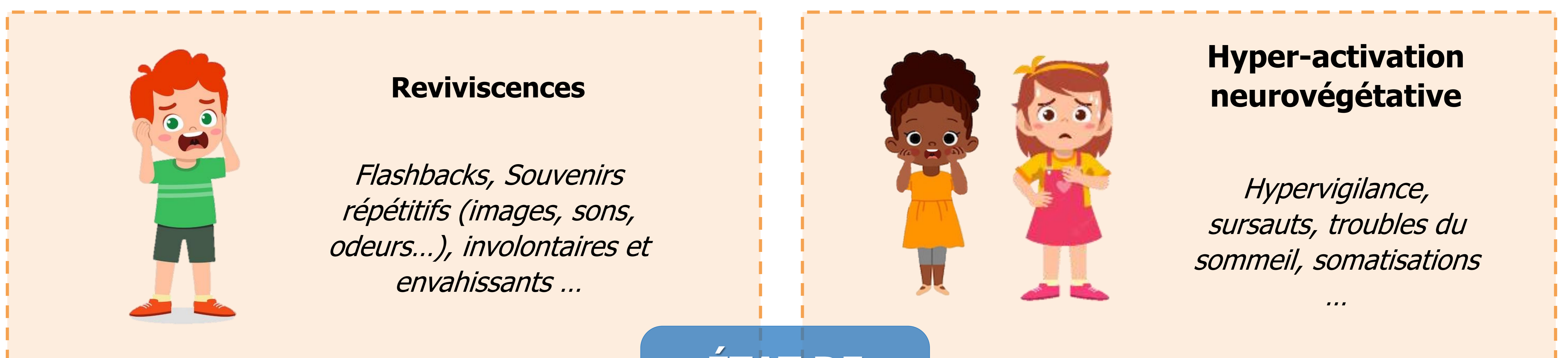


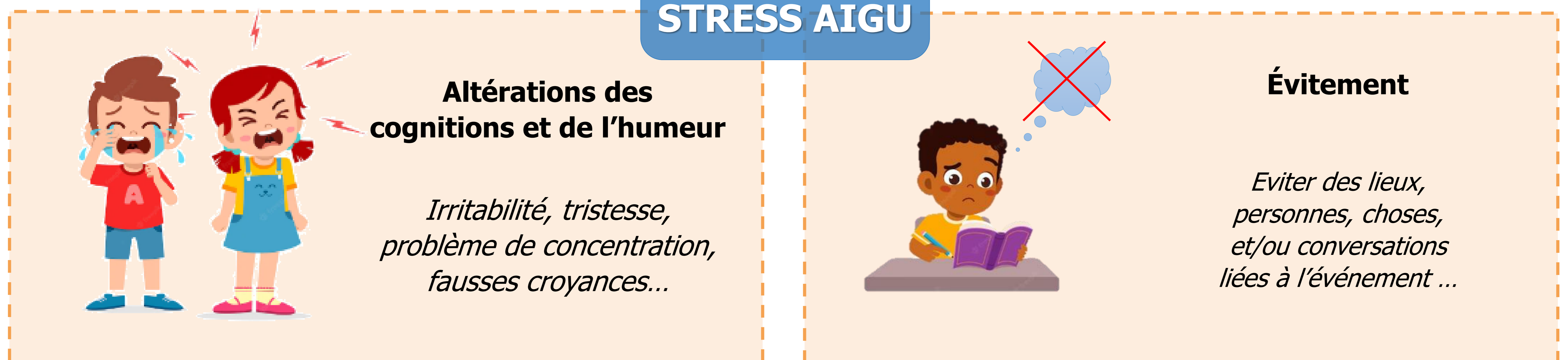
PRÉVENTION DU TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE



