

Brochure d'information

Par A. Saminaden,
psychologue clinicienne
et psychothérapeute

Votre professionnel de santé	p.2
Psychologue, psychothérapeute, psychanalyste, psychiatre : quelles différences ?	
Les approches en psychologie	
Trouver le bon professionnel	
Mes diplômes, mon parcours	
Le code de déontologie des psychologues	
Le secret professionnel et ses limites	
Vous et la thérapie	p.6
En quoi une thérapie avec un psychologue peut-elle aider ?	
Les effets secondaires de la thérapie	
Émotions, sentiments et pensées	
Droits et devoirs vis-à-vis d'un psychologue	
Les maladies dites "mentales"	
La thérapie à deux (couple, amis, fratrie)	
La thérapie pour les enfants et adolescents	
La thérapie familiale et la thérapie de groupe	
L'obligation de soins et l'injonction de soins	
Vos séances	p.10
Que dire en séance, par quoi commencer ?	
En téléconsultation	
Durée, rythme et régularité	
Outils thérapeutiques	
Retards et annulations	
Divers	p.12
Remboursement des séances	
Factures et attestations	
Gestion de vos données personnelles	

Psychologue, psychothérapeute, psychanalyste, psychiatre : quelles différences ?

Les “psy-” sont des professionnels du comportement humain (ses composantes, ses origines, ses fonctions et ses troubles).

Les psychiatres sont des médecins spécialistes des maladies dites “mentales” (schizophrénie, bipolarité, paranoïa...) et des troubles psychiques (anxiété, burn-out, dépression, trouble de stress post-traumatique, TND : TDAH, TSA...). En tant que médecins, ils peuvent poser un diagnostic, proposer un traitement et donner les recommandations nécessaires à la prise en charge des troubles de leurs patients. Ils obtiennent le titre de psychiatre après au moins huit années d'études et de pratique universitaire exigeantes et sélectives. Il est recommandé de consulter un psychiatre pour obtenir un diagnostic et/ou en cas de symptômes envahissants.

Les psychologues sont des professionnels spécialistes du comportement. Ils ont plusieurs secteurs d'activité (psychologue clinicien, psychologue du travail, psychologue scolaire, psychologue chercheur...) et plusieurs approches possibles (cognitiviste, comportementaliste, humaniste, intégrative, neuroscientifique, psychanalytique, psychodynamique, sociologique, systémique...). Ils obtiennent le titre de psychologue après au moins cinq années d'études et de pratique universitaire exigeantes et sélectives, spécialisées progressivement dans une approche.

Les psychologues cliniciens sont spécialistes de la santé psychologique. Ce sont des psychologues formés à la thérapie. Lorsqu'un psychologue clinicien est formé en psychopathologie, c'est-à-dire qu'il est spécialisé dans les comportements ou manifestations dommageables pour soi ou pour autrui, il est également **psychothérapeute**.

Votre professionnel de santé

Il existe plusieurs types de thérapies, selon l'approche des psychologues. Elles sont toutes thérapeutiques et complémentaires. Certaines sont plus recommandées que d'autres, selon les problématiques.

Toutes ces professions sont réglementées et leurs titres sont protégés par l'État. Ils ne peuvent pas être utilisés sans diplôme, ni déclaration de ces diplômes auprès de l'ARS, sous peine d'exercice illégal et d'usurpation de titre (article 433-17 du Code pénal). Les autres "psy-" ne bénéficient pas d'une protection du titre et ne sont pas soumis à l'obligation d'une formation universitaire. Parmi celles-ci :

Les psychanalystes, qui ont une approche psychanalytique. Ils pratiquent la “libre association” à travers une thérapie verbale en face à face ou en position allongée. Leur formation doit être validée par leurs pairs.

Les psychopraticiens, qui doivent avoir une formation en psychologie ne permettant pas d'obtenir ni le titre de psychologue, ni celui de psychiatre.

Les approches en psychologie

La pratique des psychologues est conditionnée par leur approche.

Les psychologues cognitivistes et neuroscientifiques s'intéressent au fonctionnement du cerveau. On les rencontre notamment dans les secteurs hospitaliers, en cas de lésions ou d'atteintes cérébrales.

Les psychologues du développement accompagnent les personnes souffrant de troubles du développement, notamment celles en situation de handicap.

Les psychologues spécialisés en sociologie s'intéressent à l'individu dans son milieu et dans les groupes. Ils ne soignent pas, mais ils accompagnent, mènent des recherches, développent et transmettent des connaissances.

Il existe des approches spécifiquement thérapeutiques, ce sont les approches des psychologues cliniciens.

