



Dossier de mécénat

Soutenez l'Environnement Psychothérapeutique Virtuel

Metz
2022



Sommaire

Édito.....	p3
I. Définition.....	p4
Qu'est-ce qu'un Environnement Psychothérapeutique Virtuel ?.....	p4
II. Contexte.....	p4
a) Le Centre Pierre Janet : une vocation citoyenne.....	p4
b) L'évolution naturelle de la consultation psychothérapeutique.....	p5
III. Les missions de l' 	p6
a) l'EPV du Centre Pierre Janet : un ancrage universitaire et scientifique.....	p6
IV. Soutenir l'  par le mécénat.....	p7
V. Le Centre Pierre Janet.....	p8
Contact.....	p9



Édito

Faire de la psychothérapie, c'est avoir l'ambition de soigner les peines et les souffrances des individus qui s'adressent à vous. C'est considérer que, pour une part au moins, patient après patient, on pourra contribuer à changer le monde et à le rendre meilleur. Je suis convaincu que c'est la souffrance, la peine, la tristesse et la peur qui conduisent à la violence ou au rejet de l'autre. C'est souvent parce que l'on a été soi-même mal-aimé, rejeté, maltraité, violenté que l'on n'est ni en mesure d'aimer les autres ni de s'aimer soi-même.

La maltraitance n'excuse en rien le mal qui est fait, bien au contraire ! Cela devrait responsabiliser dans la nécessité d'agir pour panser les blessures et les souffrances qui, sans cela, se muent en héritage transmis de génération en génération. La psychothérapie peut les aider à briser ce cycle infernal de répétition. Encourager chacun d'entre nous à envisager, lorsque cela s'impose, de prendre rendez-vous avec un psychothérapeute, c'est donner une chance à l'Humanité d'aller mieux.

C'est de la "Politique" au sens noble du terme. Il s'agit de changer le sort de nos concitoyens afin de les rendre plus équilibrés, plus apaisés et peut-être même plus heureux de vivre et d'être eux-mêmes. Un tel questionnement concerne aussi le rapport au travail des cadres et des salariés. Ces derniers sont de plus en plus engagés dans des systèmes de contraintes organisationnelles qui génèrent stress, anxiété et burnout. Il convient de tenir compte de tels contextes de vie et d'apporter à chacun des ressources susceptibles d'optimiser au mieux notre qualité de vie et nos performances au travail.

Sans aucun doute, la psychothérapie est l'une des rares disciplines qui peut nous aider à retrouver cette dose d'humanité qui nous manque si cruellement. Une dose d'empathie, mais surtout de compassion qui est cette émotion positive de chaleur, très proche de l'amour, motivée par une volonté de voir le bien-être d'autrui.

Le travail sur soi nous conduit inévitablement à un processus de transformation. Initier une psychothérapie, c'est envisager, accepter d'en ressortir différent et changé à jamais ! Et les psychothérapies sont en mesure d'apporter cette sorte de paix intérieure et d'apaisement.

C'est dans cette mission que le Centre Pierre Janet s'est engagé afin d'apporter modestement sa contribution à l'amélioration de notre monde. Le développement de l'EPV dont il est question ici s'inscrit dans une telle perspective.

C'est dans ce contexte que nous sollicitons votre générosité et votre bienveillance pour nous aider à mener à bien le financement de l'EPV. Nous savons que vous êtes souvent mis à contribution afin de soutenir des initiatives. L'enjeu, ici, est différent car il consiste à s'inscrire concrètement dans une perspective d'amélioration du mieux-être de nos concitoyens.

Pr Cyril Tarquinio

I. Définition

Qu'est-ce qu'un Environnement Psychothérapeutique Virtuel ? ou



Un EPV est un espace digital sécurisé, proposant à tous les utilisateurs, quels qu'ils soient, une offre de services novatrice dans le domaine de la prise en charge psycho-émotionnelle.

