



Quel est le rôle du psychologue ?

Le psychologue est là pour vous aider à retrouver votre sérénité et améliorer votre bien-être mental. Son accompagnement repose sur une écoute sans jugement, l'empathie et la compréhension.

Il offre un soutien immédiat et adapté aux besoins. Après une évaluation de la situation, il peut proposer différentes formes d'accompagnement et élabore un plan de traitement personnalisé. Au fil des séances, il vous écouterait et vous guiderait pour mettre des mots sur vos difficultés, vous donner des clés pour traiter votre mal-être.

Avec votre accord, le psychologue pourra échanger avec votre médecin pour adapter votre parcours et vos besoins.

Mon soutien psy

EN BREF

Toute personne en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut bénéficier de **séances remboursées** chez un psychologue partenaire ;

—
un dispositif **pour toute la population** à partir de 3 ans ;

—
jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique **remboursées** par année civile.



Pour prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire, vous pouvez consulter l'annuaire en ligne sur **monsoutienpsy.ameli.fr**

En cas d'urgence
ou de pensées suicidaires,
contactez sans délai le

3114

ameli.fr

Mon soutien psy Ne restez pas seul avec votre mal-être

Mon soutien psy, ce sont des séances d'accompagnement avec un psychologue, remboursées par l'Assurance Maladie.





Comment ça marche ?

À partir de quand consulter un psychologue ?

Vous vous sentez angoissé, anxieux, déprimé ou stressé ? Vous avez des insomnies ?
Votre entourage s'inquiète pour vous ?
Vous avez remarqué une augmentation de votre consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis ?
Vous faites face à des troubles du comportement alimentaire ?

Si l'un ou plusieurs de ces signes vous concernent, il est utile d'échanger avec un psychologue.



1



VOUS PRENEZ DIRECTEMENT RENDEZ-VOUS CHEZ UN PSYCHOLOGUE CONVENTIONNÉ

Pour prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire, vous pouvez consulter l'annuaire en ligne sur monsoutienpsy.ameli.fr



Vous pouvez aussi parler de votre besoin d'accompagnement psychologique avec votre médecin ou votre sage-femme qui évaluera votre état de santé, les signes de gravité et vous orientera vers l'accompagnement le plus adapté : psychiatre, structure spécialisée, ou un psychologue partenaire *Mon soutien psy*.

2



COMMENT SE PASSE LA PRISE EN CHARGE ?

Vous bénéficiez de 1 à 12 séances d'accompagnement psychologique.

La première séance est un entretien d'évaluation réalisé au cabinet et permet de faire un bilan pour comprendre votre situation et définir vos besoins.

Cette étape permet de fixer ensemble les objectifs de l'accompagnement et de déterminer la méthode la plus adaptée.

Les autres séances peuvent être réalisées à distance si vous le souhaitez et permettent de travailler sur les objectifs définis et d'ajuster l'accompagnement en fonction de vos progrès et de vos besoins.



Combien ça coûte ?

VOUS RÉGLEZ DIRECTEMENT LE PSYCHOLOGUE :

> **Tarif unique de 50€ la séance**

Aucun dépassement d'honoraires n'est autorisé dans le cadre de *Mon soutien psy*.

> **Une feuille de soin** vous sera remise pour le remboursement de votre séance :
60% par l'Assurance Maladie,
40% par votre complémentaire ou votre mutuelle.

> **Pour obtenir le remboursement** envoyez-la à votre organisme d'assurance maladie (CPAM, etc.).

DANS QUELLES SITUATIONS VOUS N'AVANCEZ PAS LES FRAIS ?

- > **Bénéficiaire de la complémentaire santé solidaire.**
- > **Bénéficiaire de l'aide médicale d'État.**
- > **Soins en lien avec une affection de longue durée.**
- > **Soins en lien avec une maternité.**
- > **Soins en lien avec un accident du travail ou une maladie professionnelle.**

Vous ne réglez donc rien au psychologue à la fin des séances. Pensez à apporter votre attestation de droits papier à jour lors de vos séances.

ET APRÈS ?

En cas de non-amélioration, votre psychologue fait le point avec votre médecin traitant ou un psychiatre pour vous orienter vers la prise en charge la plus adaptée.

À l'issue des 12 séances par an, vous pouvez aussi décider de poursuivre avec votre psychologue dans un cadre non remboursé par l'Assurance Maladie. Les tarifs appliqués peuvent alors être différents.