Les psychologues comportementalistes proposent des psychothérapies brèves fondées sur les théories cognitives afin de comprendre et modifier un comportement précis. Ils proposent des thérapies cognitives et comportementales dites "TCC". Ces thérapies sont recommandées en première intention pour les TOC et les troubles anxieux/phobiques. C'est une approche récente et en développement.

Les psychologues humanistes proposent des thérapies fondées sur l'échange verbal, la confiance, le respect et la conviction du potentiel positif présent en chacun. C'est une approche que l'on retrouve dans la communication non violente.

L'approche intégrative est une approche qui tend à unifier de façon cohérente les autres approches. Elle comprend notamment la thérapie des schémas et la thérapie interpersonnelle, recommandée en première intention pour les patients atteints de dépression. On y trouve notamment une lecture émotionnelle de type "psychodynamique", une mobilisation du patient "comportementale", une lecture causale "développementale" et une approche de l'individu de type "humaniste". On y trouve aussi les outils de soin du traumatisme comme l'EMDR, le brainspotting et l'ICV.

Les psychologues psychanalytiques proposent des thérapies verbales en face à face ou en position allongée, qui interrogent les parts inconscientes, les liens et les sentiments de l'individu. Ce sont des thérapies longues, qui permettent une grande liberté d'expression et d'exploration de soi.

Les psychologues psychodynamiques proposent des thérapies verbales en face à face, centrées sur une problématique spécifique. Ils considèrent l'écosystème des différentes parts du Moi, de l'affect, des liens interpersonnels, de l'histoire propre à chacun et des fonctions d'un comportement dans un contexte. Ce sont des thérapies à court et moyen terme, recommandées en première intention pour les problématiques émotionnelles et narcissiques, les troubles du comportement et les troubles de la personnalité. Elles sont également recommandées en seconde intention après une TCC lorsque celle-ci ne suffit pas.

Les psychologues systémiques proposent des thérapies individuelles ou de groupe, considérant l'individu comme faisant partie d'un système plus large. Ils sont particulièrement indiqués en cas de troubles systémiques familiaux ou transgénérationnels. Ils prennent notamment en charge les familles.

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, je propose des psychothérapies d'approche psychodynamique et intégrative. Je pratique une thérapie verbale en face à face, qui prend en considération vos singularités et votre histoire, dans votre environnement actuel. Je considère votre écosystème affectif et relationnel et respecte votre synergie personnelle, dans le but de vous proposer un mieux-être durable.

Je ne pratique ni l'EMDR, ni le brainspotting, ni l'ICV, mais j'utilise plusieurs supports éducatifs et outils thérapeutiques dans le cadre des suivis psychologiques que je propose.

Trouver le bon professionnel

La plupart des psychothérapies sont co-participatives. Cela signifie que la qualité de vos soins dépendra en partie de la qualité du lien avec votre psychologue. C'est pourquoi il est important de trouver un professionnel adapté à vos besoins, avec lequel vous vous sentirez suffisamment à l'aise.

Afin de faciliter vos recherches, référez-vous à sa spécialité et son approche, selon votre problématique et vos attentes. Préférez un professionnel transparent sur ses diplômes, sa pratique, son cadre de travail, et ses outils thérapeutiques. En cas de traumatisme, préférez un thérapeute pratiquant l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), le brainspotting ou l'ICV (Intégration du Cycle de la Vie). Ce sont des techniques susceptibles de vous apporter un soulagement plus rapide dans le temps.

Ensuite, c'est une affaire de rencontre, mais aussi de processus. Tous les thérapeutes ne sont pas faits pour tous les patients et il se peut que le premier contact ne soit pas satisfaisant. Dans ce cas, ne forcez pas, signifiez-le respectueusement au thérapeute et recherchez quelqu'un d'autre.

Si vous avez un doute, les trois prochains rendez-vous devraient vous aider à y voir plus clair. Laissez-vous du temps. Vous pourrez demander, à tout moment, une pause ou un arrêt de ce suivi.

N'oubliez pas que "le bon professionnel" est celui avec lequel vous avancez sur vos problématiques. Un suivi psychologique efficace est un suivi qui vous met en mouvement, vous transforme, en douceur et à votre rythme. C'est un chemin qui peut s'avérer difficile à certains moments. Toutes les séances ne sont pas agréables, mais toutes doivent être respectueuses, professionnelles, bienveillantes et pourvoir à votre bien-être à long terme.

