

Informations soutien psychologique



Introduction :

Document réalisé par Mme PARAN GRANDSIRE, psychologue clinicienne, psychothérapeute au SIUMPPS (Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé).

Contexte : décembre 2020, contexte de pandémie COVID-19, 2^e confinement.

Plusieurs professeurs et directeurs se tournent actuellement vers le SIUMPPS afin de nous faire part de leurs inquiétudes concernant la souffrance psychique d'un certain nombre d'étudiants. De nombreux professeurs ont bien conscience que les conditions de travail des étudiants dans ce contexte ne sont pas les meilleures et des discussions ont lieu pour tenter d'améliorer ces conditions.

Ce document a pour objectif principal d'informer tout étudiant sur ce qu'est un psychologue, ses rôles et ce que cela peut vous apporter de voir un psychologue. Seront mentionnés également dans un second temps quelques recommandations générales pour s'adapter au contexte actuel de cours à distance et de confinement. Pour finir, des informations seront fournies concernant les lieux où consulter un psychologue et ce que le SIUMPPS peut proposer.

❖ Le psychologue : ses rôles, se défaire des idées reçues et aprioris.

« Les psys sont pour les fous ».

« Voir un psychologue, c'est quand on a de gros problèmes ».

Ces deux affirmations sont des aprioris qu'il est important de nuancer. Aujourd'hui on ne parle plus de folie et il est possible de voir un psychologue pour multiples raisons. Nous pouvons voir un psychologue quand bien même nous allons bien.

Voici des exemples de motifs de consultation (liste non-exhaustive évidemment) :

- Démêler des questionnements à propos de soi, son identité, sa personnalité, sa vie familiale, sa vie sociale, sa vie sentimentale, sa sexualité etc. ;
- Réfléchir ensemble, identifier, nommer, extérioriser ce qui vous pose problème, y mettre du sens, comprendre l'origine de ces difficultés ;
- Explorer et nommer ses émotions et les accepter ;
- Apaiser progressivement certains états psychologiques pouvant être douloureux : forte anxiété, forte tristesse, crise d'angoisse, troubles du sommeil etc. ;
- Gagner en confiance en soi, souhaiter s'affirmer davantage, prendre conscience de ses forces personnelles et avancer vers une bonne estime de soi ;
- Pouvoir évacuer, décharger le poids de certains événements en en parlant (contexte de confinement, précarité, charge de travail, stress, conflits familiaux etc.) ;
- Être accompagné(e) lors d'une situation de deuil ;
- Vouloir se débarrasser d'addictions (cannabis, alcool, etc.) ;
- Souhaiter se rétablir de troubles du comportement alimentaire (compulsions alimentaires, anorexie mentale, boulimie, etc.) et se sentir plus serein(e) dans son rapport à la nourriture ;
- Comprendre et se rétablir de phobies (phobie sociale, agoraphobie, claustrophobie, etc.) ;
- Être soutenu(e) face au mal-être d'un proche qui vous impacte ;
- Etc.

IMPORTANT

Il devient important de consulter un spécialiste de la santé psychique (psychologue et ou psychiatre) notamment lorsque ces 4 dimensions sont impactées ou bouleversées de manière INTENSE et marquées dans la DUREE :

- APPETIT
- SOMMEIL
- PERTE DE GOUT à ce que vous aimez habituellement
- DECROCHAGE

Par exemple, il est important de consulter rapidement un psychologue ou psychiatre si pendant une période prolongée de plus de 15 jours, nous présentons une profonde tristesse omniprésente, que nous sommes constamment anxieux, que nous avons perdu goût à la vie, perdu l'intérêt pour ce que nous aimons habituellement, que nous ressentons un mal-être constant qui s'impose à nous, que nous faisons des insomnies tous les soirs ou encore que nous avons perdu l'appétit tous les jours, une auto-dévalorisation quotidienne, des humeurs qui inquiètent nos proches, une consommation de substances psychoactives (alcool, cannabis ou autres) tous les jours, ou bien ponctuelle mais massive, que nous avons des conduites à risques (mise en danger de soi ou des autres) , si nous avons un rapport à la nourriture obsessionnelle qui nous prive de liberté, ou encore si nous nous sentons constamment rejeté, en danger ou que nous présentons des idées suicidaires.

Le psychiatre et le psychologue pourront vous aider à évaluer, poser des mots sur votre état psychique et ainsi envisager avec vous un plan thérapeutique.

Il est important de prendre du recul concernant ce que l'on peut lire et déduire à partir d'internet, une évaluation diagnostic nécessite des années de formations et pratiques.

