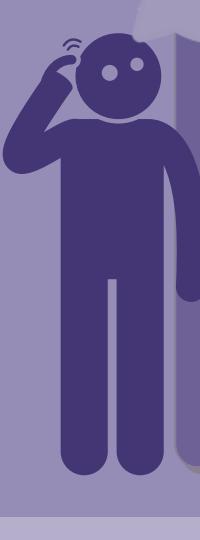


Adultes :

# Quand recourir à un accompagnement psychologique ?



WHEN?



## QUI PEUT CONSULTER ?

Vous avez plus de 18 ans ?

Vous ne vous sentez pas bien ?

Je prends Rendez-vous chez mon médecin !

## QUAND CONSULTER ?



## A QUI PARLER ?



### ZOOM SUR LE DISPOSITIF MON PSY

Sur ordonnance de votre médecin traitant, le dispositif **MonPsy** mis en place par l'Assurance Maladie permet d'accéder à un accompagnement psychologique et d'être remboursé à hauteur de 8 séances par an.



### LES LIGNES D'ÉCOUTE

Croix-Rouge écoute : 00 858 858

• SOS Crise : 0800 19 00 00

Comité : 39 40 50

de contacts sur : <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/#pour-toutes-et-tous-62ece0cb72fea>

## DÉROULEMENT D'UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE :

### 1. JE CONSULTE MON MÉDECIN



Le médecin évalue l'état de votre santé mentale et selon vos symptômes, il peut décider de vous envoyer vers un psychologue partenaire.

### 2. LE PREMIER ENTRETIEN AVEC LE PSYCHOLOUE

Lors du premier rendez-vous, vous devez remettre l'ordonnance du médecin au psychologue qui fera une évaluation de votre état psychique.



### 4. LE BILAN



A la fin des huit séances recommandées, le psychologue fera un bilan de vos échanges et décidera si'il faut continuer les séances, les arrêter ou vous diriger vers un psychiatre.

### 3. LES SÉANCES DE SUIVI



Ensuite, s'enchaîneront les séances de thérapie où votre psychologue vous écoutera et vous aidera à faire le point sur votre mal-être.

Retrouvez-nous sur :



[www.lamie-mutuelle.com](http://www.lamie-mutuelle.com)



**Lamie**  
mutuelle

Sources : Ameli.fr [en ligne], MonPsy le remboursement de séances avec des psychologues Psycom [en ligne], Les lignes d'écoute