

## Notre équipe

- **Psychiatre**

→ Dr. Baranski

- **Psychologues**

→ Pauline Raysseguier, Chloé Schaeffer,  
Magdalena Armand, Hélène Barrat

- **Secrétaire médicale**

→ Laetitia Record



## Notre mission

Prendre en charge la **dimension psychique** des personnes touchées par des traumatismes psychologiques, pour qu'elles puissent retrouver **équilibre et résilience**.

## Jours et horaires d'ouverture

**Mardi et jeudi:**  
9h / 12h30 – 13h30 / 17h

**Vendredi:**  
9h / 12h30

*Besoin de nous contacter*



**Lieu de consultation :**

38 rue Lavazière, 81000 Albi

**Nous écrire :** 7 rue lavazière CS 81180 - 81025 Albi Cedex 9



upr@bonsauveuralby.fr



05 63 48 55 33

*Rejoignez-nous*



## POUR PLUS D'INFORMATIONS



UNITÉ DU PSYCHOTRAUMATISME ET DE LA RÉSILIENCE



# Unité du Psychotraumatisme et de la Résilience

# Le psychotraumatisme

## Les personnes touchées

### DIRECTES

- Victimes
- Témoins
- Acteurs

### SECONDAIRES

- Proche de la victime
- Professionnels de la santé, du social et secours.

## Les types de traumatismes

**Trauma de type 1 :** événement unique, soudain et violent (accident, agression, etc.), avec un avant et un après

**Trauma de type 2 :** exposition répétée et/ou multiple à des situations potentiellement traumatisantes (maltraitements, violences psychologiques, physiques, sexuelles etc.) dans un climat de vulnérabilité et d'impuissance

**Trauma par commission :** actes commis volontairement ou non

**Par omission :** lorsque les situations ne découlent pas d'un acte commis mais d'un manque essentiel (absence de protection, de soin, d'écoute ou d'amour etc.)

## Les symptômes

Ces événements peuvent entraîner divers symptômes et complications :

hypervigilance   cauchemars   flash-back  
évitement   troubles du sommeil   dissociation  
croyances négatives sur soi   conduites à risque  
difficultés dans les relations aux autres   dépression  
troubles de l'appétit   troubles de la concentration  
anxiété   difficultés à réguler ses émotions   ...

## Soins proposés

Suivis psychothérapeutiques en individuel ou en groupe avec des thérapies issues des neurosciences (EMDR, Brainspotting, ACT, Hypnose, mindfulness etc.) :

→ Évaluation, suivi, réorientation vers les partenaires et/ou le réseau départemental ville/ hôpital.

→ Groupes psychoéducation, ressources, prévention, traitements.

Consultations prises en charge par la Sécurité sociale.



## Comment faire une demande de suivi ?

### Toute personne peut faire la demande

- par elle-même
- avec son médecin traitant, psychiatre, psychologue, structure de soin etc.

### Étapes à suivre :

- Complétez le questionnaire disponible sur notre site internet.
- Remplissez la fiche d'admission.

Chaque **demande** sera **examinée** par une **commission pluridisciplinaire**

## Pour qui ?

→ Personnes ayant vécu un ou plusieurs traumatismes récents ou anciens

→ Personnes de tous les âges de la vie et résidant dans le Tarn.

→ Victimes, témoins, acteurs directs pour un événement supérieur à 3 mois.

→ Victimes secondaires exposées depuis plus d'un mois.