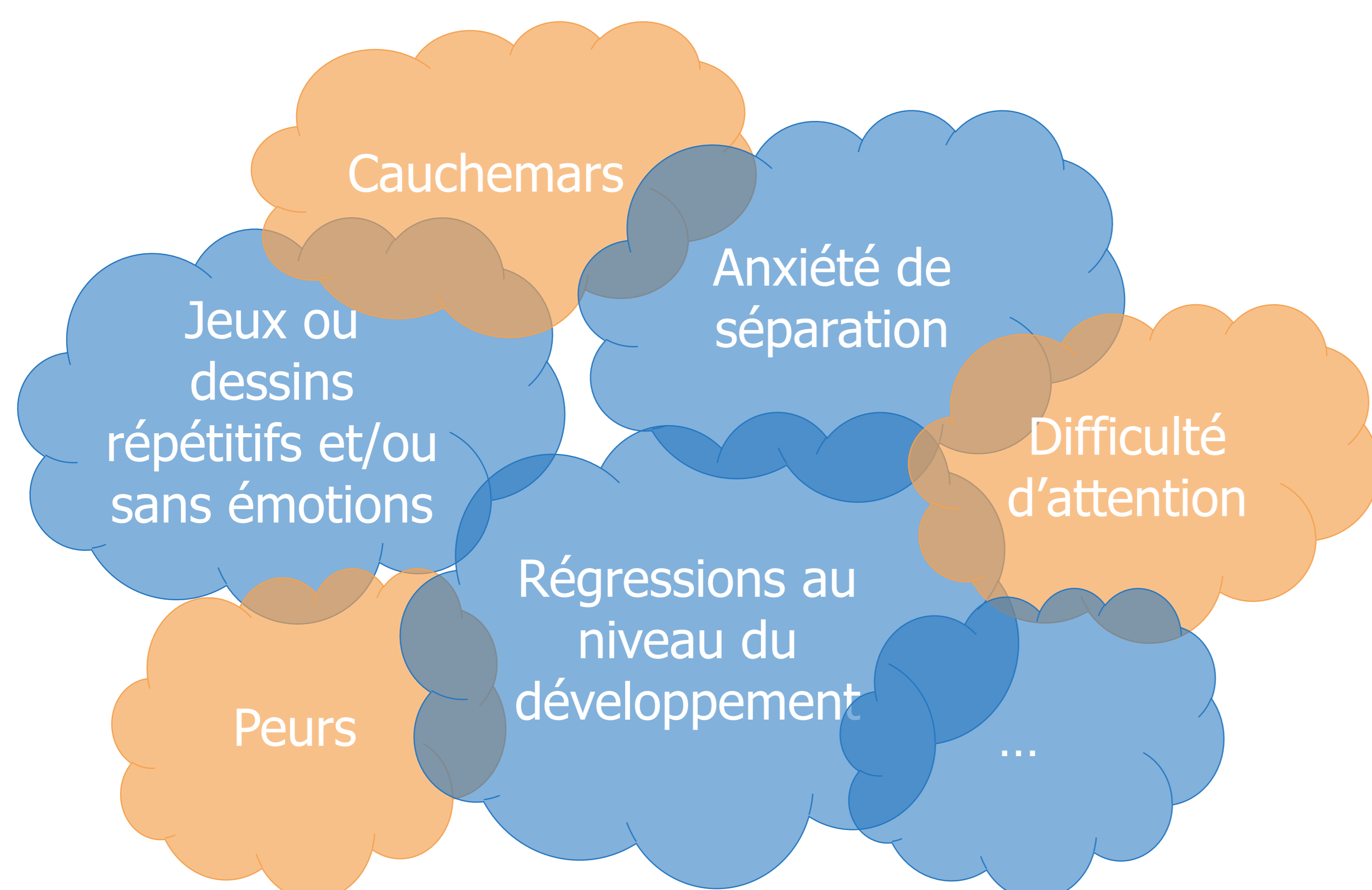
SYMPTÔMES FRÉQUENTS



ÉTAT DE STRESS AIGU



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

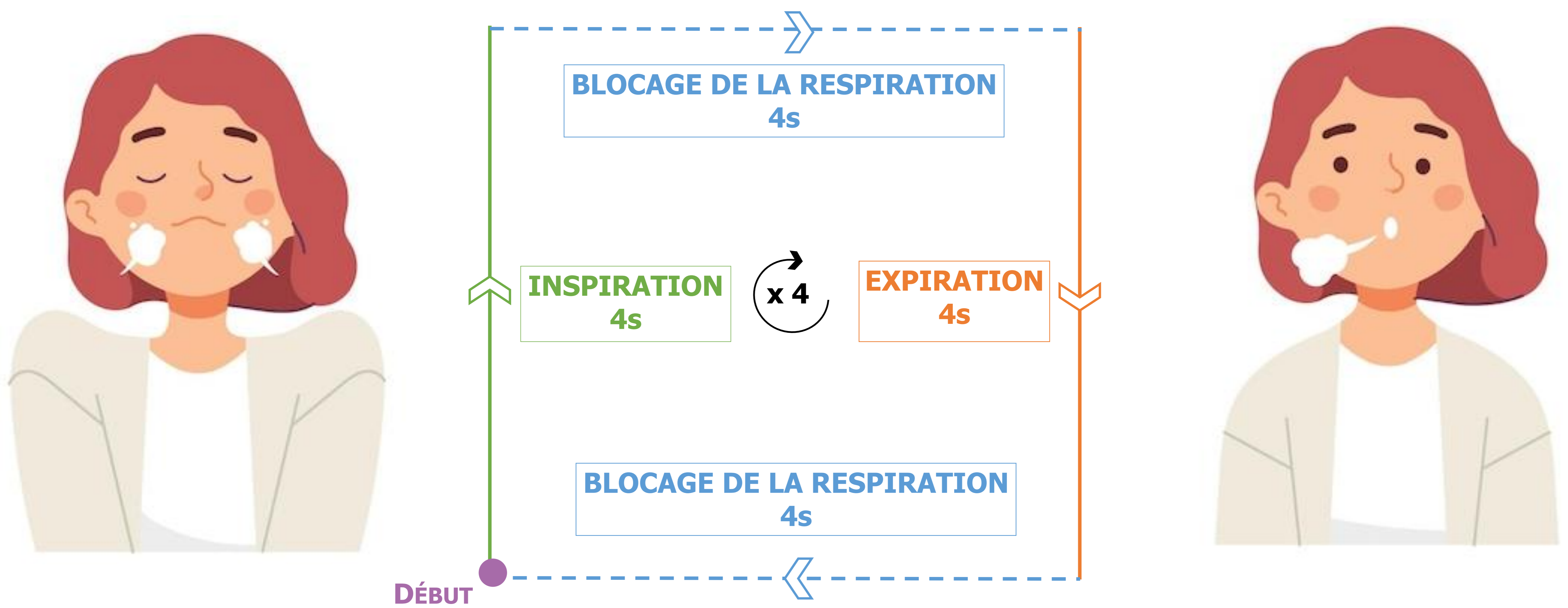
67-69 avenue de la Californie, 06000 Nice