Selon les cas, un tel dispositif pourra soit venir en complément d'une prise en charge psychothérapeutique soit être utilisé de manière autonome. Disponible à souhait, l'EPV entend s'adapter au rythme des usagers potentiels afin de leur proposer aide et assistance pour faire face aux moments difficiles, voire aux épreuves que la vie nous impose parfois.

Si la téléconsultation (*ou consultation à distance*) en est l'exemple le plus parlant, de nombreux autres outils numériques existent ou sont en cours d'élaboration : réalité virtuelle, indicateurs de mesure émotionnelle (niveau de stress, rythme cardiaque...), exercices guidés (cohérence cardiaque, pleine conscience...), entre autres.

II. Contexte

a) Le Centre Pierre Janet : une vocation citoyenne

Le Centre Pierre Janet est une référence, au niveau national et européen, dans le domaine de la prise en charge psychothérapeutique. Qu'elle s'inscrive dans un suivi classique ou un contexte nécessitant des interventions plus spécifiques (attentats, accidents, événements traumatiques...), il est en capacité de fournir un soutien psychothérapeutique adapté aux personnes en souffrance psychologique.

Opérationnel depuis sept ans au sein de l'Université de Lorraine, le Centre Pierre Janet a fait le choix de s'engager dans des projets de dimension citoyenne et humanitaire. Par cet intermédiaire, il s'efforce de contribuer à l'amélioration de la société. Plus qu'une mission, c'est une vocation !

"Nos actions doivent avoir un sens, une portée, une résonance dans la société."

Fidèle à ses valeurs humanistes, le Centre Pierre Janet s'investit notamment dans l'accompagnement psychologique des personnes atteintes de cancer ou en rémission. Par exemple, le dispositif de Consultations Suspendues® permet de proposer une prise en charge gratuite des malades en Moselle et la mise en ligne d'une Ressource Éducative Libre, accessible et gratuite, informe tous les citoyens sur la problématique du cancer.

Le Centre Pierre Janet a également une expertise reconnue sur le plan international en ce qui concerne la prise en charge de la souffrance psychologique quotidienne. À cette fin, il multiplie les actions de sensibilisation (mise en ligne de vidéos, formation aux Premiers Secours en Santé Mentale...) et constitue un réseau de praticiens de proximité labélisés sur le territoire mosellan.

Enfin, l'accueil et l'insertion sociale des populations migrantes, souvent traumatisées par le déracinement et l'exil, sont également au cœur de ses préoccupations.

[Au nombre de ses réalisations les plus récentes :](#)

- Projet de Recherche CAPONE-CANCER : étude portant sur l'adversité subite pendant l'enfance et le vécu de la rémission pour un cancer du sein.



- **Projet SESAME** : commandé par l'Ambassade de France en Irak et par les universités de Mossoul et de Ninive, il s'agit d'un certificat de formation, constitué de 90h de vidéos d'enseignement sur le psychotraumatisme. Traduit en anglais et arabe, il est destiné à la formation des professionnels de santé en Irak.

L'objectif est de leur permettre de mieux se former à la problématique du psychotraumatisme et de sa prise en charge dans un pays qui connaît la guerre et les attentats.



b) L'évolution naturelle de la consultation psychothérapeutique

Dans un contexte sociétal bouleversé par la crise COVID-19 et une prégnance de plus en plus marquée des technologies, le Centre Pierre Janet doit s'adapter aux évolutions de la pratique et aux attentes des patients. Il ne s'agit pas de remplacer une méthode par une autre mais d'enrichir notre offre thérapeutique par l'apport de nouveaux outils complémentaires.

