



# VOUS VENEZ D'ÊTRE EXPOSÉS À UN ÉVÉNEMENT EXCEPTIONNEL



Un dispositif régional d'aide médico-psychologique existe

# INONDATIONS GARONNE

## CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE GRAND PUBLIC ET PROFESSIONNELS

De 9h à 17h au :  
**0 800 719 912**  
*service et appel gratuits*



Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles. Le stress et l'anxiété vécus peuvent provoquer des manifestations gênantes physiques et psychiques (insomnies, cauchemars, reviviscences, sidération, peur persistante...) qui le plus souvent s'atténuent avec le temps. **Ce sont des réactions normales face à un événement anormal.**

Dans les jours suivant, il est fréquent de rencontrer certaines situations qui peuvent provoquer un stress intense ou des angoisses. Il est alors bénéfique d'éviter ou limiter le contact prolongé avec les médias et les réseaux sociaux.

**Quels conseils utiles ?  
À qui m'adresser ?  
Obtenir un avis spécialisé ?**

Évaluation médico-psychologique spécialisée pour les enfants et les adultes

Régulation / Orientation vers des filières post-traumatiques spécialisées

Appui technique aux professionnels en situation sanitaire exceptionnelle

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

Soins psychologiques aux professionnels

**Poste d'Urgence Médico-Psychologique téléphonique Nouvelle-Aquitaine  
POUR UN AVIS SPÉCIALISÉ**