« Je veux me débrouiller tout seul, je n'ai pas besoin de conseil. »

La plupart des psychologues n'apportent pas de conseil, ce n'est pas leur rôle.

Voir un psychologue, c'est réaliser un « entretien clinique », plus communément appelé « consultation psychologique » ou « séance de psychologie », et en réalisant plusieurs entretiens de ce type, on peut ainsi parler d'un travail de psychothérapie. Il existe de nombreuses formes de psychothérapies, les entretiens cliniques se déroulent donc différemment en fonction des champs théoriques et pratiques dans lesquels le psychologue s'inscrit (en annexe quelques exemples décrits).

Dans tous les cas, c'est à travers une forme d'écoute active et modes d'interactions spécifiques que ces entretiens cliniques peuvent permettre d'extérioriser librement ce que l'on ressent, d'explorer et répondre par soi-même à ses questionnements ou problématiques.

Certaines approches thérapeutiques sont plus « directives », avec des propositions de tâches à réaliser entre les séances, dans tous les cas il vous appartient de décider de les réaliser et d'en tirer une analyse avec l'accompagnement du psychologue. Cela reste un travail que vous faites donc vous-même.

« Je sais déjà ce qui me pose problème, en parler à un psychologue ne changera rien. »

En effet le psychologue ne pourra pas changer les événements ni le contexte dans lequel vous vivez. Si vous connaissez déjà les origines de vos difficultés, les échanges avec le psychologue pourraient vous permettre cependant de les extérioriser, les évacuer verbalement, ce qui peut contribuer à un apaisement interne, une prise de recul. En effet, échanger avec un psychologue n'a pas pour seule fonction de comprendre les facteurs à l'origine de vos difficultés.

« Voir un psychologue dans mon éducation, c'est tabou ou inutile »

Il est de moins en moins tabou de voir un psychologue mais en effet cela n'est pas toujours compris du fait des idées reçues. Il s'agit d'une démarche personnelle qui ne regarde que soi. Libre à chacun d'expérimenter et voir par soi-même si cela lui est bénéfique ou non, et libre à chacun de parler de sa démarche à ses proches ou non. Il est important de ne pas se forcer à voir un psychologue, cette démarche vous appartient.

« Je n'ai pas besoin de voir un psychologue, je peux me confier à mes amis. »

Se confier à des amis peut bien souvent être bénéfique et constituer un soutien psychologique, bien entendu. (Cela dépendra peut-être des amis et de la nature de vos liens.)

Dans tous les cas, cela n'est pas comparable aux consultations psychologiques. En effet, le psychologue n'est pas un ami, ni un proche, il est un professionnel spécialiste de la psychologie et présentera une analyse la plus objective possible de votre situation.

« Des gens vont plus mal que moi donc je ne veux pas prendre la place de quelqu'un qui en aura plus besoin. »

Cette affirmation témoigne d'une comparaison, une auto-évaluation, elle peut également sous-tendre une résistance interne à oser parler de ses difficultés, ou encore peut-être une tendance à minimiser des états psychologiques désagréables qui nous traverse, un ressenti de manque de légitimité etc. Dans tous les cas, chaque souffrance a du sens et l'un des rôles du psychologue est d'accueillir tous vos ressentis et vos pensées et en aucun cas il n'émet de jugement. Si vous avez ce sentiment en consultation, n'hésitez pas à lui en faire part, l'échange en sera d'autant plus intéressant.

« En une séance, je vais pouvoir directement régler tous mes problèmes. »

C'est bien dommage mais les psychologues n'ont pas de baguette magique 😊

Le nombre de séances dépend des pratiques cliniques du psychologue ainsi que de ce qui vous amène vers lui, vos objectifs, vos attentes si vous en avez. Ce n'est pas le psychologue qui peut alléger vos souffrances, mais c'est votre démarche d'introspection (regarder à l'intérieur de soi), votre démarche de parvenir à parler de vous, d'échanger de manière à analyser, comprendre au mieux votre situation (considération du contexte extérieur, familiale etc.) et ainsi les éventuels changements dans vos perceptions et comportements qui peuvent s'opérer notamment lors d'échanges avec le psychologue. Voir un psychologue peut vous aider à parvenir, **par vous-même**, à définir, identifier, analyser et alléger certaines difficultés ou souffrances passées ou présentes, et ainsi appréhender plus sereinement l'avenir.

