

7 CONSEILS

Ne vous isolez pas.
Prévenez vos proches, entourez
vous de personnes bienveillantes
et souriantes.

Évitez de vous exposer aux réseaux sociaux.

Consultez les professionnels à
votre service.

Préservez votre sommeil.

Ne vous automédiquez pas.

Essayez de maintenir vos activités habituelles.

Évitez les substances nocives.

Les consultations ont lieu sur
rendez-vous
du lundi au vendredi
de 9h00 à 16h40.



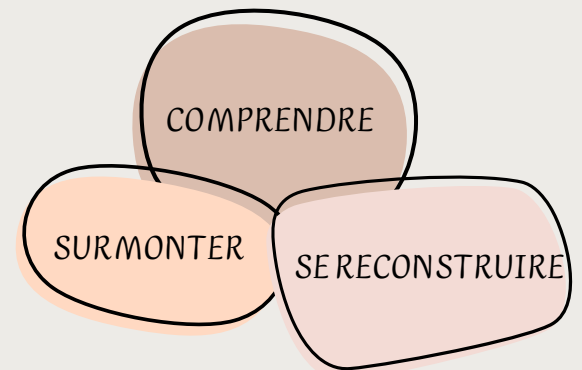
En cas d'Urgence :

Le SAMU au 15

Prévention Suicide au 3114

CONSULTATIONS DE CRISE ET PSYCHOTRAUMA

Consultations de Psychotrauma



05.63.92.84.24

ccp@ch-montauban.fr

Bâtiment Charcot

Centre Hospitalier de Montauban

100 rue Léon Cladel 82000 MONTAUBAN

Les CCP

POUR QUI?

Ce centre est destiné à toute personne majeure ayant vécu un événement traumatique et qui ressent des manifestations psychotraumatiques persistantes.

LES SOINS PROPOSÉS

- Donner un avis spécialisé sur la symptomatologie psychotraumatique.
- Proposer des psychothérapies adaptées telles que l'EMDR ou l'Hypnose, centrées sur le psychotraumatisme.
- Orienter vers les soins les plus adaptés.

L'ÉQUIPE

Notre équipe est composée d'un psychiatre, de psychologues, d'infirmières, d'assistantes sociales.

COMMENT FAIRE LA DEMANDE?

Toute personne peut en faire la demande avec son médecin, psychiatre, psychologue via le formulaire dédié.

Comprendre le psychotrauma

UN ÉVÈNEMENT TRAUMATIQUE



Un événement traumatique est une confrontation à un événement violent, menaçant ou effrayant. Il peut aussi être une répétition de carences et de négligences.

UNE RÉACTION DU CERVEAU

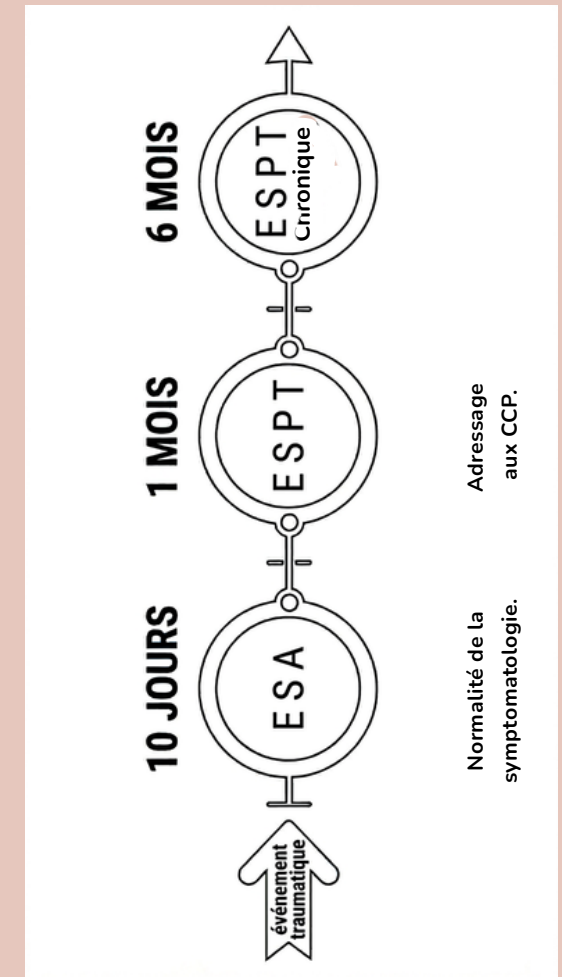
Le cerveau a du mal à traiter l'évènement, entraînant des pensées intrusives et de la détresse.

COMMENT CELA SE MANIFESTE?

- Flashbacks et cauchemars.
- Évitement de situation.
- Anxiété et Hypervigilance.
- Perturbation de l'humeur (honte, culpabilité, irritabilité..).
- Dissociation.
- Troubles du sommeil.

C'EST NORMAL ET ÇA SE SOIGNE

- Un psychotraumatisme peut se résoudre seul en fonction des ressources personnelles de chacun.
- Parfois il peut nécessiter un accompagnement spécifique par un professionnel de santé mentale (psychologue, infirmier ou psychiatre).



Si l'évènement est survenu sur votre lieu de travail, même sans blessure physique, il faut impérativement faire une déclaration d'accident du travail.