

# 優雅的法式創傷

——海外生活心理適應——

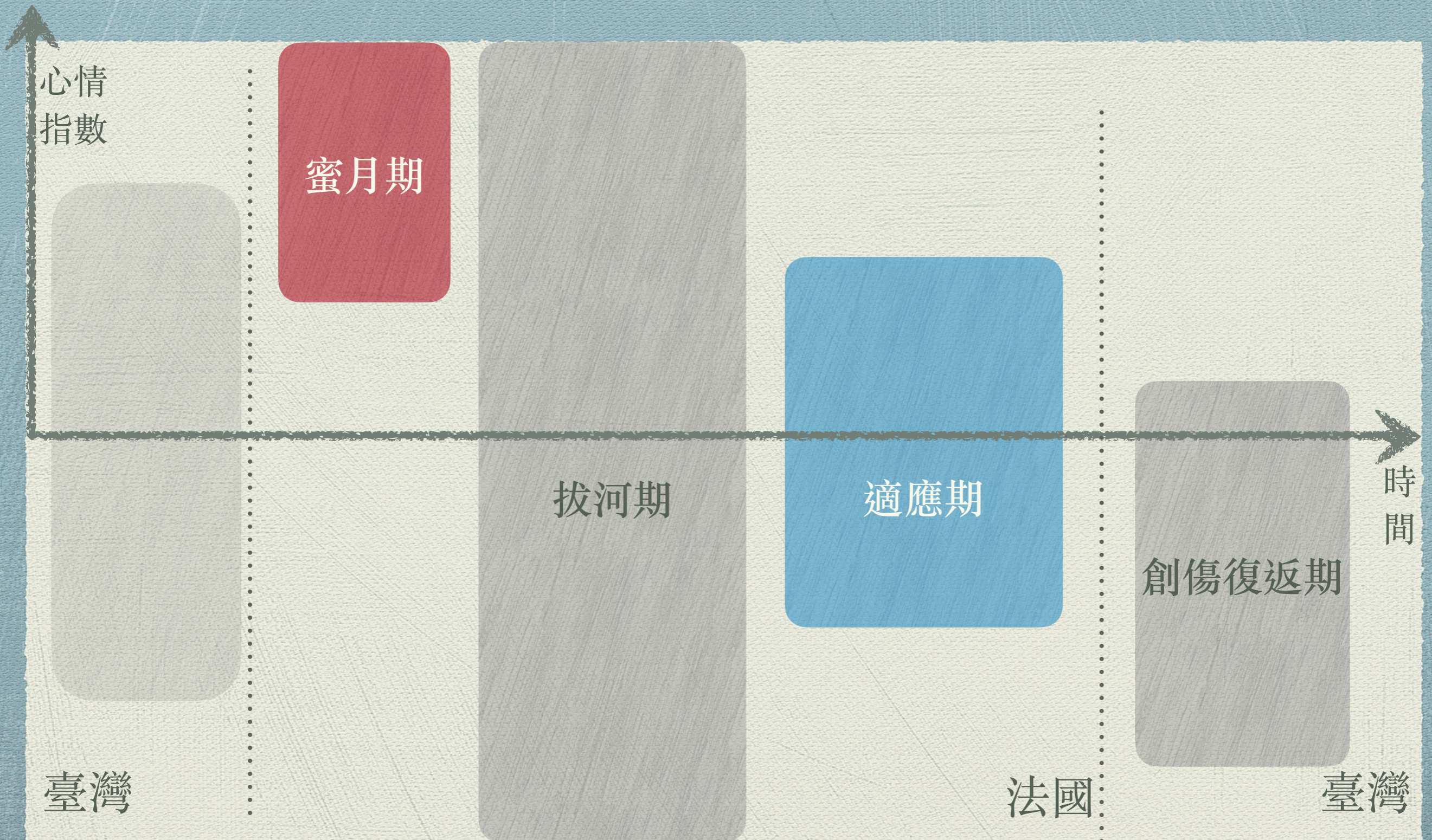
許薰月

諮商心理師、巴黎第七大學精神分析  
與心理病理學博士候選人