« C'est un de mes proches qui ne va pas bien, je ne vois pas l'intérêt de consulter moi-même un psychologue. »

Si un de vos proches présente une maladie et/ou qu'il souffre psychologiquement, on ne peut pas le forcer à voir un psychologue. Vous pouvez cependant parler vous-même avec un psychologue afin d'évacuer vos ressentis et ainsi vous préserver du mal-être de l'autre. Vous pouvez également vous tourner vers des associations pour des groupes de parole destinés aux familles (Association Al-Anon pour alcoolisme par exemple, UNAFAM pour les proches d'une personne souffrant de troubles psychiatriques plus sévère) etc.

❖ Comment s'adapter en ces temps de cours à distance et confinement ?

Plus récemment mais également depuis le premier confinement en mars 2020, on entend beaucoup plus parler **de la souffrance des jeunes et notamment des étudiants dans ce contexte**. Le deuxième confinements et contexte de pandémie implique un prolongement de l'isolement, de sédentarité, des conditions de travail à distance qui peuvent être plus difficile et parfois très fatigantes, une quantité de travail trop importante et inadaptée au contexte, une cohabitation obligatoire et pas toujours très confortable avec la famille, une organisation complexe à gérer soi-même entre vie privée et vie universitaire etc. Certains étudiants vont se retrouver submergés, plus anxieux et focalisés sur le travail universitaire au point de s'oublier. D'autres étudiants vont se sentir démotivés, davantage procrastiner, décrocher des cours et ne plus y trouver de sens. Cette période peut également être plus propice à faire ressurgir certains vécus difficiles, ramener des doutes là où il n'y en avait plus et également accentuer des problématiques présentes auparavant. Certains étudiants sont par ailleurs directement touchés ou bien leur proches par le coronavirus et certains ont perdu des proches dans ce contexte.

Je cite ici des exemples qu'il est important de nuancer : tous les cas de figure sont possibles, chacun vit cette période différemment. Certains étudiants peuvent également se sentir bien malgré ce contexte, et trouver ce confinement moins difficile que le premier. On véhicule cependant plus souvent ce qui pose problème que de ce qui va bien.

Des conseils généraux sont mis en évidence pour prendre soin de son bien-être en ces temps particuliers :

→ Je vous invite à consulter le **Guide Soutien Etudiant** (en annexe), très bien rédigé par **l'association Nightline** en collaboration avec les Présidents d'Université, le CNOUS et le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

Ci-dessous quelques recommandations (non-exhaustives) qui vous parleront peut-être et pourraient vous être bénéfique :

- **Maintenir une bonne hygiène de vie** : parvenir à donner un rythme à vos journées, manger équilibré, pouvoir dormir assez d'heure (en moyenne 8h sont nécessaires), parvenir à définir les temps de travail / temps de repos / temps de loisirs.
- **Accepter que les conditions de travail actuelles ne soient pas les meilleures**, que votre lieu de vie est devenu votre lieu de travail, ce qui n'aide pas à la concentration.
Être plus indulgent envers vous-même, et faire au mieux au jour le jour.
- Se rappeler que **les professeurs pourront se montrer empathiques** et savent que vos conditions ne sont pas faciles.
- Se rappeler que **si les professeurs ne comprennent pas les difficultés et ne s'adaptent pas au contexte**, c'est important **d'en parler autour de soi**, aux étudiants, professeurs, directeurs, etc. et **quoi qu'il en soit de ne pas laisser cela vous « abattre », vous ferez de votre mieux, votre santé (psychique et physique) passe avant tout.**
- **Si vos résultats ne sont pas suffisants pour valider**, cela pourra être difficile à « encaisser », oui, mais cela **ne signifie pas que vous avez définitivement échoué**. Les rattrapages pourront vous **permettre de réussir**, et si jamais vous devez repasser votre année, vous aurez de l'avance pour la réussir et vous pourrez vous rappeler avec le recul que l'année passée n'était pas représentative de vos pleines compétences (contexte, charge de travail démesurée de certains professeurs, problèmes personnels etc.).
- Dans vos différents travaux et partiels, **prendre les choses une par une**, « Lorsque je décide de travailler tel cours, je m'y concentre et je mets en pause le reste afin de m'organiser sans me laisser submergé(e) ».
- Si vous arrivez à faire de cette période **une opportunité et un défi pour certain objectif personnel / professionnel**, tant mieux, cela peut vous aider à donner du sens à mon quotidien.
- **Cesser de vous en vouloir** si vous ne travaillez pas aussi efficacement qu'en temps normal. Le contexte n'est pas « normal », nous traversons une période exceptionnelle prolongée où nous sommes limités pour nous ressourcer psychologiquement.
- Se rappeler que cette période de cours en distanciel et de confinement sont des mesures de protection et que **cela est temporaire**.
- **Se rappeler du sens que vos études ont** pour vous si vous vous sentez démotivé(e).
- **Parler, communiquer vos incertitudes, appréhensions et craintes si vous en avez.**
- **Se recentrer sur le présent, pratiquer la pleine conscience, de la relaxation.**
- **Ramener du rire et de la détente dans vos journées** : l'importance de l'humour, qu'est-ce qui vous faire rire ? Qu'est-ce qui vous détend ?
- Pratiquer une **activité sportive, marcher** un peu chaque jour