Deux mots pour résumer cette vision :

- **Moderne**, par le biais du développement des technologies du numérique : mise en place de l'EPV, agenda en ligne, utilisation d'ordinateurs, de tablettes et de smartphones.
- **Intégrative**, via la création d'espaces virtuels susceptibles d'offrir une gamme inédite de prise en charge psychothérapeutique à distance.

a) l'EPV du Centre Pierre Janet : un ancrage universitaire et scientifique

Informé, Former, Stabiliser, Traiter : les 4 axes de l'EPV ^{24h/24}
_{7j/7}

• **Informé** les citoyens sur ce qu'est la souffrance psychique par le biais d'un ensemble de documents et de vidéos, accessible gratuitement, dans une démarche de transmission des savoirs chère à l'Université de Lorraine et au Centre Pierre Janet.

Qu'est-ce-que la dépression ? Un troubles anxieux ou dissociatif, un psychotraumatisme, un burnout, la schizophrénie ? Il s'agira de favoriser une meilleure information et dépasser le cadre des croyances en matière de santé psychique, tout en délivrant des informations sur les différentes formes de psychothérapies qui ont scientifiquement prouvé leur efficacité.

• **Former** en proposant un catalogue de formations courtes, accessible en ligne et à destination des professionnels dans des domaines précis : santé mentale, sexologie, EMDR, Psycho-oncologie, Psychotraumatisme... Si, dans un premier temps, elles ne seront que certifiantes, à terme le dispositif proposera des formations à distance de type "Diplôme Universitaire", à la pointe de la didactique. Les entreprises et les cadres pourront également y trouver un vaste corpus relatif au management et à la santé au travail.

• **Stabiliser** les personnes qui traversent une phase difficile sur le plan émotionnel, en leur permettant d'avoir accès 24h/24 à un ensemble de ressources et d'exercices : gestion du stress, cohérence cardiaque, ressources personnelles... Leur efficacité aura été validée en amont. De manière inédite, cela permettra à chacun, s'il est confronté à une situation de stress aigu, d'anxiété ou de mal-être, d'avoir à portée de main des outils concrets pour gérer la situation et retrouver rapidement un équilibre psycho-émotionnel.

• **Traiter** les patients qui pourront ainsi poursuivre un travail psychothérapeutique déjà engagé avec leur psychologue. À cet égard, cette fonction s'avérera la plus innovante du dispositif car à la pointe de la recherche dans le domaine des sciences cognitives. Grâce à des dispositifs novateurs et le développement d'environnements thérapeutiques virtuels, elle permettra de poursuivre ou de renforcer seul et à distance le travail thérapeutique.

Les thérapies digitales - ou "thérapies numériques" - utilisées ou étudiées au sein de l'EPV peuvent être définie comme l'utilisation d'outils numériques à des fins thérapeutiques.

Pour être classées thérapies, **ces solutions doivent être fondées sur des preuves scientifiques validées** par les autorités de contrôle. C'est-à-dire avoir démontré un impact direct sur l'état d'une pathologie sans pour autant se substituer intégralement à un traitement médical classique.

Ces thérapies digitales utilisent des logiciels et des outils numériques nécessaires à :

- la prévention de troubles ou de maladies
- la gestion de troubles ou de maladies
- le contrôle de troubles ou de maladies



Aidez-nous à changer la société

Et si vous investissiez dans le développement de l'EPV afin de développer encore davantage nos actions, les rendre plus efficaces et permettre au plus grand nombre d'avoir accès aux soins psychologiques ?

Nous sommes tous concernés par la problématique de la souffrance psychologique. Que l'on soit un homme ou une femme, un père ou une mère, un chef d'entreprise ou un directeur d'association : la dépression, les troubles anxieux, le burn out, le psychotraumatisme (...) sont susceptibles de nous affecter, nous ou notre entourage. C'est une dimension humaine qui ne peut et ne doit plus être passée sous silence. Nous avons donc besoin d'aider nos contemporains face aux vicissitudes d'une vie moderne, de plus en plus contraignante et difficile !

Engagez-vous avec nous !

Aidez-nous à disposer des moyens nécessaires qui nous permettront de valoriser de nouvelles compétences dans le domaine de la psychologie de la santé afin de les mettre au service de tous !

