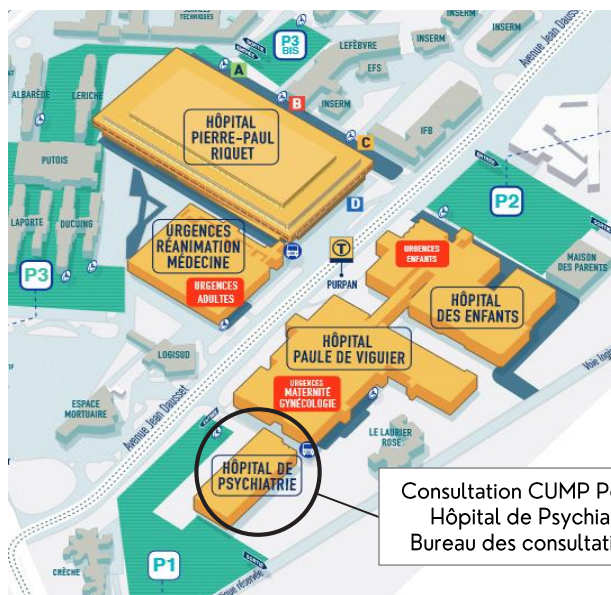
Un psychotraumatisme peut se **résoudre seul** en fonction des ressources personnelles de chacun. Parfois, il peut nécessiter un **accompagnement spécifique** par un **professionnel de santé mentale** (psychologue, infirmier ou psychiatre).

## LES CELLULES D'URGENCE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE



La Cellule d'Urgence Médico-Psychologique Occitanie (CUMP 31) intervient en collaboration avec le **SAMU 31**. Elle est composée de professionnels **spécialisés** dans le **psychotraumatisme**, qui répondent à l'urgence médico-psychologique dans **l'immédiat** et assurent également des **consultations post-immédiates** prises en charge par l'hôpital.

La **CUMP post-immédiate** est un lieu d'évaluation, de soin et de suivi de **l'état de stress post-traumatique aigu** (de moins de 6 mois), dans lequel il est possible de prendre rendez-vous pour des **entretiens cliniques** individuels ou de groupe.



## CONSEILS ET PRÉCAUTIONS



- ✓ **Prendre soin de soi** et de ses proches, **ne pas s'isoler**
- ✓ Préserver son **sommeil**, maintenir un rythme régulier
- ✓ Maintenir ses tâches habituelles, privilégier des **activités plaisantes**
- ✓ Éviter les **substances nocives** (tabac, alcool, drogues)
- ✓ Se protéger des médias et des réseaux sociaux pour **éviter une surexposition**
- ✓ Consulter son **médecin** et des **professionnels spécialisés** en cas de persistance ou d'apparition de symptômes, et **éviter de s'auto-médiquer**

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** avec la mention "avec soins pendant 6 mois sous réserve de troubles psychotraumatiques". Cela vous permettra d'être pris en charge **si des symptômes se manifestent à distance**.

## CONSULTATIONS



**CUMP 31-Régionale** ☎ 05 67 69 16 03 / 05 67 69 16 04 ✉ [cump31.sec@chu-toulouse.fr](mailto:cump31.sec@chu-toulouse.fr)  
Intervention immédiate et consultation de psycho-traumatisme **récent** (moins de 6 mois)

**Centre Expert Stress Traumatique** ☎ 05 34 55 75 05 ✉ [psychotrauma@chu-toulouse.fr](mailto:psychotrauma@chu-toulouse.fr)  
Evaluation médico-psychologique de psycho-traumatisme **ancien** (plus de 6 mois)

### CMP : Centres Médico-Psychologiques

Il existe près de chez vous un CMP où les soins sont gratuits.

Votre généraliste ou votre mairie pourront vous en donner les coordonnées.

## RESSOURCES



**Centre National de Ressources et de Résilience**  
Site d'informations sur les traumatismes psychiques

 <http://www.cn2r.fr>

**3114** Numéro gratuit et national de prévention du suicide, joignable 7j/7 et 24h/24 en cas de **détresse** et/ou **d'idées suicidaires**

**En cas d'urgence**, vous pouvez vous rendre dans les services des **urgences hospitalières**