Suite recommandations pour favoriser un bien-être :

- **Faire de vraies pauses**, des siestes si cela vous fait du bien.
- **Pratiquer quotidiennement un loisir** (lire une BD, un roman qui nous détend, jeux vidéo, écouter de la musique, appeler un ami etc.)
- **S'inspirer de vidéos / podcast** sur la motivation, confiance en soi, méditation, relaxation et autres sujets si cela vous intéresse.
- **Activités manuelles** : cuisiner, bricoler, écrire, dessiner, colorier etc.
- **Se couper de son téléphone par moment** si l'on a tendance à y passer plusieurs heures par jour sans en tirer bénéfice.
- **Ecrire** (par exemple ses pensées, ses doutes, préoccupations / et par ailleurs écrire aussi les aspects positifs de la journée, ce que l'on est content d'avoir fait etc.).
- **S'informer sur l'actualité mais avec modération** afin de se préserver également de ce que véhiculent les médias.
- **Accepter, accueillir, écouter ses émotions.**

De manière général, il est normal de ressentir de nombreuses d'émotions.

Certaines sont plus agréables : joie, confiance, fierté, enthousiasme, enjoué, énergique, calme, détente, repos etc.

D'autres émotions sont plus désagréables : colère, frustration, incertitude, doute, tristesse, anxiété, angoisse, agitation, impatience etc.

Chacune de nos émotions a un sens, les plus agréables témoignent souvent de besoins / désirs accompli, et les émotions plus désagréable peuvent témoigner d'un message plus ou moins conscient, d'un besoin qui n'est peut-être pas rempli. Je peux me questionner sur « Qu'est ce qui fait émerger cette émotion ? De quoi aurais-je besoin ? Puis-je y répondre ? »

- **Importance d'accepter ce sur quoi je ne peux pas agir.**
- N'hésitez pas à **consulter tout professionnel qui pourrait vous sembler utile** (sophrologue, assistant social, conseiller d'orientation, nutritionniste, coach sportif, coach de vie etc.)
- **Consulter un psychologue** en présentiel ou distanciel si cela n'est pas déjà le cas et si cela vous intéresse.

Etc.

❖ Où consulter un psychologue :

Pour un accès gratuit :

➤ **Le SIUMPPS de Paris I :**

Université Panthéon-Sorbonne, 90 rue de Tolbiac, 8^e étage, 01 44 07 89 50

Prendre RDV avec un psychologue sur Doctolib, en présentiel ou en vidéo :

<https://www.doctolib.fr/etablissement-de-prevention/paris/siumpps-pantheon-sorbonne-centre-pierre-mendes-france-pmf>

Actuellement prochaine disponibilité en janvier, et si besoin plus urgent, veuillez nous écrire à SIUMPPS@univ-paris1.fr

Les séances psychologiques sont limitées à 6 séances par étudiants, souvent espacées dans le temps étant donné le grand nombre d'étudiants.

- **Les CMP** (Centre Médico-psychologiques). Rechercher sur internet CMP adulte + nom de votre ville ou arrondissement si vous habitez Paris afin de trouver le CMP auquel vous pouvez accéder.
- **Les BAPU** : Bureau d'aide psychologique universitaire pour un suivi régulier dans une approche psychanalytique, sans limitation de séance (souvent liste d'attente et plusieurs mois d'attente avant de pouvoir démarrer un suivi). Adresses dans Paris en Annexe.
- **Libre Association Freudienne** pour des consultations psychanalytiques gratuites (CPG) à nombre limité également mais pouvant apporter un soutien ponctuel,

Libre Association Freudienne, 265 rue Saint-Jacques, 750005 Paris. 01 43 54 31 20

contact@libre-association-freudienne.org

Des permanences seront également tenues pendant les congés de fin d'année au :
07 61 66 87 05.