Contribuer au développement d'une recherche de haut niveau, qui peut changer notre quotidien. Et permettez à tous les citoyen.ne.s, tous les salarié.e.s, tous les cadres de nos entreprises d'aller mieux.

Soutenez l'EPV

Comment nous soutenir ?

Vous disposez de différentes possibilités de contributions : les dons en argent, de mécénat de compétences, de donations et de legs. Quel que soit votre choix, vous bénéficierez de l'ensemble des déductions fiscales prévues par la législation française en vigueur.

- Impôt sur le revenu : une réduction d'impôts de 66%, dans la limite de 20% de votre revenu imposable
- Société : une réduction d'impôts de 60% dans la limite de 0,5% du chiffre d'affaires.
- IFI : une réduction d'impôts de 75% dans la limite de 50 000 € par an.

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/le-centre/soutenir-le-centre

Quel que soit le montant, votre contribution transitera par la Fondation ID+ Lorraine, créée par décret du 7 octobre 2021 sous forme d'une fondation de coopération scientifique. Elle prend le relais de la Fondation NIT de l'Université de Lorraine en accueillant le Centre Hospitalier Régional Universitaire de Nancy parmi ses membres fondateurs institutionnels.



Regroupant 17 membres fondateurs, cette nouvelle alliance renforcera les liens et les collaborations scientifiques entre ces deux acteurs majeurs afin de faire rayonner le territoire lorrain en recherche, innovation et formation et ainsi accentuer son attractivité.

V. Le Centre Pierre Janet

Créé en 2015, Le Centre Pierre Janet - ou CPJ - est un service de l'Université de Lorraine unique en France, dédié aux évolutions et aux innovations dans le domaine de la psychothérapie (EMDR, Hypnose Thérapeutique, Psychologie Positive ...). Il s'inscrit dans une démarche intégrative, dans laquelle les praticiens ont recours à plusieurs techniques complémentaires au sein d'un même parcours de soin. Ses locaux sont situés sur le campus du Saulcy, à Metz.

Il se compose de 3 Pôles qui travaillent en synergie :
la **Recherche**, la **Formation** et la **Consultation**.

Véritable espace-ressource, il permet la rencontre entre patients, chercheurs, enseignants, professionnels et futurs professionnels au sein d'une seule et même structure. Cette particularité est sa plus grande force : en puisant dans l'excellence universitaire, il met à la disposition du plus grand nombre les dernières avancées de la recherche, adapte les pratiques du métier aux nouveaux enjeux sociétaux et les transpose sur le terrain. Il s'engage ainsi concrètement, quotidiennement, contre la souffrance psychologique. L'aide psychologique aux migrants, la souffrance au travail ou le soutien aux personnes atteintes de maladies chroniques sont quelques exemples de thématiques au cœur des actions du Centre Pierre Janet. Cet engagement citoyen se reflète notamment dans les collaborations qu'il a su nouer avec des partenaires privilégiés.

Le Pr. Cyril Tarquinio assure la direction du Centre Pierre Janet depuis sa création en 2015. A terme, il souhaite faire de Metz un pôle d'attractivité et de compétences international dans le domaine des psychothérapies et, pourquoi pas, exporter le concept en France et en Europe. La responsabilité éditoriale du *Journal of Trauma and Dissociation*, le *Metz Academic Meeting* et des partenariats comme avec l'Université Libre de Bruxelles et l'Université de Cagliari lui confèrent déjà une notoriété au-delà des frontières.



Ses deux parrains sont le Dr. Boris Cyrulnik et le Pr. Onno van der Hart.



Contact

Tom Boulangée
Chargé de Communication - Centre Pierre Janet
tom.boulangee@univ-lorraine.fr



***INFORMER, FORMER,
STABILISER, TRAITER***

Annexes

- Site internet : <https://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/centrepierrejanet>
- Chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCIqW5GR3mFQH2MJeqfSp7Tw>