



## Le p'tit guide PSY



Lorsque la vie devient difficile, que vous traversez des moments compliqués ou que vous voulez apprendre à mieux gérer votre stress et vos émotions, consulter un professionnel de la santé mentale est une excellente décision. Toutefois, il y a tant de possibilités que l'on peut vite être perdu.

**Alors, comment faire le bon choix ?**

# LES DIFFÉRENTS PSYs

Lorsque vous recherchez un Psy, assurez-vous de choisir celui qui correspond le mieux à vos besoins spécifiques en vérifiant sa spécialité, son expérience et sa qualification pour une prise en charge appropriée.

## PSYCHIATRE

*Titre réglementé en France*

Médecin spécialisé en santé mentale (souffrance psychique, troubles mentaux, maladies mentales)

Spécialisé dans le diagnostic et le suivi psychiatrique

Prescripteur de médicaments, d'exams complémentaires, de certificats, d'arrêts de travail

Pris en charge par l'Assurance Maladie et par certaines mutuelles

## PSYCHOLOGUE

*Titre réglementé en France*

Professionnel spécialisé dans le soutien des personnes en difficulté

Pris en charge par certaines mutuelles et par l'Assurance Maladie dans le cadre de « Mon Parcours Psy »

## PSYCHOTHERAPEUTE

*Titre réglementé en France*

Professionnel spécialisé en psychologie clinique et psychopathologie (médecin, psychologue ou professionnel ayant suivi une formation spécifique en psychothérapie)

Pris en charge selon la formation initiale du professionnel

## PSYCHOPRATICIEN, THERAPEUTE OU PSYCHANALYSTE

*Titre non réglementé en France*

Professionnel proposant un soutien, toutefois le titre n'est ni officiel, ni encadré par la loi

# LES ACCOMPAGNEMENTS PSY

Il existe différentes façons d'être accompagné par un professionnel de la santé mentale. Tout dépend de vos besoins et de votre problématique. L'important est de trouver l'approche qui vous correspond le mieux.

PROBLÉMATIQUE	BESOIN	ACCOMPAGNEMENT	MÉTHODOLOGIE
Vous traversez une période difficile	Trouver des ressources vous permettant de faire face	Thérapie Clinique	Travailler sur les épreuves et les événements douloureux de votre vie
Vous ressentez de l'anxiété, des peurs ou des obsessions	Mieux gérer vos émotions et les réactions qui vous mettent en difficulté	Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)	Travailler sur la compréhension de votre manière de penser et d'agir
Vous souhaitez résoudre des problèmes familiaux ou de groupe	Comprendre en quoi les interactions avec votre entourage impactent la qualité de vos relations et de votre bien-être	Thérapie Systémique	Analyser vos relations avec vos proches
Vous souhaitez développer votre potentiel	Mieux vous connaître et atteindre vos objectifs	Thérapie Humaniste	Se concentrer sur votre développement personnel
Vous voulez dépasser un événement traumatisant	Ne plus être dérangé au quotidien par un événement douloureux	EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	Utiliser une technique de stimulation sensorielle par mouvements oculaires
Vous avez du mal à gérer vos émotions, une phobie ou une addiction	Vous défaire de vos problématiques	Hypnothérapie	Activer l'inconscient au travers d'exercices de visualisation ou de relaxation
Vous souhaitez mieux vous comprendre	Analyser en profondeur votre fonctionnement et comprendre son origine	Psychanalyse	Remonter le fil de votre vie petit à petit afin d'explorer votre inconscient

# COMMENT CHOISIR MON PSY ?

## Alliance thérapeutique

La relation entre vous et le thérapeute est cruciale. Vous devez vous sentir à l'aise pour vous exprimer librement.

Un bon rapport commence dès le premier contact, que ce soit par téléphone ou en face à face.

Par ailleurs, il est indispensable de ressentir de la neutralité et de la bienveillance dans l'accompagnement.

## Qualification

Vérifiez que le praticien possède un titre officiel reconnu par l'État ou une formation qualifiante.

Dès le premier échange, vous pouvez demander des explications sur la méthode de travail proposée.

## Durée et coût

N'hésitez pas à en parler avec le praticien dès le premier contact.

La durée de la thérapie varie en fonction de vos besoins. Certaines sont courtes, d'autres plus longues.

Les tarifs varient. Assurez-vous que cela rentre dans votre budget.

**En choisissant un professionnel qualifié avec qui vous établissez une relation de confiance, vous pouvez agir sur l'amélioration de votre santé mentale.**