

Les principes du dispositif CUMP - Tribunal

- *Le volontariat*
- *La gratuité*
- *La confidentialité*
- *Une équipe spécialisée :
psychiatres,
psychologues, infirmiers*

*Verbaliser ses ressentis
pour agir dessus*

La CUMP peut vous
conseiller et vous aider
jusqu'à un mois une fois
la session d'assises
terminée.

POUR UN AVIS SPÉCIALISÉ

CUMP 51

34, Rue Ponsardin à REIMS

03-26-86-97-51

Associé :  Centre Psychotrauma Grand-Est
Champagne Ardenne



Cellule d'Urgence Médico-
Psychologique de la Marne



Informations à destination des jurés d'assises

Quels sont les conseils utiles ?
A qui m'adresser ?

Un dispositif porté par



Dispositif CUMP – Tribunal

La Cellule d'Urgence Médico-Psychologique propose un soutien psychologique aux citoyens tirés au sort pour participer à une session d'assises :

- ♦ deux professionnels de la CUMP sont présents à la fin de chaque procès ;
- ♦ ils proposent un temps d'échange individuel ou collectif au sein du Tribunal.

Bien que chacun vive le même événement différemment, être juré à un procès en assises, c'est être exposé à une situation enrichissante mais :

- ♦ chargée en émotions, en concentration et en réflexion.

Cela peut vous déstabiliser ou vous perturber.



AVANT

Anticiper

- ♦ Essayer d'alléger votre emploi du temps, déléguer les tâches du quotidien.
 - ♦ Informer votre entourage.
- ♦ Veillez à arriver reposé pour la session d'assises.



PENDANT

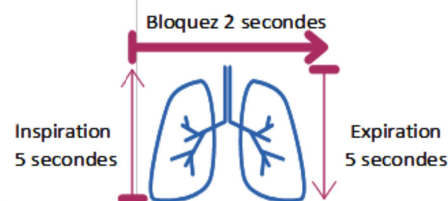
Communiquer

- ♦ Profiter des pauses pour échanger avec les autres jurés et les juges professionnels.

Contenir ses réactions

- ♦ Pratiquer une respiration lente et fluide pour s'apaiser pendant 5 minutes. Technique de la cohérence cardiaque.

Cohérence cardiaque



Une fois chez vous

- ♦ Privilégiez les activités plaisantes (sport, séries, cuisine,...).
- ♦ Communiquez avec vos proches (familles, amis,...).
- ♦ Préservez des temps de repos et de sommeil suffisants.



APRES

Prenez soin de vous

- ♦ S'écouter : être attentif aux signes de stress et d'anxiété.
- ♦ Reprenez le cours de votre vie avec ses routines et un rythme de sommeil régulier.
- ♦ Utiliser des outils d'apaisement et de gestion des émotions : relaxation, cohérence cardiaque, gym douce, yoga.