Pour prendre un rendez-vous :

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

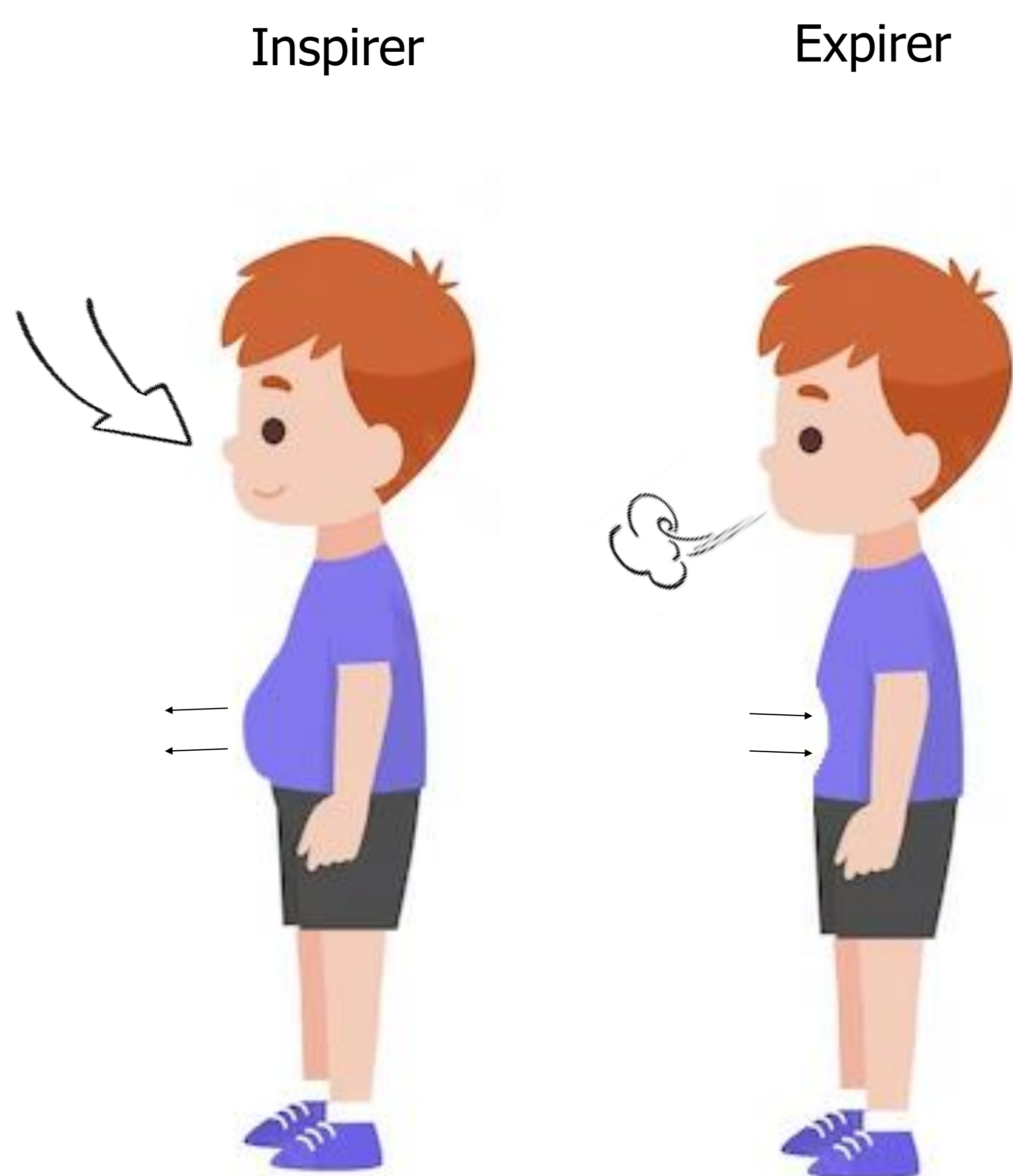
EXERCICE DE RELAXATION

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