Mes diplômes, mon parcours

Je suis diplômée d'un master professionnel en psychopathologie, psychologie clinique et psychanalytique de l'Université Lumière Lyon II, depuis 2019. Mes spécialités universitaires sont l'évaluation psychologique, l'entretien psychologique en face à face, la prise en charge des adultes et jeunes adultes présentant des traits état-limites (ou borderline) et la prise en charge des personnes à haut potentiel intellectuel (HPI). J'ai travaillé exclusivement en milieu extra-hospitalier : en centre médico-psychologique (CMP), en unité sanitaire pénitentiaire (USN1/USMP) et en plateforme référentielle (PFR).

Mon diplôme permet d'exercer le double titre de psychologue clinicienne et psychothérapeute. Je manipule les outils d'évaluation de la personnalité (AT9, D10, TAT, Rorschach, Patte Noire, Figure de Rey, QICPAAS, MMPI-3 et dessin libre) et de l'efficacité intellectuelle (WAIS-V, WISC-IV, WPPSI-III). Je suis également formée à la prise en charge des auteurs et des victimes de violences. Je ne pratique pas l'hypnose, l'EMDR, l'ICV ou le brainspotting ; mais j'utilise des techniques de visualisation et d'intégration corporelle des émotions.

J'ai ouvert mon cabinet de téléconsultation en 2024. Je propose des suivis psychologiques réguliers, principalement pour des problématiques spécifiques en thérapie brève. En parallèle du cabinet, je développe un outil d'analyse dynamique de la personnalité.

Le code de déontologie des psychologues

Dans le cadre de leur pratique, les psychologues sont soumis à un code de déontologie reconnu et partagé avec leurs pairs. Ce code définit le cadre de leur pratique. D'après ce code :

Le psychologue exerce une pratique intègre dans le respect de la personne, de sa dignité et de sa liberté, ainsi que dans le respect de la vie privée et du secret professionnel. Il refuse les interventions pour lesquelles il n'a pas les compétences nécessaires. Il maintient l'actualisation de ses connaissances. Il est autonome et responsable dans le choix et la pratique des dispositifs de soins qu'il applique, ces derniers devant être fondés sur un raisonnement explicite et cohérent. Il veille au respect des patients dans leur dimension psychique. Il respecte la spécialité professionnelle de ses pairs. Il pratique avec discernement, impartialité et dans le respect du consentement du patient. Il refuse les situations susceptibles de générer des conflits d'intérêts. Lors d'une évaluation psychologique, il considère les processus évolutifs de la personne. Il privilégie la rencontre effective aux communications à distance, le cas échéant, il veille à sécuriser les échanges et à prendre en compte les limites de la cyberpsychologie. Il détermine librement ses honoraires avec tact et mesure, tout en informant les personnes qu'il reçoit. Il est ouvert aux critiques argumentées de ses pairs et construit sa pratique en dialogue avec eux.

Le secret professionnel et ses limites

Les psychologues sont soumis au secret professionnel par leur profession d'après l'article 226-13 du Code pénal et par leur code de déontologie. Vos rendez-vous (dates, heures, durées, rythmes), leur contenu (informations personnelles, échanges verbaux, historique personnel) et votre identité (nom, prénom, date de naissance, coordonnées) sont donc strictement confidentiels. Ils ne peuvent être communiqués qu'avec votre accord, dans un cadre administratif (demande d'édition de factures ou d'attestations) ou dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire (orientation, réorientation ou coordinations des soins).

Néanmoins, comme le prévoit l'article 226-14 du Code pénal, les psychologues ont le devoir de lever leur secret professionnel dans deux situations :

- S'ils ont connaissance de faits de privation ou de violence, sexuelle ou non, à l'égard d'un mineur ou d'une personne qui n'est pas en mesure de se protéger (personne âgée, en situation de handicap physique ou mental, ou incarcérée) ; cela s'applique même si la victime des faits n'est pas son patient.
- Si un patient exprime une intention réelle et concrète de commettre un acte de violence à l'égard d'autrui ou de lui-même.

Cette levée du secret professionnel est importante pour protéger la victime d'un acte grave et prévenir les passages à l'acte pour les auteurs. En cas de non-levée du secret professionnel, le psychologue s'expose à des poursuites pour non-assistance à personne en danger.

En quoi une thérapie avec un psychologue peut-elle aider ?

Parler, ça fait du bien. Vider son sac, le remplir avec des choses plus douces et utiles ; comprendre ce qu'il se passe en soi, ce qui s'exprime et ce qui est blessé, aussi. En thérapie, on prend du temps et de la place pour soi, pour regarder différemment ce qu'il se passe, pour mieux comprendre, mieux faire et pour nettoyer ce que l'on a laissé sous le tapis. En thérapie, on rétablit ce qui est normal ou pas, ce qui est agréable ou pas ; on éclaire ce qui paraît étrange ; on apprend à faire face à ses peurs et à dépasser ses chagrins. On prend le temps de découvrir qui on est.