➤ **Fil Santé Jeunes :**

Numéro Gratuit également tenu par des psychologues majoritairement : 0800 235 236
Service anonyme et gratuit, tous les jours de 9h à 23h pour les jeunes jusqu'à 25 ans.

Dans le privé : En cabinet il est possible également de trouver des psychologues, certains ont par ailleurs des sites internet et décrivent leurs spécialités. Ils ne sont pas remboursés par la sécurité sociale (en moyenne autour de 50 à 90 euros sur Paris), mais le coût peut être réduit parfois pour les étudiants. N'hésitez pas à appeler les psychologues installés proche de chez vous afin de savoir s'ils proposent ce type de tarif réduit. Certaines mutuelles remboursent en partie les psychologues, n'hésitez pas à vous renseigner sur le sujet.

Pour une écoute gratuite qui peut également constituer un soutien :

- **Nightline :** écoute téléphonique par des étudiants bénévoles tous les jours de 21 h à 2 h 30 du matin : 01 88 32 12 32.
- **Écoute pour tous et pour les familles endeuillées par l'épidémie Covid-19 :**
01 48 95 59 40 du lundi au vendredi de 10h à 17h (psychotrauma.avicenne@aphp.fr)
01 42 34 78 78 du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (crp.htd@aphp.fr)
- Diverses numéros et associations que vous pourrez également trouver **en annexe dans le document « Spéciale Covid-19 ».**

❖ **Ou consulter un psychiatre :**

NB : le psychiatre est un médecin spécialiste du diagnostique de la santé psychique et peut également être psychothérapeute. Il peut proposer une prescription de médicaments. Il peut être également complémentaire du psychologue.

- **L'IMM Institut Mutualiste Montsouris** propose également des consultations jeunes adultes auprès de psychiatre gratuit jusqu'à l'âge de 23 ans :
<https://imm.fr/nos-specialites/psychiatrie/>
Psychiatrie : 01 56 61 69 19 / 01 56 61 69 17
- **Dans les CMP également.** (Centre Médico-psychologiques) de votre secteur. (Rechercher sur internet CMP adulte + nom de votre ville ou arrondissement si vous habitez Paris).
- **Dans certain BAPU :** Bureau d'aide psychologiques, adresse en annexe.
- **Relais Étudiants Lycéens Paris 13**
60 rue des Grands Moulins
75013 PARIS
Tél. : 01 45 83 89 15
- **Service des urgences CPOA** (Centre psychiatrique d'Orientation et d'Accueil) pour rencontrer un psychiatre directement et être orienté pour un suivi, ouvert 7jours sur 7, 24hsur 24 :
CPOA, 1 rue Cabanis Paris 14e, 01 45 65 81 09
<https://www.ghu-paris.fr/fr/annuaire-des-structures-medicales/cpoa-centre-psychiatrique-dorientation-et-daccueil-centre-georges>

Dans le privé : les psychiatres de secteur 1 sont en grande partie remboursé par la sécurité sociale, vous pourrez notamment rechercher des adresses sur le site de la CPAM :
<http://annuaresante.ameli.fr/>

CONCLUSION :

En ce contexte particulier ainsi qu'en temps normal, il est toujours important de s'accorder du temps, s'écouter, prendre soin de sa santé (psychique et physique), parler de ses ressentis quels qu'ils soient. Parmi de multiples moyens de prendre soin de soi, voir un psychologue peut apporter un espace d'écoute et d'échanges bénéfiques à notre humeur et /ou dans nos questionnements personnels.

N'hésitez pas à contacter le SIUMPPS et autres structures citées précédemment ainsi que dans les annexes.

Nous avons tous en nous les capacités de nous adapter et de surmonter ce contexte.

En espérant que cet écrit aura pu vous informer.

Respectueusement.

Emilie PARAN GRANDSIRE

Psychologue clinicienne
Psychothérapeute
Approche intégrative et humaniste
Centrée sur la recherche de solutions et de sens

SIUMPPS (Médecine Préventive Universitaire)
Université Paris I - Panthéon Sorbonne
90 rue de Tolbiac
75 013 Paris
01 44 07 89 50

emilieparanpsy@gmail.com

Annexe 1 : Aperçu de quelques approches thérapeutiques chez les psychologues cliniciens :

Les séances psychologiques peuvent prendre différentes formes en fonction des courants théoriques et pratiques dans lesquels le psychologue s'inscrit, voici un aperçu de quelques-unes à titre d'exemple, sur lesquelles vous pourrez faire des recherches pour en savoir davantage.

