



NOTE D'INFORMATION A L'INTENTION DES VICTIMES ET DES IMPLIQUÉS

MADAME, MONSIEUR, vous venez d'être **IMPLIQUÉ(E)**
dans **UN ÉVÉNEMENT EXCEPTIONNEL**.

Vous avez peut-être eu **peur** ou ressenti un **danger**, vous êtes peut-être **blessé(e)**.
Vous avez pu éprouver un **choc** ou un **stress psychologique**.

1 - Un Choc :

Sur le moment, si vous avez réagi par de **l'angoisse**, celle-ci entraîne souvent des émotions ou des comportements inhabituels : sentiment de détresse, ralentissement ou agitation, agressivité, pleurs, crises de tremblements, malaise, etc...

* Dans ce cas, il vous a été proposé un entretien avec un médecin ou un psychologue, sur place au **POSTE D'URGENCE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**, ou bien aux urgences de l'hôpital où vous avez été conduit.

2 - Un Stress Psychologique :

Sur le moment, vous avez pu ressentir les effets du choc ou, au contraire, vous n'avez éprouvé aucune réaction émotionnelle.

Dans les jours ou les semaines qui suivent, ou même plus tard, des **souvenirs** ou des **images** de l'événement peuvent resurgir. Ces sensations sont pénibles, elles s'imposent à l'esprit le jour, ou la nuit dans des **cauchemars**. Elles peuvent être accompagnées par de l'insomnie, de la **dépression**, des angoisses ou des peurs, un sentiment de malaise ou d'insécurité, une irritabilité. Elles peuvent rendre difficile votre vie familiale ou professionnelle.

Les enfants aussi peuvent éprouver des troubles, qui sont à prendre en compte.

* Dans ce cas, nous vous conseillons de consulter un médecin ou un psychologue spécialistes de ces problèmes (voir liste ci-joint).

* **INFORMATION** : pour pouvoir être pris en charge, voire indemnisé en tant que victime, vous devez avoir été recensé, soit sur place, soit aux urgences, par les services de secours ou l'administration hospitalière.

Des associations d'aide aux victimes vous assisteront ensuite dans vos démarches (numéro national d'aide aux victimes 08 842 846 37).

* **AVERTISSEMENT** : Dans les premières semaines après cet événement, nous vous conseillons d'éviter les déclarations aux journalistes, en particulier à la radio ou à la télévision. L'expérience d'autres victimes a montré que vous pourriez regretter, dans quelques mois, des paroles prononcées ces jours-ci dans l'angoisse ou la colère provoquées par le traumatisme.