

PRÉVENTION DU TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE



SYMPTÔMES FRÉQUENTS

Reviviscences

Flashbacks, Souvenirs répétitifs (images, sons, odeurs...), involontaires et envahissants ...

An illustration of a young boy with red hair, wearing a green shirt and dark shorts, looking distressed with his hands to his face, representing a flashback.

Hyper-activation neurovégétative

Hypervigilance, sursauts, troubles du sommeil, somatisations ...

An illustration of two young girls, one in a yellow dress and one in a pink dress, looking nervous with their hands to their faces, representing hyper-activation.

ÉTAT DE STRESS AIGU

Altérations des cognitions et de l'humeur

Irritabilité, tristesse, problème de concentration, fausses croyances...

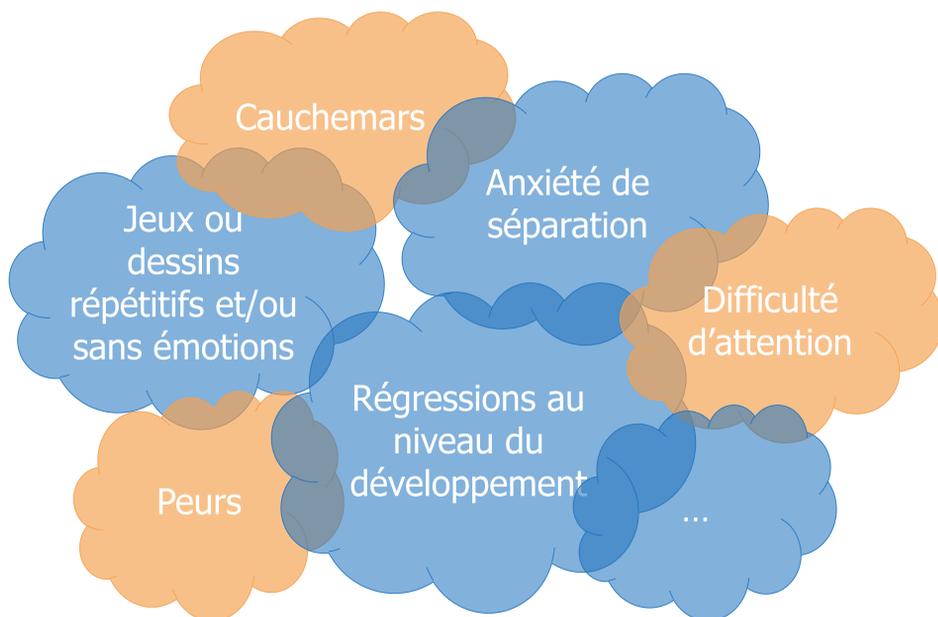
An illustration of two children, a boy and a girl, looking angry and crying, representing cognitive and mood changes.

Évitement

Eviter des lieux, personnes, choses, et/ou conversations liées à l'événement ...

An illustration of a child sitting at a desk reading a book, with a thought bubble above their head crossed out with a red 'X', representing avoidance.

On peut retrouver chez les enfants :



Quand contacter un professionnel ?



- Par prévention, au plus proche de l'évènement
- Quand les symptômes persistent au-delà d'un mois

Centre d'évaluation pédiatrique du psychotraumatisme, enfant et adolescent (CE2P)

