



# L'accompagnement psychologique



**80 % des malades estiment que leur santé mentale a été impactée par leur rhumatisme inflammatoire chronique (RIC)<sup>(1)</sup>.**

**Anxiété, stress, troubles du sommeil, état dépressif : que faire lorsqu'on est concerné ?**

## QUAND CONSULTER ?

Il est possible de prendre rendez-vous avec un "psy" à tout moment, lorsqu'on ressent le besoin d'être accompagné pour faire face à une situation, au stress, qu'on se sent incompris par l'entourage, qu'on rencontre des difficultés à gérer ses émotions...

Cependant, il existe des critères qui doivent alerter sur la nécessité d'entreprendre un travail thérapeutique.

### → **Intensité et durée**

Si la déprime devient souffrance morale et qu'elle dure trop longtemps (plus d'un mois).

### → **Fonctionnalité**

S'il n'est plus possible de travailler, de faire face aux obligations de la vie quotidienne, de la vie familiale ou amicale.

### → **Clinique**

Si l'on n'éprouve plus de plaisir là où il y en avait jusque-là et que l'on ne parvient pas à investir de nouvelles activités gratifiantes, cela peut être le signe d'une dépression.



## QUI CONSULTER ?

### → **Le psychiatre**

Après un diplôme de médecine, il s'est spécialisé en psychiatrie.

Il peut diagnostiquer et traiter les troubles mentaux, et prescrire des médicaments parfois nécessaires si la souffrance morale est trop forte.

Cependant, le traitement seul n'est pas suffisant, il faut l'associer à une psychothérapie car il soulage les symptômes mais n'agit pas sur les causes du mal-être.

### → **Le psychologue**

Il a suivi un cursus universitaire en psychologie (master ou doctorat) durant lequel il s'est formé au fonctionnement psychique humain. Il existe de nombreuses spécialisations en psychologie en fonction des tranches d'âge (psychologue pour enfant...), d'un champ d'activité (psychologue du travail...), etc.

Les psychologues cliniciens, par exemple, sont formés à l'évaluation et au traitement des troubles psychologiques via des techniques thérapeutiques spécifiques, sans prescription de médicaments.

### → **Le psychothérapeute**

Ce titre est réglementé en France, nécessitant une inscription sur le registre des psychothérapeutes. Cette inscription est assujettie à une formation courte en psychopathologie clinique.

Avant de consulter un psychothérapeute, n'hésitez pas à vous renseigner sur sa formation initiale.

### → **Le psychanalyste**

Il s'agit d'un thérapeute qui s'est formé à la psychanalyse (courant théorique et thérapeutique).

### → **Le psychopraticien**

Il a suivi une formation à une méthode reconnue (gestalt-thérapie, analyse transactionnelle, hypnose Ericksonienne, programmation neurolinguistique, approches psychocorporelles), mais ne bénéficie pas d'un titre reconnu par l'État.

(1) "RIC et santé mentale", Enquête de l'AFP<sup>ric</sup> 2023



## LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

Il existe deux types de thérapies :

→ **Les thérapies brèves** comme les thérapies comportementales et cognitives (TCC), l'hypnose, la sophrologie, le coaching, l'EMDR...

→ **Les thérapies au long cours** comme la psychothérapie psychanalytique, des thérapies centrées sur la parole du patient en tant qu'outil de la guérison.

Quelle que soit la technique choisie, gardez à l'esprit que le plus important est la qualité de la relation avec le professionnel. Si la confiance ne s'établit pas au bout de quelques séances, il faut s'autoriser à changer.

## COÛT ET REMBOURSEMENT

Le tarif moyen d'une séance se situe entre 40 et 90 euros. Cela varie selon le thérapeute, la spécialité et le lieu d'exercice.

Différents dispositifs existent pour aider à financer un accompagnement psychologique :

→ [Mon soutien psy](#) permet de bénéficier de 12 séances avec un psychologue conventionné par l'Assurance maladie et partenaire du dispositif.

→ Les séances avec un psychiatre sont remboursées par l'Assurance maladie comme les autres consultations de spécialistes. Les dépassements d'honoraires peuvent être pris en charge par la complémentaire santé, selon les garanties prévues dans le contrat.

→ Certaines mutuelles prennent en charge quelques séances de psychothérapie par an.

→ Certains centres médico-psychologiques (CMP) proposent des suivis gratuits avec des psychologues, mais les délais d'attente peuvent être longs.

## POUR EN SAVOIR PLUS



## POUR ALLER PLUS LOIN



### Sources :

- Côté Psy - Le soin psychique, Mélanie Vaucheret, psychologue clinicienne, PolyArthrite infos n°133, juin 2024
- [www.psychologue.net](http://www.psychologue.net) :
  - . [Quand aller voir un psy ?](#)
  - . [Comprendre les Professions de la Psychologie](#)

Fiche réalisée avec le soutien institutionnel de



Inspirés par les patients. Guidés par la science.