Ce travail sur soi peut changer la vie, tout du moins, la rendre plus agréable et cohérente. Il permet d'aller mieux, pour soi, en soi, avec les autres, et de prendre de meilleures décisions, pour soi-même et dans ses relations.

Les psychologues cliniciens sont des professionnels de l'échange verbal et infra-verbal à visée thérapeutique. Ce sont les professionnels recommandés en cas de difficultés psychologiques et les personnes les plus aguerries pour vous accompagner sur vos problématiques personnelles.

La psychothérapie porte des effets durables, on parle de processus de soins. Certaines séances seront plus mobilisantes que d'autres et vous remarquerez des étapes distinctes selon l'avancée de votre suivi. Vous pourrez commencer à sentir les premiers effets au bout de trois séances régulières. Vous sentirez en quoi le suivi proposé vous engage, où il vous emmène et les bénéfices que vous pourrez en retirer. C'est également un délai qui vous permet d'évaluer si vous avez vraiment envie de vous engager dans ce processus et si vous souhaitez le faire avec ce thérapeute.

Vous & la thérapie

Les effets durables sont nombreux. Selon votre profil et votre avancée, vous pouvez voir une récession de vos symptômes ou un déblocage de la problématique qui vous a amené à consulter. Vous développez une meilleure connaissance et conscience de vous-même, ainsi qu'un regard plus mature et conscient sur le monde qui vous entoure. Vous pouvez mieux sentir et maîtriser vos émotions. Vous craignez moins vos pensées et les situations qui initialement vous posaient problème. Vous développez une approche de vous et du monde plus douce, sensible et agréable. Vous arrivez plus facilement à prendre des décisions qui vous servent, vous et vos proches, dans la sphère personnelle mais aussi professionnelle. Vous vous sentez progressivement plus solide et en harmonie avec vous-même. Vous arrivez plus facilement à prendre appui sur votre entourage, sans lui être délétaire. Vous ressentez plus de quiétudes, d'affection et d'optimisme en vous, pour vous, et dans le monde. Enfin, vous développez naturellement de nouvelles aspirations, qui vous ressemblent.

Les effets secondaires de la thérapie

La thérapie vous aide à avancer sur une problématique, afin de vous sentir mieux de façon durable. Le processus de soins implique une évolution thérapeutique qui s'accompagne d'effets que l'on pourrait qualifier "d'effets secondaires". Certains sont surprenants et intenses.

Certaines séances peuvent être mobilisantes au point d'impliquer un contre-coup. Parfois très positif, du côté du soulagement ou de la joie, le contre-coup peut aussi être beaucoup plus lourd, "barbouillant" ou déprimant. C'est tout à fait normal et participe à l'intégration de la séance par votre organisme physique et mental. Donnez-vous du temps pour sentir et comprendre ce qui vous traverse. Classiquement, un contre-coup ne dure pas plus de 72h. En cas contraire, il est important d'en informer votre psychologue à la prochaine séance.

Il est également possible, pendant ou après une séance, que vous ressentiez de l'agressivité à l'égard de votre thérapeute, un attachement particulier ou un besoin de lui dire quelque chose. C'est tout à fait normal et participe à l'exercice thérapeutique. Vous pouvez lui partager ces impressions en rendez-vous.

À moyen terme, vous pouvez vous mettre à rêver différemment. Vous pouvez voir votre attention se poser sur des choses inhabituelles. Il est possible que vous ressentiez de nouvelles ou d'anciennes sensations physiques, et que d'anciens sentiments refassent surface. Vous pouvez être subitement mal à l'aise ou réagir plus brutalement qu'à l'accoutumée, face à une situation pourtant habituelle.

La psychothérapie permet d'expérimenter le lien et de relancer les processus psychiques en assouplissant la sphère affective et émotionnelle. Elle permet de mieux "circuler" en soi, ce qui peut impliquer la relance ou l'émergence de mouvements internes (mouvements des pensées, émotions et sensations).

N'hésitez pas à partager ces effets avec votre thérapeute. Les placer au cœur de votre suivi vous permettra d'en récolter les bénéfices.

Émotions, sentiments et pensées

Les êtres humains sont des êtres physiques et sensibles. Les émotions, les sentiments et les pensées participent à leur sensibilité. Ce sont des outils et des indicateurs de ce qu'il se passe pour chacun. Ils orientent notre rapport au monde et nos choix.

