

## Centre Pierre Janet : Informations sur les Séances de Soutien Psychologique

Madame, Monsieur,

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez aux séances gratuites de soutien psychologique destinées aux adultes, proposées les **mardis après-midi** au Centre Pierre Janet par les étudiants en dernière année de Master Psychologie clinique (parcours Psychothérapie et dimensions traumatiques). Afin de vous fournir une meilleure compréhension de ce que nous offrons, voici quelques informations essentielles concernant ces séances.

### 1. Soutien psychologique vs. Psychothérapie : Quelle est la différence ?

Les séances de **soutien psychologique** visent à vous apporter une écoute active, un espace d'expression et des conseils pour faire face à des difficultés ponctuelles ou à des situations de stress. Elles permettent d'offrir un accompagnement sur le court terme (jusqu'à 3 séances de 45 minutes chacune), qui ne se substitue pas à une psychothérapie complète.

En revanche, une **psychothérapie** est un processus plus long et approfondi, mené par un psychologue diplômé, qui implique une exploration en profondeur de vos difficultés psychologiques et émotionnelles et qui peut durer plusieurs mois ou années.

### 2. Supervision des Étudiants et Confidentialité

Les séances que vous recevrez seront assurées par des étudiants en dernière année du Master de Psychothérapie et Dimensions Traumatiques de l'Université de Lorraine, sous la supervision de psychologues professionnels. Les étudiants sont soumis au respect strict du **secret professionnel**, tout comme les psychologues diplômés, et ont pour obligation de respecter votre confidentialité à tout moment.

### 3. Cadre légal et Protection des Données

Toutes les séances, qu'elles soient en présentiel ou en visio, respectent les normes de confidentialité et de protection des données.

### 4. Modalités des Séances de Soutien Psychologique

Voici quelques précisions sur le déroulement des séances :

- **Nombre de séances** : Vous pouvez bénéficier d'un maximum de **3 séances** de soutien psychologique.
- **Durée de chaque séance** : Chaque séance dure **45 minutes**.
- **Continuité des séances** : Vous pouvez choisir de rencontrer le même étudiant pour toutes les séances ou de changer d'intervenant à chaque séance.
- **Nature des séances** : Ces séances ne remplacent pas une thérapie complète ni un suivi de longue durée. Elles sont conçues pour vous offrir une aide ponctuelle et une première orientation vers des solutions plus appropriées, le cas échéant.

### 5. Pour toute question ou information complémentaire

Si vous avez des questions ou souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : **cpj-consultation@univ-lorraine.fr**.

Nous espérons que ce soutien pourra vous être bénéfique et nous restons à votre disposition pour toute précision complémentaire.

Avec nos salutations les plus respectueuses,

**L'équipe du Centre Pierre Janet**