



u^b

^b
**UNIVERSITÄT
BERN
PSYCHOTHERAPEUTISCHE
PRAXISSTELLE**

CLARIFIER ET SURMONTER LES PROBLÈMES
IDENTIFIER ET UTILISER LES RESSOURCES

Thérapie psychologique

Qui sommes-nous?

- La Consultation Psychothérapeutique Universitaire est une consultation ambulatoire qui est rattachée à l'Institut de Psychologie de l'Université de Berne. Elle est reconnue internationalement comme institution de psychothérapie, de formation et de recherche dans le domaine de la psychothérapie. Sa direction est assurée par le Professeur Franz Caspar, qui dirige le Département de Psychologie Clinique et Psychothérapie de l'Université de Berne.

Notre profil

- Nous nous basons sur le concept de Thérapie Psychologique. Cette approche est indépendante des écoles de thérapies traditionnelles, elle se fonde sur les connaissances les plus récentes de la recherche empirique dans les domaines de la psychologie, des neurosciences, et de la psychothérapie.
- Nous élaborons pour chaque patient-e un plan de thérapie individualisé, lequel se base sur une évaluation diagnostique approfondie.
- La thérapie n'est pas uniquement orientée vers les troubles psychiques et les problèmes, mais également vers les capacités positives et les ressources des patient-e-s et de leur entourage, afin des les mettre à profit.
- La qualité de la thérapie est garantie et optimisée grâce à la supervision régulière de psychothérapeutes expérimentés.
- Le progrès de la thérapie est systématiquement évalué à l'aide de questionnaires.

A qui s'adresse notre offre?

- Aux adultes et aux jeunes à partir de l'âge de 16 ans qui cherchent une psychothérapie ambulatoire.
- Aux personnes souffrant d'angoisses, de dépression, de troubles obsessionnels-compulsifs, de stress post-traumatique, de troubles alimentaires, de troubles du sommeil, de troubles sexuels, de troubles psychosomatiques, de problèmes liés à une maladie chronique, de troubles de contrôle des impulsions, ou d'autres problèmes psychiques.
- Aux personnes qui traversent des situations de vie difficiles, que ce soit au niveau professionnel, social ou privé.
- Aux personnes ayant des conflits de couple ou de famille.

- Pour les personnes qui désirent être en meilleure santé, avoir des relations meilleures, ou augmenter leur joie de vivre.

Qu'est-ce qui m'attend au début?

- Pour commencer, un entretien sans engagement dans le but de faire une évaluation de votre situation.
- Une évaluation diagnostique détaillée.
- Une clarification de la question de l'indication d'une psychothérapie.
- L'identification des problèmes principaux ainsi que des buts de la thérapie.
- L'élaboration d'une offre de thérapie taillée sur mesure.

Qui mène les psychothérapies?

- Notre équipe compte un grand nombre de psychothérapeutes bien formés. Au terme de la procédure d'évaluation, nous choisissons le/la psychothérapeute qui semble être le/la plus approprié-e pour mener la thérapie.
- Tout-e-s les psychothérapeutes ont accompli des études universitaires, ainsi qu'une formation postgrade et de la formation continue, ils/elles sont donc au fait des connaissances les plus récentes en psychothérapie.

Notre offre de psychothérapie

- Le type de psychothérapie dépend des souhaits du/de la patient-e ainsi que des recommandations de la personne qui a mené la procédure d'évaluation. Le type de thérapie le plus fréquent est la thérapie individuelle. Cependant, nous menons également des thérapies de couple, de famille, et de groupe. Selon les besoins, d'autres personnes importantes peuvent être incluses dans la thérapie.
- La plupart du temps, les séances durent 50 minutes et ont une fréquence hebdomadaire. Ceci est toutefois modulable en fonction du type de problème à traiter. En moyenne, une thérapie dure 30 séances.
- La prise en charge des coûts de la thérapie dépend du type d'assurance qu'a contracté le/la patient-e. Ce point est discuté et clarifié avant le début de la thérapie.

Nos coordonnées:

Secrétariat
Psychotherapeutische Praxisstelle
der Universität Bern
Gesellschaftsstrasse 49
3012 Bern

Téléphone (entre 8h30 et 11h30): 031 631 45 81
Courriel: ptp@ptp.unibe.ch
www.psychotherapie.unibe.ch

Avant votre premier entretien, vous recevrez des informations détaillées avec notre lettre d'invitation.