Un être humain, en bonne santé psychique, ressent ses émotions et entend ses pensées. Il entretient un rapport de confiance avec elles. Les émotions ne sont ni absentes, ni débordantes. Elles ne dominent pas les réactions et laissent libre d'agir selon ce que l'on considère être le mieux pour soi et pour les autres. Elles ne font pas faiblesse, elles expriment comment nous sommes touchés par ce qu'il se passe et comment nous comprenons ce que nous vivons. Elles permettent de se défendre, de fuir, de se préparer, d'agir et de se reposer, au bon moment, de la bonne façon.

Quand tout va bien, ce sont des phénomènes temporaires, parfois saisissants, sur lesquels on peut choisir, ou pas, de poser son attention. Une fois le message entendu par la conscience et ressenti dans son corps, ils disparaissent.

Quand ça ne va pas, les pensées peuvent s'emballer (obsessions, ruminations) et les émotions ne passent pas (vigilance, anxiété latente, malaise persistant, tensions). Elles peuvent déborder, devenir trop intenses ou partir trop loin (angoisse, colère, tristesse). Pensées et émotions tendent alors à mettre le curseur sur un mal-être aigu souvent très douloureux.

À l'inverse, ou après avoir été trop affecté/après un état de crise, on peut se sentir complètement ou partiellement coupé de ses pensées et de ses émotions. Cela peut paraître pratique : quand on ne ressent pas la douleur ou la peine, il est plus facile de se contrôler et d'agir. Cela permet de rester fonctionnel, sans pour autant regarder ce qui ne va pas. Ça protège de son histoire et de sentiments plus lourds, pour continuer d'avancer.

Enfouir ses vécus et ses pensées, ça protège, mais c'est coûteux pour soi et parfois pour l'entourage. Passages à l'acte incontrôlés, sautes d'humeur, dureté, intolérance, vécus de dissociation ou d'incomplétude, comportements à risques, frustrations, addictions, pensées intrusives, violences, difficile accès au bonheur ou au plaisir, sont autant de conséquences de ces fonctionnements.

La psychothérapie mobilise la sphère émotionnelle et affective pour coexister avec son histoire et ses affects. Cela peut vous amener à ressentir, pendant ou entre les rendez-vous, des sensations ou des émotions particulières. Auprès d'un thérapeute, ce processus se produit en douceur, dans le respect de votre volonté et de vos capacités. La thérapie n'est pas faite pour vous faire violence, "le mal est déjà fait". Ressentir ou parler de ce qu'il s'est passé, c'est commencer à en faire autre chose.

Droits et devoirs vis-à-vis d'un psychologue

En tant que patient, vous bénéficiez de droits dans le cadre de vos rendez-vous auprès d'un psychologue. Vous avez le droit d'être traité avec dignité, bienveillance et sans jugement par votre thérapeute. Vous bénéficiez d'un espace confidentiel qui vous est propre et exclusif, il ne concerne personne d'autre. La thérapie a vocation à vous servir sur le long terme, elle doit agir sur vous uniquement en ce sens. Votre thérapeute est garant de votre intégrité physique et psychique lors de ces rendez-vous. Vous êtes informé lorsque votre thérapeute s'absente (annulation, vacances, congés...).

Durant ces rendez-vous, vous pouvez demander un terme ou une suspension de votre suivi. Vous pouvez adresser vos doutes, vos gênes et vos interrogations à votre thérapeute, concernant votre suivi, la pratique du psychologue ou vos derniers échanges. Vous avez le droit de garder pour vous ce que vous ne souhaitez pas partager. Vous pouvez échanger sur des sujets plus intimes, comme la sexualité ou la violence dont vous auriez pu avoir été victime, auteur, ou témoin. Vous avez le droit de partager vos pensées et vos ressentis, qu'ils vous paraissent difficiles, étranges ou futiles.

En tant que patient, vous avez également des devoirs. Vous ne pouvez pas utiliser ces rendez-vous à des fins interpersonnelles (juridiques et médicales notamment). Il n'est pas possible de commander à votre thérapeute, ni de bénéficier de documents ou d'actes qui ne respectent pas son code de déontologie ou les limites de son champ d'intervention. Vous vous devez de conserver une attitude respectueuse (les atteintes verbales et physiques, ainsi que les propositions et insinuations à connotation sexuelle sont interdites). Enfin, notez qu'un suivi vous engage physiquement et financièrement. Vous vous devez d'assurer votre présence aux rendez-vous, de prévenir de vos absences et d'assurer le règlement régulier des honoraires de vos séances.

