

## L'équipe du CRAPEM

⚓ Infirmiers spécialisés et coordinateurs du CRAPEM

⚓ Psychiatre référent

⚓ Psychologue et responsable du CRAPEM

⚓ Secrétariat

## Nous contacter

### CRAPEM

#### Centre Ressource d'Aide

#### Psychologique En Mer

Consultations et téléconsultations spécialisées pour les gens de mer et leurs familles

Hôpital de Saint Nazaire  
Site d'Heinlex  
57, rue Michel Ange  
44600 Saint-Nazaire

Secrétariat 9h-17h  
☎ 02.40.90.75.01

crapem@ch-saintnazaire.fr

**Urgences 24h/24**  
☎ 06.11.21.40.30



**Information à l'intention des gens de mer post événement de mer et de leurs familles**





## Madame, Monsieur

Vous venez de vivre un évènement de mer important qui peut être psychotraumatique.

L'évènement traumatique survient de façon brutale et peut induire un choc psychique.

Cet évènement peut provoquer l'absence d'émotions apparentes ou des émotions extrêmement violentes et mélangées, impossibles à contrôler, à assimiler et à intégrer.

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

Ce qui vous est arrivé est source de surcharge transitoire des capacités du cerveau à traiter l'information. C'est un processus normal qui prend plusieurs jours à s'atténuer mais auquel il est important d'être vigilant pour vous, votre équipage et vos proches.



## Dans les jours qui suivent

Il est possible que vous éprouviez : Une tension anxieuse permanente, une irritabilité, voire de l'agressivité envers vos collègues ou votre entourage. 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'évènement.

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 flashes qui sont autant d'images de l'évènement. Vous pouvez ressasser, ruminer ce qui s'est passé, vous posant des questions sans réponse, vous remémorant sans cesse les détails, en ayant toujours l'impression que l'émotion est aussi vive que la première fois.

Ces symptômes peuvent apparaître juste après l'évènement de mer comme plusieurs mois après.



## Prendre contact

Votre famille, vos proches peuvent également avoir été impactés par l'évènement.

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

### Lorsque vous êtes en mer auprès :

- ⚓ Du CCMM - Centre de Consultation Médicale Maritime : 05.34.39.33.33
- ⚓ Du CRAPEM -Centre Ressource d'Aide Psychologique En Mer : 02.40.90.75.01

### Lorsque vous êtes à terre auprès :

- ⚓ Du Centre Ressource d'Aide Psychologique En Mer : 02.40.90.75.01
- ⚓ De votre médecin traitant
- ⚓ De votre médecin des gens de mer