# 大綱

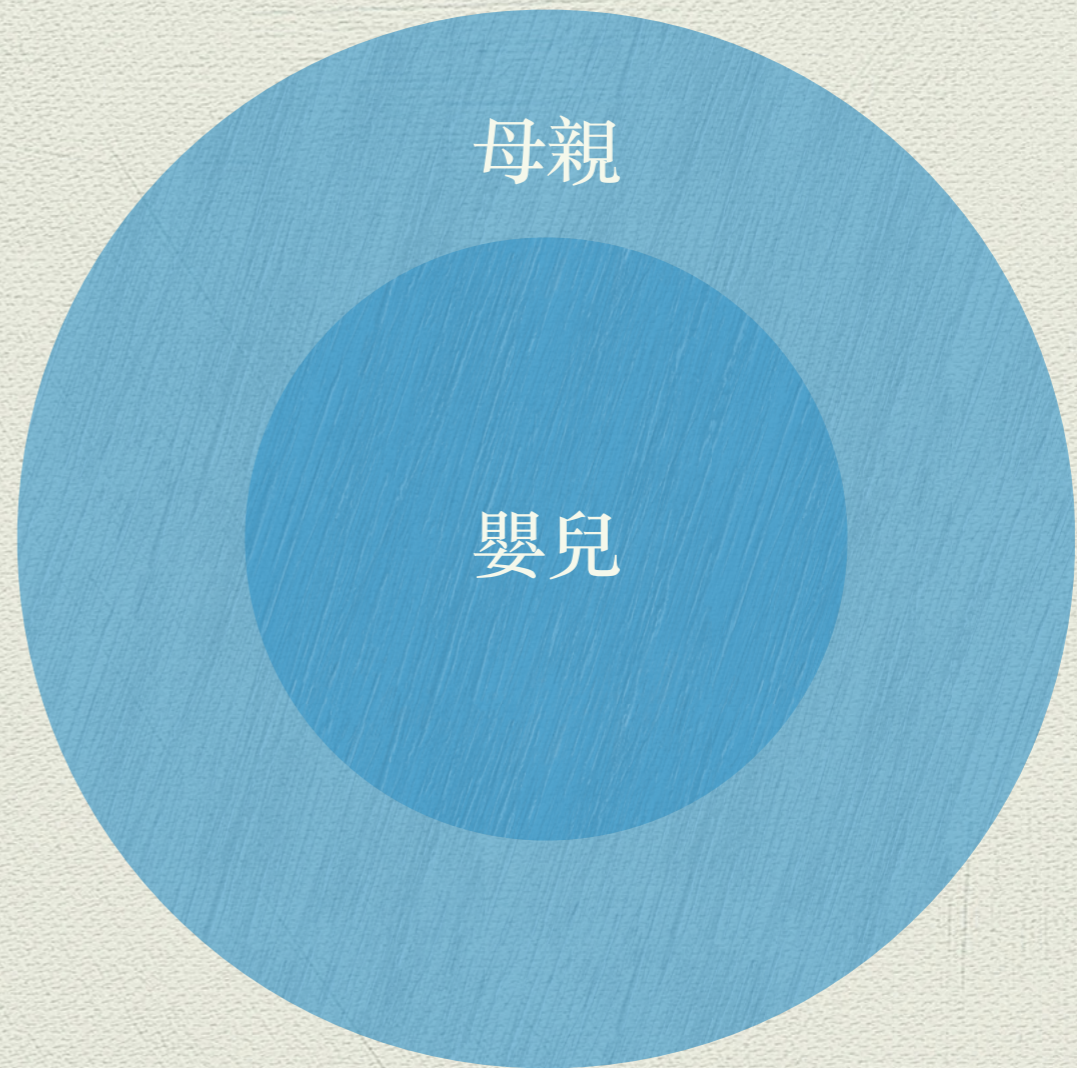
- ◆ 面臨文化衝擊時的可能反應
- ◆ 維護空間與距離：想像性後退
- ◆ 面對不適來襲時的生活小提醒
- ◆ 實用資訊：法國的精神／心理資源