Les maladies dites "mentales"

Les psychologues sont habilités à proposer des suivis psychologiques aux personnes souffrant d'affections mentales diagnostiquées par un médecin. Certaines de ces affections sont d'expression physiologique et psychologique. Elles se déclarent le plus souvent à l'adolescence et peuvent être conditionnées par la prise de substances psychotropes ou par un choc émotionnel (accident, rupture affective, perte d'un proche, agression, échec scolaire ou professionnel, déménagement, harcèlement, contexte de guerre). Elles peuvent être particulièrement invalidantes et nécessitent le suivi rigoureux d'un traitement médicamenteux prescrit par un médecin psychiatre. Le suivi psychologique ne peut se substituer à la poursuite de ce traitement et ne peut se faire qu'avec lui. Cette prérogative vise à pourvoir à votre intégrité physique et psychique durant votre suivi psychologique. Notez que la mise en place d'un traitement adapté à vous, à votre corps et à votre trouble peut prendre du temps. Votre médecin psychiatre trouvera avec vous les médicaments et la posologie les plus confortables.

Les maladies d'expression physiologique et psychologique (qui incluent la plupart des schizophrénies, bipolarités et paranoïas) ne peuvent se résoudre en psychothérapie (de même que les troubles du neuro-développement : TSA et TDAH). En revanche, l'accompagnement d'un psychologue, spécialisé selon chaque problématique, est d'autant plus nécessaire qu'il aide à soulager certains symptômes et construire une meilleure gestion du trouble.

La thérapie à deux (couple, amis, fraterie)

Les psychologues sont habilités à proposer des suivis psychologiques à destination des duos. Il ne s'agit pas d'une thérapie individuelle groupée, votre thérapeute sera attentif à la dynamique et à l'identité de votre "nous".

Une thérapie du "nous", si elle peut être pertinente pour travailler le lien à deux, ne se substitue pas aux thérapies individuelles. Notez que pour des raisons de cohérence professionnelle, votre thérapeute à deux ne peut pas être votre thérapeute individuel en même temps. Pour ces mêmes raisons, il est déconseillé, en duo ou en famille, d'être suivi individuellement par le même thérapeute. Les honoraires des thérapies à deux sont souvent plus importants que pour une thérapie individuelle. Tous les psychologues sont habilités à vous recevoir en duo, mais certains sont spécialistes.

Je peux vous recevoir en duo, en revanche, la pratique des thérapies à deux n'est pas ma spécialité. Mes honoraires pour ces séances sont de 90 €.

La thérapie pour les enfants et adolescents

Les psychologues sont habilités à proposer un suivi psychologique aux enfants et aux adolescents. La première rencontre se déroule avec l'enfant et ses parents, pour comprendre la problématique et les attentes de chacun. Puis, ils proposent une série de séances individuelles avec l'enfant, ponctuées de séances bilan avec les parents pour permettre à chacun de comprendre les enjeux de ce qu'il se passe et de résoudre une partie d'entre eux. Le suivi psychologique des mineurs nécessite un accord parental (sauf exception : absence des parents, santé en danger, violences).

Je suis spécialisée dans la prise en charge des adultes et jeunes adultes. Je peux travailler avec les enfants et les adolescents si leur âge et leurs besoins permettent un travail en téléconsultation.

La thérapie familiale ou la thérapie de groupe

Les psychologues sont habilités à proposer des suivis psychologiques à destination des familles et des groupes.

La thérapie groupale est une thérapie spécifique, le plus souvent proposée sous forme de "groupes thérapeutiques" dans les établissements hospitaliers, médico-psychologiques et associatifs. Lorsque ces groupes sont des groupes de parole ou groupes d'entraide, on parle de pair-aidance. C'est un type de thérapie recommandé dans les problématiques addictives, mais aussi en cas d'accident de la vie (maladie, perte d'un proche, violences...). Elles sont souvent dispensées de façon gratuite et se complètent bien avec une thérapie individuelle.

La thérapie familiale est une thérapie spécialisée du "nous". Elle demande souvent la présence de deux psychologues. Les psychologues spécialistes de la thérapie familiale sont les psychologues systémiques. Pour des raisons de formation et de cadre, je ne propose pas de thérapie familiale ou groupale.

L'obligation de soins et l'injonction de soins

Par décision de justice, vous pouvez faire l'effet d'une obligation de soins ou d'une injonction de soins. Les psychologues sont habilités à proposer des suivis psychologiques aux personnes faisant l'effet d'une décision de justice. Les psychologues spécialistes sont les professionnels ayant déjà travaillé dans ce secteur (CPRMV, SMPR, SPIP, PEP, PFR, USN1/USMP...).

