

## Le suivi psychologique

### LES DIFFERENTS ACCOMPAGNEMENTS DE LA SANTE MENTALE

---

**Hypno thérapie** : utilisation de l'hypnose à des fins thérapeutiques. L'hypnose est un état voisin du sommeil, provoqué par des manœuvres de suggestion (hypnotisme, magnétisme), ou des moyens chimiques

**Psychanalyse** : thérapie par la parole

**Relaxation** : Méthode thérapeutique de détente par des procédés psychologiques actifs

**Sophrologie** : Ensemble de pratiques visant à dominer les sensations douloureuses et de malaise psychique

**Art-thérapie** : Accompagnement psychothérapeutique par la création artistique

**Groupe de langage** : animé par un psychologue, il permet aux participants se contenir, respecter la parole d'autrui, faire appel à ses ressources internes pour se confronter au réel tout en partageant leur point de vue sur un thème désigné démocratiquement.

**EMDR** : traitement de troubles post-traumatiques via la reproduction des mouvements oculaires présents lors du sommeil

### LES DIFFERENTS PROFESSIONNELS DE LA SANTE MENTALE

---

#### Récapitulatif des professions de la santé mentale :

Thérapeute est un nom qui désigne l'ensemble des soignants. Il est souvent utilisé, dans le langage courant, comme synonyme de psychothérapeute alors que ce titre, lui, est réglementé (voir plus haut les caractéristiques de cette profession). Il ne correspond à **aucun diplôme** ni à **aucune compétence** précise.

#### Pédopsychiatre :

Le pédopsychiatre est un psychiatre (voir plus bas le descriptif de cette profession) ou un pédiatre qui s'est spécialisé dans la santé mentale des jeunes. Après avoir obtenu son diplôme de médecin, il ou elle a suivi **une formation supplémentaire de deux ans** en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent

#### Psychanalyste :

Le titre de psychanalyste n'a pas de reconnaissance légale. Il ou elle peut être médecin ou psychologue. Il ou elle reçoit la personne en analyse pour des séances régulières pendant plusieurs mois ou plusieurs années. La psychanalyse est une thérapie **par la parole**.

#### Psychiatre :

Le psychiatre est un **médecin** qui a effectué 10 années d'études (parfois 11 ans pour certains) en faculté de médecine. Six années communes à tous les étudiants en médecine, suivies de 4 années de spécialisation en psychiatrie, comprenant un enseignement théorique et des stages. Il ou elle peut **poser un diagnostic**, prescrire des médicaments, des examens et des soins, décider d'une hospitalisation et rédiger des certificats médicaux. Il ou elle peut aussi prescrire des traitements non médicamenteux comme la relaxation, la psychothérapie, des séances de sport, de l'ergothérapie, etc.

#### Psychologue :

Le ou la psychologue a suivi 5 années d'études théoriques et pratiques, sanctionnées par un **diplôme universitaire de troisième cycle** en psychologie. Il ou elle est spécialiste des pensées, des émotions et des comportements humains. Grâce à ses connaissances il ou elle propose les psychothérapies auxquelles il a été formé pour soutenir une personne lorsqu'elle rencontre des difficultés mettant en danger sa santé mentale.

### Psycho praticien :

Dénomination qui n'est pas réglementée. Les professionnels qui l'utilisent ont généralement suivi une formation à une méthode de thérapie dans **un institut privé** qui n'est pas reconnu par l'État.

Il n'existe pas de diplôme de psychothérapeute mais un titre. Une personne peut utiliser le titre de psychothérapeute lorsque sa formation et son expérience répondent aux exigences qui ont été **fixées par l'État** en 2010.

**Spécialisé en psychothérapie**, le ou la psychothérapeute peut être psychiatre, médecin non psychiatre, psychologue ou psychanalyste

### QUAND SUIVRE UNE PSYCHOTHERAPIE ?

---

La psychothérapie s'adresse à des personnes de tous les âges. Elle peut aussi concerner un couple, une famille ou un groupe familial.

Elle peut aider toute personne rencontrant une **souffrance psychique**, exprimée par des symptômes tels que l'anxiété, la tristesse, une crise de panique, une phobie, une obsession, une dépression, des idées suicidaires, une perte de confiance en soi, l'isolement, l'inhibition, des difficultés relationnelles, des troubles alimentaires, des troubles sexuels ou des troubles du sommeil.

### LE COUT D'UNE PSYCHOTHERAPIE

---

**Le coût d'une psychothérapie en cabinet libéral :**

Le coût des séances de psychothérapies n'est pas fixe. Il varie en fonction des tarifs pratiqués par le ou la psychothérapeute. Les psychiatres peuvent réaliser des psychothérapies dans le cadre de consultations psychiatriques. Celles-ci peuvent être prises en charge au barème de la Sécurité sociale. Des dépassements d'honoraires peuvent être pratiqués, qui sont remboursés par certaines mutuelles. Par contre, les séances de psychothérapies réalisées par des psychothérapeutes non médecins (ex : psychologues) ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale. Néanmoins certaines mutuelles prennent en charge quelques séances de psychothérapie réalisées par des psychologues, sous certaines conditions.

### REMBOURSEMENT DE CONSULTATION CHEZ LE PSYCHOLOGUE

---

#### Dispositif mon parcours psy

1 Sur orientation d'un médecin possibilité d'avoir un remboursement jusqu'à 8 séances par année civile.

2 Obligation d'avancer 40€ lors de la première séance et 30€ lors des suivantes.

3 Pour se faire rembourser par l'assurance maladie, lui envoyer la feuille de soin et le courrier d'adressage.

**Psychologues partenaires :** <https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/annuaire>