# 文化衝擊 階段論

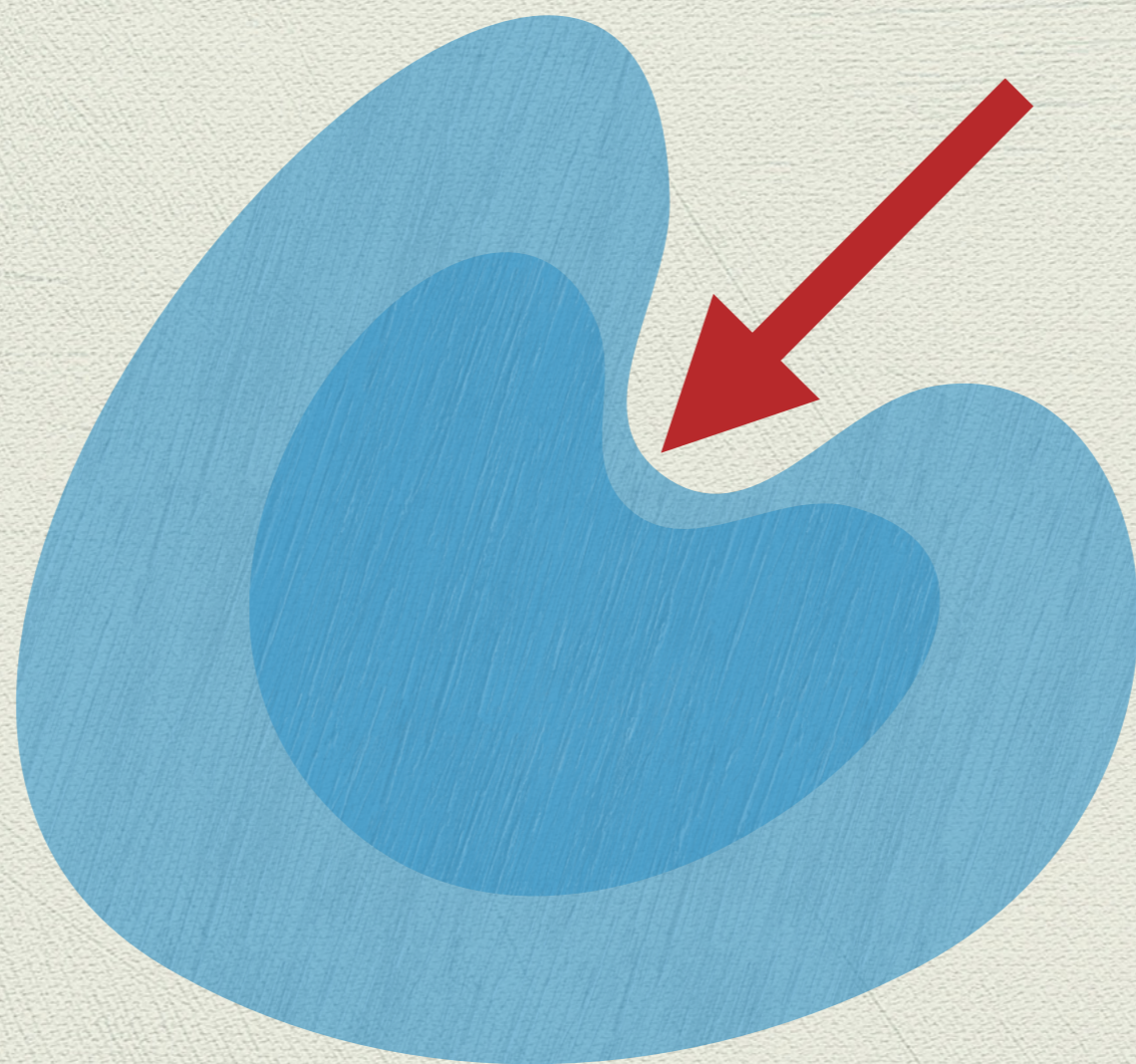


