

QUELS INTERLOCUTEURS ?

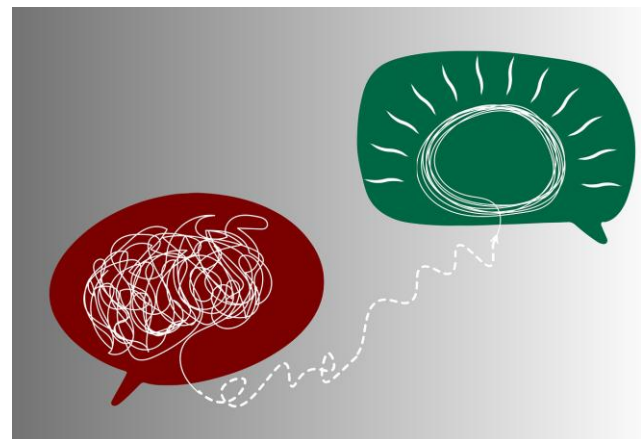
**QUELS TYPES
D'ACCOMPAGNEMENT ?**

LES DIFFERENTS INTERLOCUTEURS

- La **ligne écoute AFSR – 07.56.85.50.59**
 - Echange téléphonique à la demande, gratuit
 - Sur RDV (pas de permanence, pour adapter au mieux les créneaux horaires à vos besoins)
 - Ecoute et orientation

LES DIFFERENTS INTERLOCUTEURS

- Psychiatre
- Psychologue, psychothérapeute
- Thérapeute de couple
- Thérapeute familial



→ MonParcoursPsy change de nom et devient **Mon soutien psy**

Vous rencontrez une situation difficile ?

Avec Mon soutien psy, bénéficiez de 8 séances par an chez un ou une psychologue

Les séances sont remboursées :

- par l'Assurance Maladie
- et votre mutuelle ou complémentaire santé



Pourquoi consulter ?

- Vous avez du mal à dormir ?
- Vous vous sentez dépassé ?

Mon soutien psy c'est :

→ Un annuaire de **psychologues partenaires expérimentés sélectionnés**



Mon soutien psy
En parler, c'est déjà se soigner.

📁 Annuaire Mon soutien psy

Psychologues

Médecins

[Accueil](#) > [Annuaire](#)

Trouver un psychologue partenaire près de chez soi.

Rechercher par ville ou code postal

Ville ou code postal



Rechercher



Pour enfants



Séances à distance

A retenir

Avant le RDV avec le psychologue

- Vous prenez rendez-vous avec un médecin (généraliste, pédiatre, gériatre, spécialiste, médecin scolaire, de PMI, des services de santé des universités ou encore d'un médecin hospitalier).
- En cas d'imprévu, pensez à bien prévenir le psychologue de votre désistement. En l'informant rapidement de votre absence, vous

Le jour du RDV avec le psychologue

- Vous apportez le courrier d'adressage rédigé par le médecin.
- Si vous n'avancez pas les frais en raison de soins en lien avec une maladie, une maternité ou un AT-MP, vous apportez **votre attestation de droits à jour**.
- Certains psychologues peuvent réaliser des séances de suivi à distance excepté la première

Après le RDV avec le psychologue

- Vous envoyez la feuille de soins remise par le psychologue et le courrier d'adressage de votre médecin, à votre organisme d'assurance maladie (sauf si vous n'avez pas avancé les frais).
- 8 séances sont remboursées au maximum par année civile. A la fin de l'accompagnement, avec votre accord, le psychologue adresse au

LES DIFFERENTS INTERLOCUTEURS

- Sophrologue
- Praticiens bien-être



LES DIFFERENTS INTERLOCUTEURS

- Maison de aidants (dépend des communes)
- Groupes de parole et d'échange (en présentiel, en distanciel, à l'hôpital?)
- Structures de répit parental

LES DIFFERENTS ACCOMPAGNEMENTS

- Les techniques dites « à conscience modifiée » :
 - **EMDR** (eye mouvement desensitization reprocessing)
 - **HYPNOSE**
 - **ICV** (intégration des cycles de vie)

- Stratégie centrée sur les registres traumatiques
- Stratégie centrée sur les boucles émotionnelles

LES DIFFERENTS ACCOMPAGNEMENTS

- Les techniques dites « comportementales »
 - **TCC** (thérapie cognitivo-comportementale)
 - **ACT** (thérapie d'acceptation et d'engagement)
- S'appuient sur le **coping**: façon de s'ajuster aux situations stressantes et à la mise en place d'une réponse pour y faire face

- Stratégie centrée sur le problème
- Stratégie centrée sur les émotions
- Stratégie centrée sur le lien social

LES DIFFERENTS ACCOMPAGNEMENTS

- Méditation pleine conscience
- Auto-hypnose
- Relaxation
- Exercices de respiration
- Autres...



Radios ▾

Podcasts

Catégories ▾

Espace musique

 radiofrance

Rechercher 🔍

Se connecter 

Votre avis 

franco
culture

Grille des programmes

Podcasts

Fictions

Documentaires

Savoirs

Arts et Création

Série « L'anxiété, avec Antoine Pelissolo »

Épisode 1/6 : L'anxiété rend votre cerveau plus vigilant

Jeudi 21 septembre 2023

▶ ÉCOUTER (9 MIN)



Un homme court à travers des flammes lors d'une performance artistique, à San Francisco ©Getty - Frederic Larson / San Francisco Chronicles

MARCO COIFFARD

co-fondateur et rédacteur de @bonjouranxiete

bonjour anxiété

Parler de santé mentale

Conseils
Témoignages
Solutions



MANGO
éditions

BD PSY
COMPRENDRE
ET ALLER
MIEUX

DOCTEUR FRÉDÉRIC
FANGET

CATHERINE
MEYER

PAULINE
AUBRY

LE CLUB DES ANXIEUX QUI SE SOIGNENT

COMMENT COMBATTRE L'ANXIÉTÉ



« **UN LIVRE SÉRIeux
ET THÉRAPEUTIQUE SUR TOUTES
LES NUANCES DE L'ANXIÉTÉ** »

DOCTEUR JEAN COTTRAUX



PHILIPPE
ZAWIEJA

JEAN-FRANÇOIS
MARMION

MADEMOISELLE
CAROLINE

LES RESCAPÉS DU BURN-OUT

COMMENT SURMONTER LE MAL DU TRAVAIL



« LA BD QUI NOUS AIDE
À DÉJOUER LES PIÈGES DU BURN-OUT
ET À TRAVAILLER EN PAIX. »

DOCTEUR DOMINIQUE SERVANT