Quelques Adresses

CENTRES MÉDICO - PSYCHOLOGIQUES

- **Secteur 1 : Saint-Nazaire centre / Brière**

Adultes :
CMPi
17 rue du Dr Calmette
44600 Saint-Nazaire
☎ 02.40.66.83.87

Enfants :
CMP « LE CAPP »
57 rue Michel-Ange
- Site d'Heinlex -
44600 Saint-Nazaire
☎ 02.40.90.75.10

- **Secteur 2 : Saint-Nazaire Ouest / Presqu'île**

Adultes :
CMP DE GUERANDE
6 rue Sénéchal
44350 Guérande
☎ 02.40.24.81.06

Enfants :
CMP DE GUÉRANDE
10 bis rue Le Tilly
44350 Guérande
☎ 02.40.24.82.63

- **Secteur 3 : Saint-Nazaire Est / Estuaire / Côte de Jade**

Adultes :
CMP « l'Horizon »
12 rue de l'Horizon
44730 Saint-Michel-Chef-Chef
☎ 02.51.74.55.55

Enfants :
CMP DE PORNIC
13 rue du Val St Martin
44210 Pornic
☎ 02.40.00.10.49

Nous contacter

Consultations de psychotraumatologie

Château d'Heinlex
57 rue Michel Ange
44600 Saint-Nazaire

Du lundi au vendredi
9h30-18h30

☎ 02.40.90.75.01

Antenne du CHSN de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique 44

Unité des Urgences Psychiatriques

24h/24 et 7j/7

☎ 02.72.27.80.75

centre hospitalier saintnazaire

Centre Hospitalier
Cité Sanitaire Georges Charpak
11 bd Georges Charpak - 44600 Saint-Nazaire
www.hopital-saintnazaire.fr

PSY-FI-041▪Version 1▪ 04/08/21

centre hospitalier saintnazaire

Psychotraumatisme : information à l'intention des impliqués et des familles

NOTE D'INFORMATION A L'INTENTION DES IMPLIQUÉS

Madame, Mademoiselle, Monsieur

Vous venez de vivre un traumatisme important.

Il s'agit d'un choc psychique, survenu de façon brutale, à l'occasion d'un événement violent.

Cet évènement provoque des émotions extrêmement intenses et mélangées, impossibles à contrôler, assimiler et intégrer.

Ce qui vous est arrivé est exceptionnel. Il est normal d'être bouleversé. Il vous faudra un certain temps pour surmonter cet évènement.

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

Dans les jours qui suivent

Il est possible que vous éprouviez :
- Une tension anxieuse permanente, une irritabilité, une envie de pleurer continuelle. Vous pouvez fondre en larmes pour un oui ou pour un non, avoir des difficultés d'endormissement ou pour vous alimenter.

- Des sursauts au moindre bruit, ressentir une violente décharge de peur, dès que vous vous trouvez face à quelque chose qui vous rappelle l'événement traumatisant, même de façon lointaine.

- Revivre sans cesse ce qui vous est arrivé : sous forme de cauchemars qui vous réveillent la nuit, en pleine panique ; sous forme de visions, de flashs qui sont autant d'images de l'événement.

Il se peut aussi que vous ressassiez et ruminiez sans cesse ce qui s'est passé, vous posant mille questions sans réponses, vous remémorant sans cesse les détails, en ayant toujours l'impression que l'émotion est aussi vive que la première fois.

Prendre contact

Si tel est le cas, nous vous recommandons de prendre contact auprès :

- De la consultation de psychotraumatologie du centre hospitalier de Saint-Nazaire au 02.40.90.75.01
- Des urgences médico-psychologiques au 02.72.27.80.75
- De votre médecin traitant