# 想像性後退

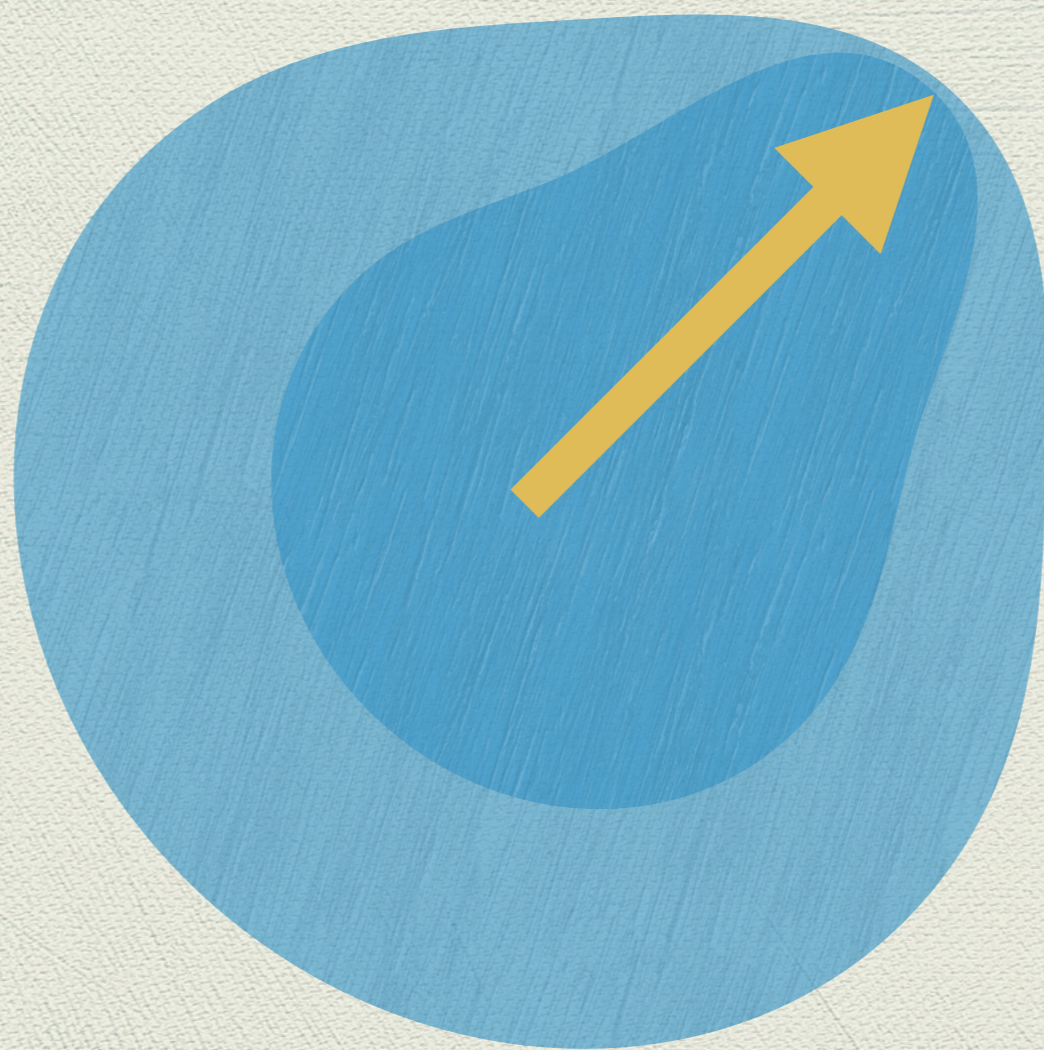
D. W. Winnicott 「存在連續性」 概念