Je suis spécialisée dans la prise en charge des personnes faisant ou ayant fait l'effet d'une décision de justice.

Si vous êtes concerné, évoquez-le au premier rendez-vous, afin que nous puissions définir ensemble votre projet de soins.

Que dire en séance, par quoi commencer ?

Quelle que soit votre problématique, le premier rendez-vous permet de se rencontrer et de faire le point sur votre situation. Votre thérapeute vous pose les questions nécessaires pour comprendre votre demande, son contexte et vous expliquer comment il peut vous aider. Lorsqu'une thérapie est décidée, au prochain rendez-vous, la psychothérapie commence.

La psychothérapie est un dispositif de soins particulier à éprouver. On ne vous propose pas de médicament, on ne vous ausculte pas. Il s'agit de se rencontrer et d'échanger. C'est ce qu'il se passera pour vous durant ce processus qui sera soignant. Mais alors comment commencer ? Quoi dire ?

La plupart des psychothérapies vous offrent un espace pour parler de vous. De ce qui vous pose problème, de ce qui vous touche, de ce qui vous intéresse, de ce qu'il se passe pour vous en ce moment. Cela peut commencer par quelque chose qui vous paraît important, anodin ou juste surprenant. Qu'importe par où vous commencez, nous arriverons à destination.

En psychodynamique, on utilise des techniques dites de "libre association". Cela veut dire qu'une chose en amène une autre et qu'il s'agit de déployer ensemble vos ressentis et vos pensées pour comprendre ce qu'il se passe, ce que ça implique et les conséquences que cela a pour vous. Votre thérapeute est garant du tissage, ensemble, de ce fil associatif. Lorsque vous êtes en difficulté, ou si le fil se rompt, votre thérapeute vous accompagne pour "retrouver le fil". Et si vous n'avez pas les mots, ou que rien ne vient, vous ne serez pas seul dans le silence.

Je peux commencer les rendez-vous de suivi psychologique en vous demandant comment vous allez, mais le plus souvent je vous demande "de quoi parle-t-on aujourd'hui ?". Vous êtes libres de choisir les sujets et les supports à partir desquels nous pourrions travailler.

Vos séances

En téléconsultation

La téléconsultation est un dispositif d'entretien plutôt en marge chez les psychologues. Il s'adresse prioritairement aux personnes qui ont des difficultés à se déplacer en présentiel régulièrement (immobilisation, travail en horaires décalés ou imprévisibles, surbooking, phobie sociale, nomadisme, désert médical...). Lorsque cela est possible, les rendez-vous en présentiel restent recommandés.

Lorsque cela est opportun, les séances à distance offrent une plus grande flexibilité horaire et des conditions propices à un travail efficaces. Elles vous permettent de bénéficier d'une écoute et de soins adaptés à votre situation, où que vous soyez.

Afin de ne pas être dérangé durant votre séance, veillez à ce que vos rendez-vous soient programmés sur une plage horaire adaptée. Vous aurez besoin de porter un casque ou des écouteurs et d'avoir une connexion internet suffisamment stable. Enfin, pour la confidentialité des échanges, installez-vous seul et au calme un peu avant le début de votre consultation.

Durée, rythme et régularité

Une séance chez le psychologue dure habituellement entre 30 minutes et 1 heure. Je vous propose des séances de 45 minutes.

Le rythme d'un suivi psychologique régulier peut être de plusieurs séances par semaine à une par mois. Un rythme serré n'est pas toujours synonyme d'efficacité. Il doit dépendre de vous, de vos besoins et de vos capacités. Le thérapeute vous proposera le rythme qu'il trouve le plus adapté à votre situation.

Engagez-vous uniquement sur un rythme qui vous convient et sur lequel vous pouvez vous projeter.

Vous remarquerez que votre psychologue vous proposera souvent un jour et une heure de rendez-vous précis et réguliers, si cela lui est possible. Ce n'est pas anodin, car la rythmicité permet de conditionner l'effet thérapeutique. À l'approche de votre rendez-vous, il est possible que vos pensées, vos émotions et vos rêves soient plus agités et saisissants qu'à l'accoutumée. C'est tout à fait normal, signifiez-le à votre thérapeute pour comprendre ensemble de quoi il s'agit.

Outils thérapeutiques

Selon votre situation, votre demande ou vos besoins, le psychologue peut être amené à vous proposer des outils thérapeutiques au sein d'une psychothérapie.