Il existe pour chacun de ces courants, des thérapies individuelles mais également familiales, des groupes de paroles etc.

Approches psychanalytiques : Freud, Jung, Ferenczi, Klein et bien d'autres psychanalystes ont développés des théories psychanalytiques et expérimentés diverses méthodes thérapeutiques notamment l'analyse des rêves, la méthode de l'association libre des idées (exprimer ce qui nous vient à l'esprit spontanément). Le psychologue d'orientation psychanalytique sera souvent plus silencieux en séances et dans l'analyse discursive précise (actes manqués, lapsus etc.). La personne peut être en position allongée durant la séance, mais pas nécessairement. Souvent le rythme des entretiens cliniques est régulier (une à plusieurs fois par semaine) et la durée du suivi psychanalytiques est souvent étendu sur une longue durée pouvant donc s'étendre sur plusieurs années. Le psychanalyste sera dans une posture de neutralité bienveillante.

Approches Humanistes : Rogers, Maslow, Perls et la Gestalt Thérapie, Yalom et la thérapie existentielle, Seligman et la psychologie positive en sont des pionniers et exemples. Il existe de très nombreuses thérapies humanistes. Les fondements théoriques sont souvent similaires à la psychanalyse, mais les pratiques cliniques sont différentes. Déroulement de séance en face à face, la durée d'un suivi est en moyenne plus courte (entre 6 mois et 2 ans) que dans une approche psychanalytique. Ces approches sont « centrées sur la personne » plutôt que centrées sur le problème. Le thérapeute humaniste sera dans un contact plus chaleureux, témoignant de l'empathie. Ses méthodes d'échange sont souvent non-directives lors des séances (relances du psychologues, reformulation etc.). Considération que toute personne à en elle les ressources et solutions pour son bien-être, les psychologues humanistes accompagnent dans la prise de conscience de cela.

Approches Cognitivo-Comportementales : (Beck, Cottraux, Eysenk, Hayes etc). Il existe différentes approches comme la thérapie cognitive et comportementale (TCC), thérapie d'acceptation (ACT) etc. Des approches globalement plus directives avec un questionnement pour l'analyse fonctionnelle des problématiques (analyse des émotions/pensées/ sensations/comportements) et diagnostic, passation de questionnaires, proposition de tâches à visée thérapeutiques entre les séances etc. Des thérapies de groupes sont aussi proposées incluant des mises en pratiques comportementales (jeux de rôle en séances pour l'affirmation de soi par exemple ou encore pour traiter l'anxiété sociale). Thérapies souvent dites brèves, en moyenne 20 séances, variable en fonction de ce qui vous amène. Annuaire des thérapeutes disponible notamment sur le site de l'AFTCC (Association Française de thérapie Cognitive et comportementale). <https://www.aftcc.org/>

Approches Systémiques : (Bateson, Watzlawick, Haley, Erickson, Palo Alto etc.) : Il existe également de très nombreuses thérapies s'inscrivant dans un champs théorique systémique qui diffère des théories psychanalytiques (théorie des systèmes, homéostasie, ethnopsychiatrie etc.). On peut souligner notamment les thérapies familiales, avec la considération des troubles psychiques d'une personne comme ayant une fonction d'aide auprès d'une autre personne de la famille, considération du symptôme comme résultant du choc des cultures lorsqu'une famille ou une personne vient d'une autre culture, d'autres origines et dont les valeurs sont différentes; existence de thérapie brève stratégique individuelle correspondant à une méthode plus directive (tâches entre les séances etc.). L'IGB (Institut Gregory Bateson) est un Institut parmi d'autres proposant des thérapies systémiques.
<https://www.igb-mri.com/>

Approches Intégratives / Eclectiques : Ce sont des approches qui incluent différents courants théoriques dans leur analyse et compréhension des individus. Leurs pratiques est également souvent un recours à diverses pratiques. (Par exemple la thérapie des schémas, la psychothérapie dialectique etc. sont des approches intégratives)

Approche EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* qui signifie désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) : thérapie reconnue notamment dans le traitement des psychotraumatismes. Informations et annuaire des thérapeute sur EMDR France. <http://www.emdr-france.org/>

Hypnothérapies (Ericksonienne, Humaniste, Hypnose médicale etc.). Sur le site de l'IFH (Institut Français d'Hypnose), vous pourrez trouver des professionnels de santé formés ainsi que les indications.
<https://www.hypnose.fr/>