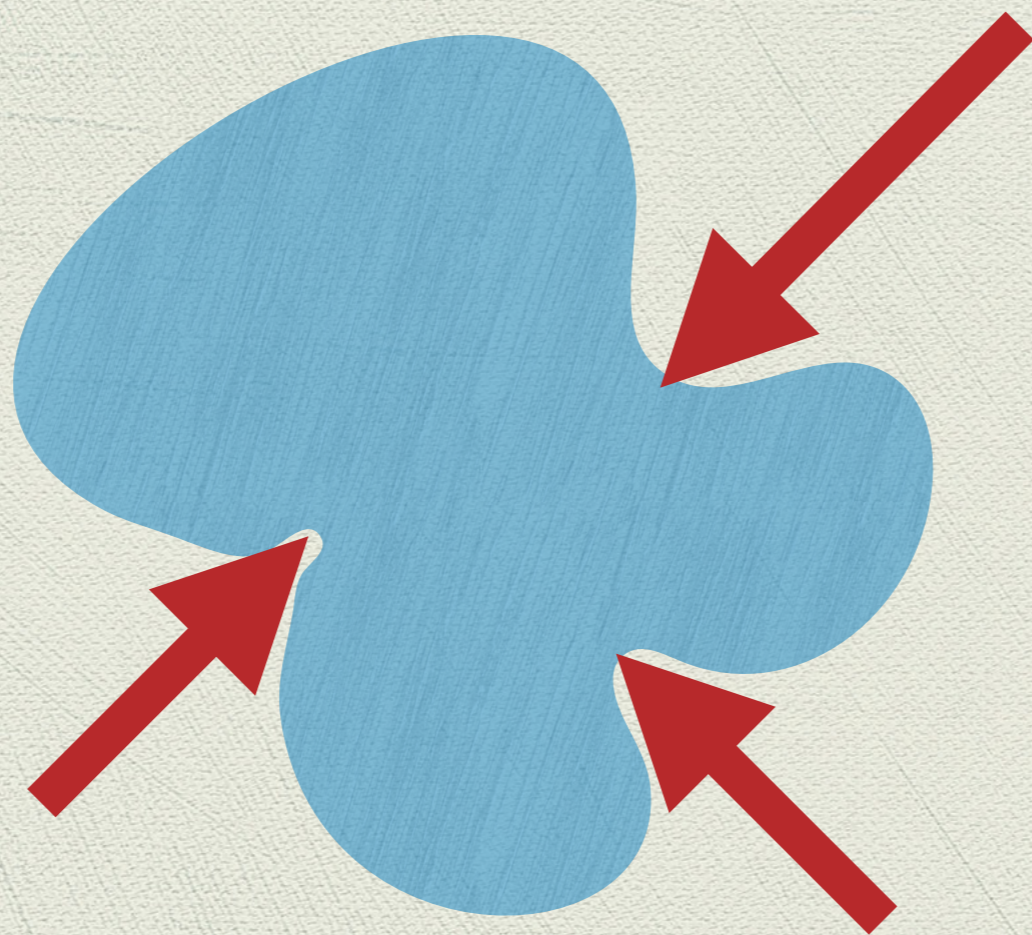
當外界刺激來的時候...



