

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Covid-19

Le Centre Pierre Janet met à disposition de tous des ressources gratuites pour mieux vivre le confinement



Dans cette période difficile où chacun doit faire face à l'épidémie et au confinement, le Centre Pierre Janet (CPJ) de l'Université de Lorraine se mobilise en proposant au public deux ressources gratuites accessibles sur : <http://centrepierrejanet.blog.univ-lorraine.fr/ressources/>

La boîte à outils thématique / Disponible depuis le vendredi 20 mars 2020

Tout au long du confinement, le Centre Pierre Janet met à la disposition de tous une boîte à outils thématique. Elle réunit bon nombre de ressources susceptibles d'aider à traverser plus sereinement cette période d'isolement. Exercices, articles de presse, activités de relaxation et de gestion des émotions sont réunis à un même endroit, à faire seul ou en famille. Une catégorie est d'ailleurs entièrement dédiée aux enfants. Il est également proposé un peu de lecture : interviews, articles, billets d'humeur... afin de prendre un peu de recul sur la situation.

Présentation en [vidéo](#) du dispositif par le professeur Cyril Tarquinio, directeur du Centre Pierre Janet.

Un soutien psychologique à distance / Disponible à partir du lundi 23 mars 2020

Malgré le confinement, l'équipe de psychologue-psychothérapeute du Centre Pierre Janet souhaite aider et soutenir les personnes touchées ou angoissées par la situation. Il met donc en place, dès le 23 mars, un soutien psychologique gratuit et en visioconférence durant toute la période de l'épidémie et de confinement. Ce dispositif sera accessible par tous, dans toute la France à **condition d'avoir une connexion internet**. Il suffira de se connecter à la plate-forme, de choisir une date de rendez-vous puis de se connecter à l'horaire donné.

NB : ce dispositif ne remplace pas un suivi psychothérapeutique mais propose un soutien ponctuel pour toute personne touchée de près ou de loin par l'épidémie de coronavirus. Pour tout suivi psychothérapeutique, le public peut contacter le secrétariat au 03.72.74.83.63.

Ces deux espaces ressources seront mis à jour régulièrement en fonction de la situation et des outils que les professionnels autorisent à partager. Ils sont destinés à toute personne, sans restriction.

Qu'est-ce que le Centre Pierre Janet ?

Cette initiative est lancée par le Centre Pierre Janet (CPJ), un service de l'Université de Lorraine unique en France basé à Metz. Il est entièrement dédié aux évolutions et aux innovations dans le domaine de la psychothérapie (EMDR - *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Hypnose Thérapeutique, Psychologie Positive, etc.). Il se compose de 3 Pôles travaillant en synergie : la Recherche, la Formation et la Consultation. Véritable espace-ressource, il permet la rencontre entre patients, chercheurs, enseignants, professionnels et futurs professionnels. En puisant dans l'excellence universitaire, le CPJ peut ainsi mettre 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. <http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/>

CONTACTS PRESSE

Fanny LIENHARDT
Chargée de relations presse UL
06 75 04 85 65

Tom BOULANGÉE
Chargé de communication CPJ
06 89 21 63 71

