



Centre Régional du Psychotraumatisme Bourgogne-Franche-Comté



Centre de référence dédié à la prise en charge psychologique
des victimes d'évènements traumatiques



CENTRE HOSPITALIER
de Novillars



Cn2r

Qu'est ce que le psychotraumatisme ?



Vous avez vécu un ou des événements traumatisants. Cela peut être par exemple un accident de la route ou du travail, des violences physiques, sexuelles, conjugales. Cela peut être encore une catastrophe, un attentat, la mort d'une personne.

Chacun peut réagir alors de façon différente. Certains ressentent une multitude d'émotions comme de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, qui souvent se mélangent entre elles. Au contraire, d'autres vont se sentir coupés de leurs émotions, comme « anesthésiés ». Toutes ces réactions sont habituelles et fréquentes et vont petit à petit diminuer au fil du temps pour finalement disparaître, généralement au bout d'un mois.

Mais il arrive parfois de rencontrer des difficultés pour surmonter l'évènement et ses conséquences sur notre vie. Elles peuvent survenir très vite ou au contraire, des mois, voire des années après. Nous revivons alors l'évènement sous forme de cauchemars, de flashes, de pensées qui viennent même si on ne le veut pas. Nous nous mettons aussi à éviter tout ce qui rappelle l'évènement. En même temps, on se sent en alerte permanente, toujours en danger. Nous avons l'impression d'être différent désormais, que notre vie d'avant l'évènement a été balayée.

Ces signes doivent nous conduire à chercher de l'aide car il peut s'agir d'un trouble de stress post-traumatique. Les difficultés peuvent durer très longtemps surtout si elles se sont enracinées dans l'enfance. D'ailleurs, un enfant comme un adulte peut souffrir de ce trouble.

Ne restons pas seuls avec notre souffrance : des solutions pour aller mieux existent.



Le centre régional du psychotraumatisme

Les centres régionaux du psychotraumatisme sont des **centres de consultation** rattachés à des établissements hospitaliers. Leurs objectifs : **proposer une prise en charge des personnes (mineures et majeures) souffrant de troubles psychiques post-traumatiques, organiser la formation des professionnels et cartographier les structures de soin et associatives sur leur territoire.** Les CRP n'ont pas vocation à prendre en consultation l'ensemble des personnes souffrant de psychotraumatismes. Des orientations vers d'autres professionnels pourront être proposées par l'équipe médicale.

Centre régional Bourgogne- Franche-Comté - Dijon

Accueil

Adulte

Horaires du secrétariat

Lundi au jeudi de 9h à 12h15
et 13h30 à 16h45

Prise de contact

03 80 66 91 28

crpsychotraumabfc@chu-dijon.fr

Centre régional mineurs Franche-Comté - Besançon

Accueil

Enfant et adolescent

Horaires du secrétariat

Lundi au vendredi de 9h à 17h

Prise de contact

03 81 88 86 62

crpmineurs.bfc@ch-novillars.fr

Centre régional mineurs Bourgogne - Dijon

Accueil

Enfant et adolescent

Horaires du secrétariat

Lundi au vendredi de 14h à 17h

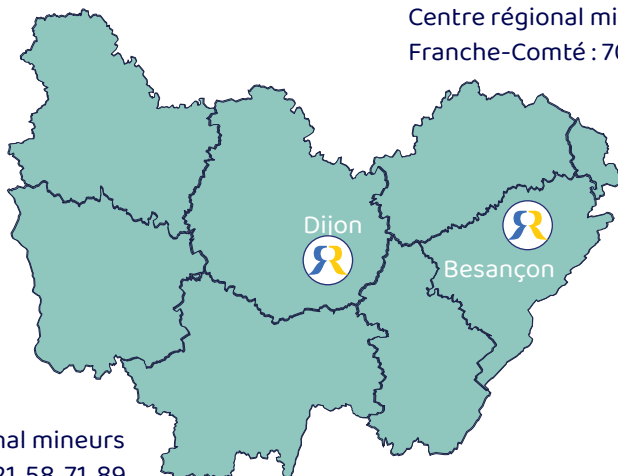
Prise de contact

03 80 42 49 22

secretariat.crpmb@chlcdijon.fr

→ En Bourgogne-Franche-Comté, une équipe pluridisciplinaire qui donne un avis, évalue, conseille, propose des soins spécifiques et/ou réoriente les patients vers un professionnel formé à la prise en charge du psychotraumatisme.

Centre régional mineurs
Franche-Comté : 70, 25, 90, 39



Centre régional mineurs
Bourgogne : 21, 58, 71, 89

Le Centre national de ressources et de résilience

Notre mission principale est d'améliorer et de diffuser les connaissances sur les psychotraumatismes et la résilience pour le grand public, les professionnels et les chercheurs grâce au partage des savoirs scientifiques et expérientiels.

Le Cn2r n'est pas un lieu de soin et n'accueille pas de public.

Informier et sensibiliser les différents publics sur les psychotraumatismes et la résilience

Elaborer et diffuser des outils pour renforcer les pratiques professionnelles

Promouvoir et soutenir des projets de recherche

Animer le réseau des centres régionaux du psychotraumatisme (CRP)

Aider à fluidifier la prise en charge globale et continue des personnes concernées



Vous souhaitez en savoir plus et être au courant de nos différentes actions ?

Inscrivez-vous à notre lettre d'information sur le site cn2r.fr et recevez chaque mois, par mail, toutes les actualités du Cn2r, des centres régionaux du psychotrauma et de nos partenaires.

Et suivez-nous sur les réseaux :