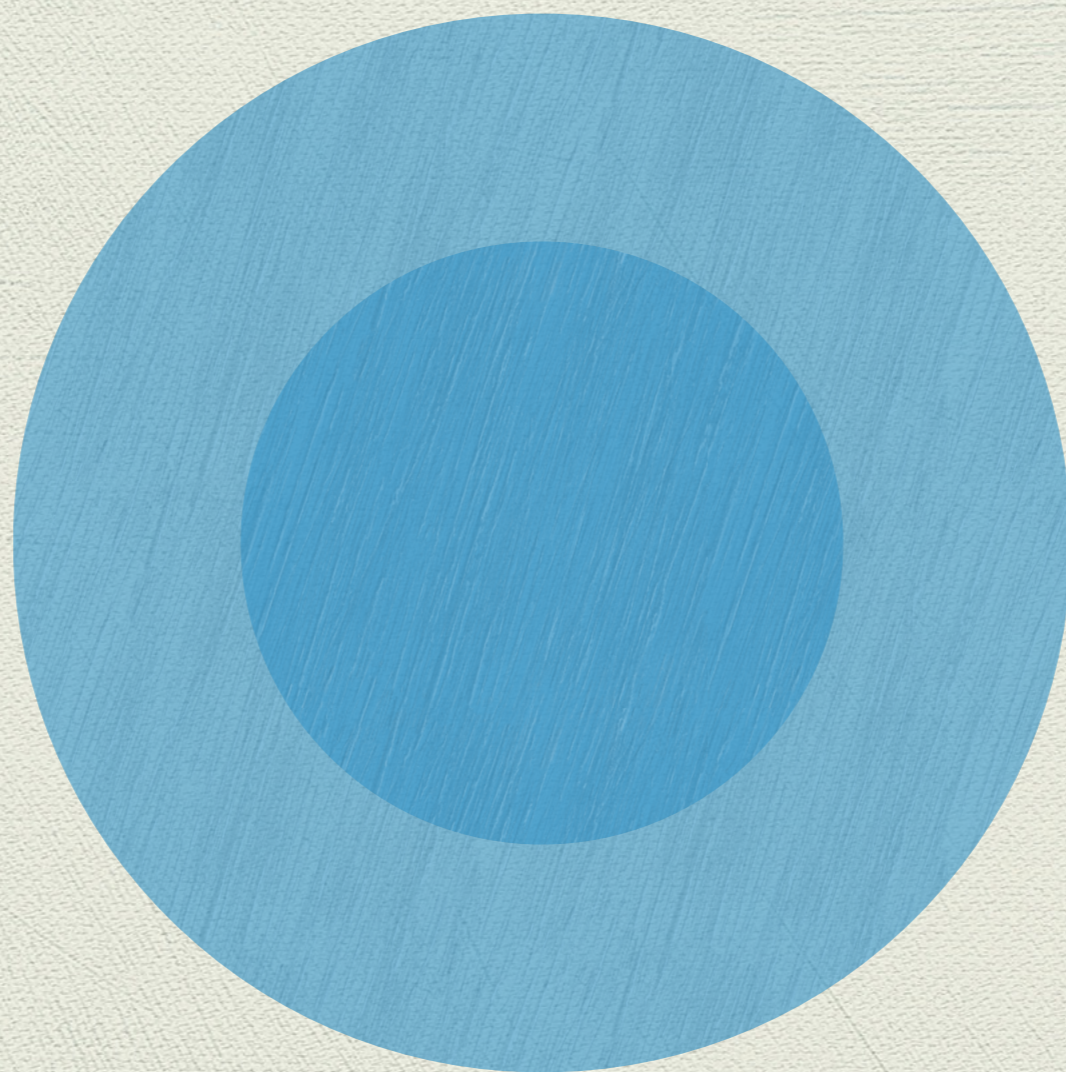
# 主動去探索



如果少了外圈...



# 想像的存在狀態





# 生活小提醒

- ◆ 照顧好身體：生理會影響心理，注意要攝取足夠的蛋白質和維他命B
- ◆ 持續精進法語：可降低誤解，是面對文化衝擊最有效率的方法
- ◆ 要有耐心：適應需要時間，允許自己犯點錯
- ◆ 心靈上偶爾放假：若有些疲憊，允許自己休息一下。看台灣的小說、聽音樂、看政論節目，重新灌注新的力量
- ◆ 為重大行政手續事先做功課：前面專家講的居留、租房等，愈能掌握全局，預留愈充足的時間，挫折就愈少
- ◆ 從專業社群開始紮根：從專業或興趣出發，連結起人際網絡
- ◆ 解碼文化：文化跟冰山一樣，看得見只有一角，更多感受到卻難以描述的，可多跟家人朋友聊聊

我該如何知道我需要協助？

- ◆ 適應不良，導致種種症狀？我生病了？
- ◆ 國外是一種特殊經驗，在文化差異背景下，一切都被放大
- ◆ 每一種情緒都值得被探索：未必代表適應失敗或疾病，而是發現了一個過去未曾認識到的部分
- ◆ 人是一種語言的存在：不同的語言會揭露不同的你
- ◆ 焦慮：本質是一種能量
- ◆ 憂鬱：也可能是一種整合，不全然等同於憂鬱症
- ◆ 心理諮商：是要尋求改變，而不是尋求建議
- ◆ 在不同的人生階段、面臨抉擇、情感上的失落、覺得煩躁不安、想找人說說自己的想法……

# 法國：精神／心理資源

- ◆ **Santé Psy Étudiant**

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>

- ◆ Les **BAPU** (Bureaux d'aide psychologique universitaires)

<https://www.fsef.net/index.php/etablissements/bapu/paris-bapu>

- ◆ **MIE** (Maison des initiatives étudiantes)/Les aides pour la santé mentale

<https://mie.paris.fr/aide-sante-mentale/>

- ◆ 精神科急診 **GHU urgences**

<https://www.ghu-paris.fr/fr/urgences>

# Santé Psy Étudiant

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>



Santé Psy Étudiant

Accompagnement psychologique pour les étudiants

[Trouver un psychologue](#)

[Espace Psychologue](#)

[Comment ça marche ?](#)

[Foire aux questions](#)

[Nous contacter](#)