Les psychologues peuvent vous proposer une évaluation psychologique (incluant des tests de personnalité ou de repérage psychopathologique), une évaluation de votre efficacité intellectuelle (test de QI), des médiations thérapeutiques ciblées (art-thérapie, écriture, groupes thérapeutiques, outils de traitement des traumatismes...), des techniques de gestion psycho-émotionnelle (respiration, visualisation, EFT, hypnose, auto-massage, TIPI, ROC...), de la consultation de supports (supports éducatifs ou culturels, œuvres musicales, littéraires ou cinématographiques...) et des recommandations spécifiques.

Au cours de votre suivi, je serai peut-être amenée à vous proposer l'un de ces outils. Je ne pratique, en revanche, ni l'hypnose, ni l'EMDR, le brainspotting et l'ICV.

Retards et annulations

La gestion des retards et des annulations dépend de chaque psychologue.

Je vous accueillerai à votre heure d'arrivée, dans le cadre des 45 minutes de votre séance. Néanmoins, votre séance se terminera à l'heure prévue initialement. Ainsi, si vous avez 5 minutes de retard, votre séance effective sera de 40 minutes.

Il est également possible que nous convenions ensemble de terminer plus tôt une séance.

Un rendez-vous écourté ne fera pas l'effet d'une réduction d'honoraires.

Concernant les annulations, je vous demande de m'informer de votre absence à venir et de son motif au plus tard la veille votre rendez-vous. Si une annulation est de mon fait, je vous en informerai au plus tôt.

Si vous sentez le besoin de mettre un terme à votre suivi psychologique, je vous invite à m'en faire part, afin que nous puissions en discuter et clore votre thérapie. Je peux être amenée à vous proposer un échange téléphonique à cet effet.

Divers

Remboursement des séances

Les séances auprès d'un psychologue en cabinet libéral ne sont pas automatiquement et entièrement remboursées.

Certaines mutuelles prennent en charge un nombre significatif de séances par an sur présentation de facture acquittée. Vous pouvez vous renseigner sur vos droits en matière de prise en charge.

Depuis janvier 2025, le gouvernement a mis en place un dispositif de remboursement partiel des séances auprès de psychologues conventionnés. Il s'agit du dispositif "Mon soutien psy". Pour en avoir plus, [cliquez ici](#).

En cas de détresse psychologique et de difficultés financières, il est possible de consulter des psychologues gratuitement dans les établissements médico-psychologiques (CMP/CMPP), hospitaliers et associatifs de votre département.

En cas de détresse trop importante, vous pouvez demander un avis médical en appelant le 15 (urgences), ou obtenir de l'aide en appelant le 3114 (service d'aide en prévention du suicide).

Factures & attestations

Chaque rendez-vous auprès d'un psychologue est administrativement facturé. Selon les dispositions légales, ces factures sont conservées 6 ans après leur édition. Vous pouvez m'en demander une copie à n'importe quel moment. Les factures vous permettent de justifier de vos soins psychologiques auprès de votre mutuelle.

Que vous bénéficiiez d'un suivi psychologique à mes côtés ou que nous nous soyons rencontrés occasionnellement, vous pouvez me demander à tout moment l'édition d'une attestation de prise en charge psychologique. Cette attestation vous permet de justifier de vos soins psychologiques auprès d'autres instances.

Gestion de vos données personnelles

En tant que psychologue en libéral et en téléconsultation, je suis la seule responsable du traitement de vos informations à caractère personnel. Je collecte et conserve vos données de santé lorsqu'elles sont nécessaires à votre prise en charge, dans un dossier patient papier. Cela me permet de travailler sur votre situation et de suivre votre évolution de façon sécurisée et flexible. Je conserve ces données 20 ans après votre dernier rendez-vous.

Je suis la seule personne à avoir accès à votre dossier patient. Ce dernier bénéficie des sécurités nécessaires à son opération et à sa protection. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), ainsi qu'au Code de la Santé Publique, cela permet de garantir la conservation, l'archivage de vos données de santé et d'assurer le respect des exigences de confidentialité, de sécurité et de pérennité de ces données.

Pour bénéficier d'un suivi psychologique, vous ne pouvez pas vous opposer au traitement de ces données. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de certaines données de santé. En revanche, ne peuvent pas être supprimées les données dites exactes, complètes, non-équivoques et non périmées, lorsqu'elles ont été récoltées, utilisées, communiquées et conservées conformément à la loi (CNIL).

Vous pouvez me demander plus de détails et exercer ces droits, durant nos rendez-vous ou par téléphone. En cas de litige, vous pouvez contacter la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).