Hôpital Universitaire Pédiatrique – Fondation Lenval, Bâtiment Simone Veil

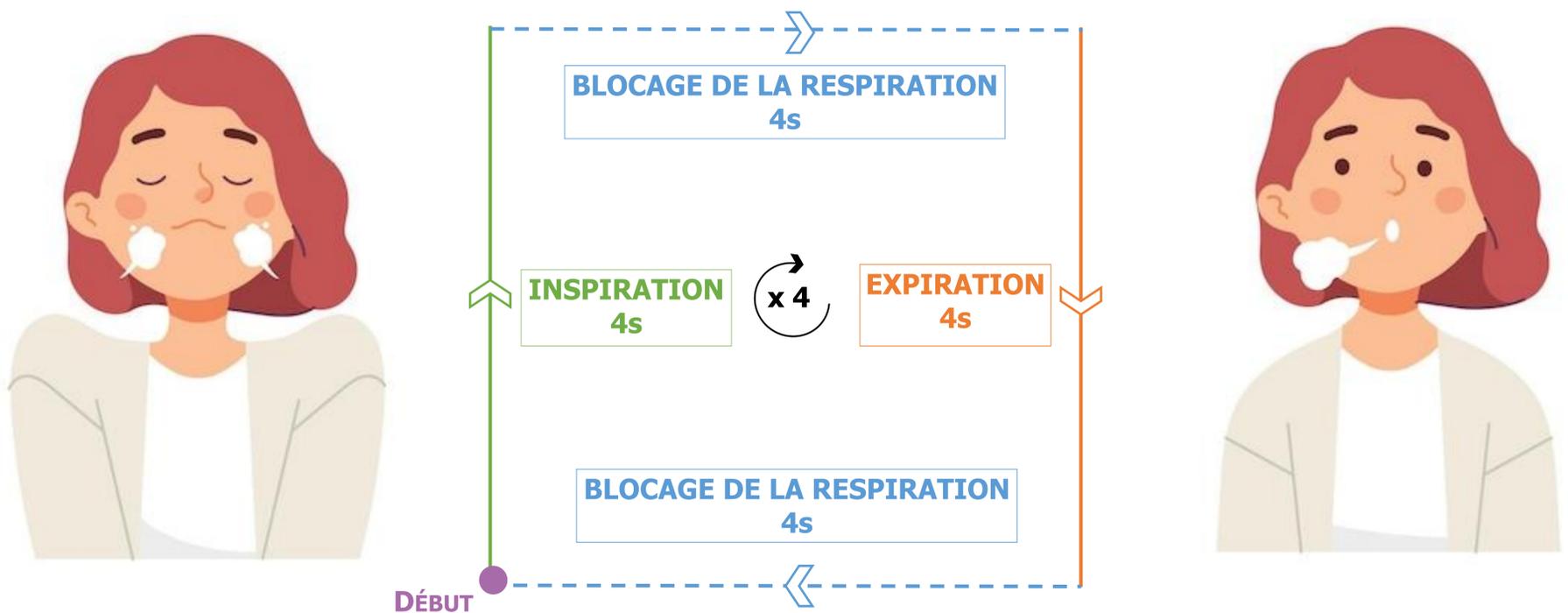
67-69 avenue de la Californie, 06000 Nice

Pour prendre un rendez-vous :

04 92 03 00 66 ou ce2p@hpu.lenval.com

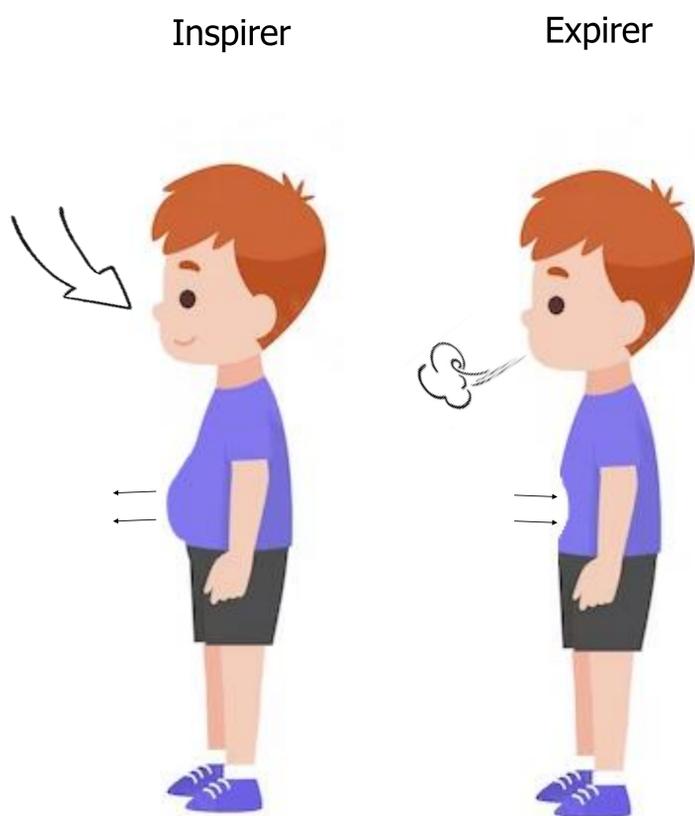
EXERCICE DE RELAXATION

RESPIRATION CARRÉE



Instruction : Tu peux mettre ton doigt sur le point du début et suivre le trajet en suivant les instructions et en le répétant 4 fois durant 3 ou 4 secondes

RESPIRATION VENTRALE



Instruction : Inspire profondément par le nez en gonflant le ventre. Puis expire par la bouche en rentrant le ventre.

RELAXATION DES BOUGIES



Instruction : Prends ton tube à bulles de savon et souffle doucement dedans pour essayer de faire la plus grosse bulle que tu peux.

Centre d'évaluation pédiatrique du psychotraumatisme, enfant et adolescent (CE2P)

Hôpital Universitaire Pédiatrique – Fondation Lenval, Bâtiment Simone Veil

67-69 avenue de la Californie, 06000 Nice

Pour prendre un rendez-vous :

04 92 03 00 66 ou ce2p@hpu.lenval.com