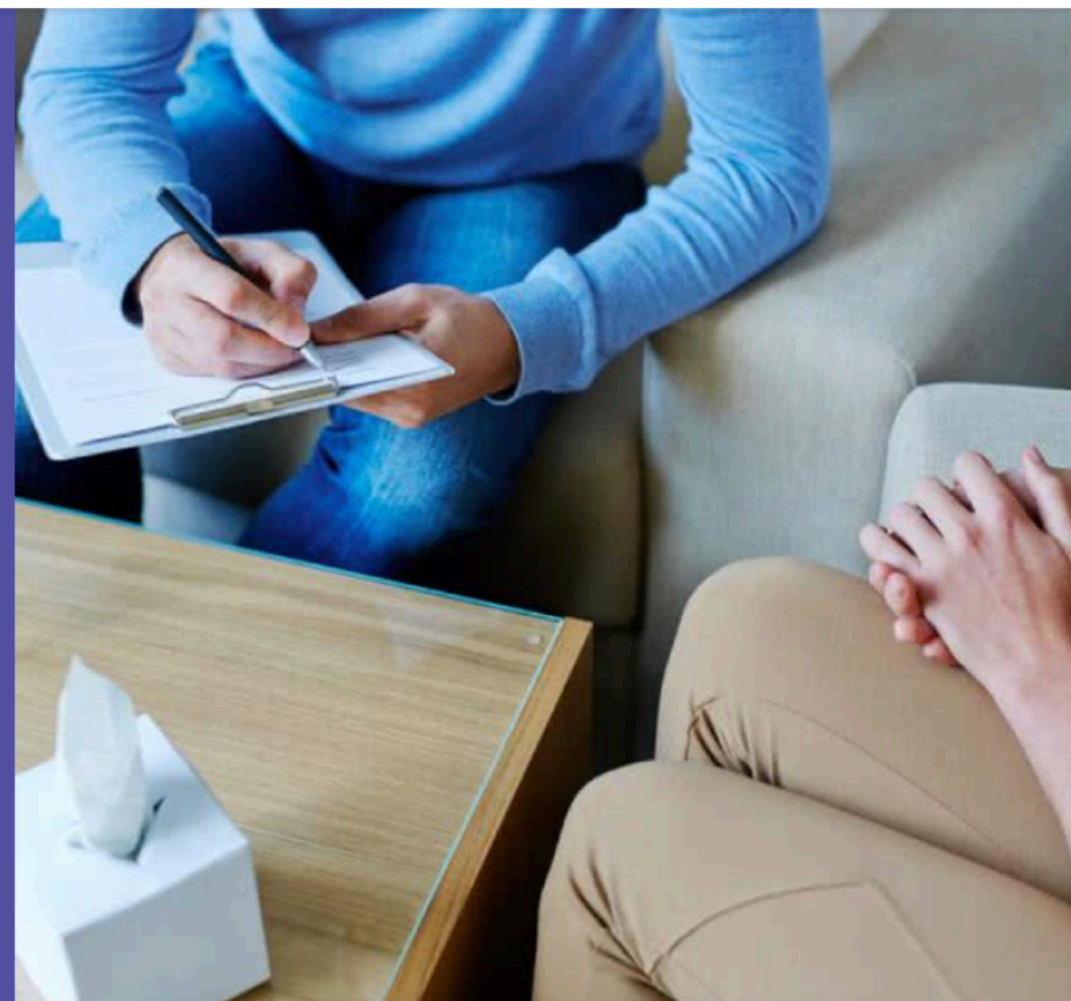
[Autres services](#)

## Étudiants, étudiantes Besoin d'une oreille attentive ?

Bénéficiez de **8 séances gratuites** avec un psychologue partenaire

[Choisissez un psychologue](#)

Plus de **40 000 étudiants** déjà accompagnés



## Échangez **gratuitement** avec un psychologue

[Comment ça marche ?](#)

# Les **BAPU** (Bureaux d'aide psychologique universitaires)

<https://www.fsef.net/index.php/etablissements/bapu/paris-bapu>

vous êtes ici : Accueil / Etablissements / BAPU / Paris

Plan du site / Contact / Accessibilité



une institution de référence pour la santé des adolescent·e·s et des jeunes adultes

LA FONDATION | SOINS - ÉTUDES - INSERTION

PATHOLOGIES | **ÉTABLISSEMENTS** | TYPES DE PRISE EN CHARGE

## **BAPU Paris 5**

30, rue Pascal  
75005 Paris  
Tél. : 01 43 31 31 32  
Fax : 01 43 31 69 62  
[bapu.paris5@fsef.net](mailto:bapu.paris5@fsef.net)

## **CAMUS-BAPU Strasbourg**

6 rue de Palerme  
67000 Strasbourg  
Tél. : 03 88 52 15 51  
Fax : 03 90 24 50 26  
[camus@unistra.fr](mailto:camus@unistra.fr)  
[www.camus67.fr](http://www.camus67.fr)

## ACTUALITÉS

17-12-2021  
[Enquête de satisfaction auprès des étudiants Octobre 2021](#)

## **BAPU**

*Bureau d'Aide Psychologique Universitaire*

Actus **Paris** Strasbourg

## **BAPU - Paris 5e**

Toute personne entrant dans l'établissement doit avoir un pass-sanitaire ou un test PCR ou Antigénique négatif de moins de 48h ou un certificat de rétablissement : test RTPCR ou antigénique positif datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois

## **Pour venir - Téléchargez la fiche d'accès au BAPU**

- **Pour venir à pieds du Boulevard du porte Royal**  
BAPU Pascal se trouve sous le pont  
Une fois arrivé au numéro 20 rue porte Royal, descendre l'escalier Traverser la rue, votre destination se trouve au numéro 30.

## **Les demandes de rendez-vous**

Pour être reçu au BAPU Paris 5, il est nécessaire d'avoir un statut étudiant et d'être affilié à un régime d'assurance-maladie. Le BAPU est aussi habilité à recevoir des élèves de classe terminale de l'enseignement secondaire.

**L'étudiant(e) souhaitant consulter au BAPU Pascal prend rendez-vous auprès du secrétariat.** Celui-ci est ouvert du lundi au samedi :

Conditions d'admission

Activité hospitalo-universitaire

Droits des patients

Qualité et sécurité des soins

Centre de formation

Offres d'emploi

# MIE (Maison des initiatives étudiantes) / Les aides pour la santé mentale

<https://mie.paris.fr/aide-sante-mentale/>




The screenshot shows a web browser window with the URL [mie.paris.fr/category/aides-etudiantes/sante-bien-etre/](https://mie.paris.fr/category/aides-etudiantes/sante-bien-etre/). The website header includes the Paris logo and navigation links: "La Maison étudiante", "Aides aux projets", "Aides étudiantes", "Vie étudiante", "PPE : Point Paris Emploi", and "Nos évènements".

## étudiant.e.s ?

13/03/2023

Cette page regroupe toutes les aides sociales disponibles pour les étudiant.e.s parisien.ne.s !



### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## Les aides pour la santé mentale


23/01/2023

Il existe plusieurs aides pour la santé mentale des étudiant.e.s.



### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## Les aides à la santé et



français

# 精神科急診 **GHU urgences**

<https://www.ghu-paris.fr/fr/urgences>

The screenshot shows the website for GHU Paris, a psychiatric emergency service. The header includes the GHU Paris logo, navigation menus for various services, and contact information. The main content area features a large image of a Parisian street scene and a prominent 'Urgences' heading. Below this, there is a section for 'Urgences adultes' with details for three specific services: C.P.O.A., S.A.U. Hôpital Cochin, and Hôpital Européen Georges Pompidou.

FR | Q STANDARD 01 45 65 80 00 PSY IDF : 01 48 00 48 00 URGENCES PSY 01 45

GHU PARIS  
PSYCHIATRIE & EUROSCIENCES

Le GHU Paris  
Soigner les troubles psychiques  
Soigner les affections du système nerveux  
Soigner les addictions  
Recherche & innovation  
Ecoles & formation

Accueil > [Que faire en cas d'urgence ?](#)

Urgences

**Urgences adultes**

**C.P.O.A.** (Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil)  
1, rue Cabanis – 75014 Paris  
Tél : 01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10

**S.A.U. Hôpital Cochin**  
27, rue du Faubourg Saint-Jacques – 75014 Paris  
Tél : 01 58 41 41 41

**Hôpital Européen Georges Pompidou** [↗](#)  
20, rue Leblanc – 75015 Paris  
Tél : 01 56 09 32 18



Santé Psy Étudiant



BAPU Pascal



MIE



GHU urgences



台灣15-30 歲年輕族群心理健康支持方案



謝謝聆聽