

# ET SI J'EN PARLAIS À UN PSY?

Mieux connaître pour mieux choisir



## **QUI N'A JAMAIS TRAVERSÉ DE PÉRIODES DIFFICILES, DE DOUTE, VOIRE DE CRISE ?**

Les troubles de la santé mentale sont fréquents, ils peuvent concerner tout le monde.

Des solutions pour se rétablir existent et pour cela, il est parfois utile, voire nécessaire, d'en parler à un professionnel.

## **À QUI EN PARLER ?**

Vous pouvez en parler par exemple à votre **médecin de famille** ou à un « **psy** », terme désignant indifféremment les **psychologues**, les **psychiatres** ou les **psychothérapeutes**.

- > Ces professionnels sont à la fois bien différents et complémentaires.
- > Qui sont-ils ? Comment peuvent-ils nous aider ? Quels sont les tarifs ? Où les trouver ?

**Cette brochure vous informe sur chacune de ces professions pour faciliter votre choix.**

## **QUAND EN PARLER ?**

**Le plus tôt est le mieux.**

**N'hésitez pas à en parler dès que :**

- > vous (ou vos proches) constatez un changement d'humeur, de comportement, de vos rapports aux autres, ou même un changement physique,
- > des troubles empiètent sur votre fonctionnement habituel : social, intellectuel, force physique, sommeil, etc.
- > vous rencontrez un problème de dépendance,
- > vous avez des difficultés à surmonter une situation, etc.

**Plus vite vous agissez, plus vous aurez de chances de vous rétablir vite, et moins vous risquez une rechute à l'avenir.**

# PENSEZ À VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE !

Certains symptômes psychologiques peuvent avoir une origine physique : par exemple, un dérèglement hormonal peut entraîner des symptômes similaires à ceux d'une dépression.

Les médecins généralistes ont l'habitude de recevoir et de traiter des personnes ayant des problèmes psychologiques.

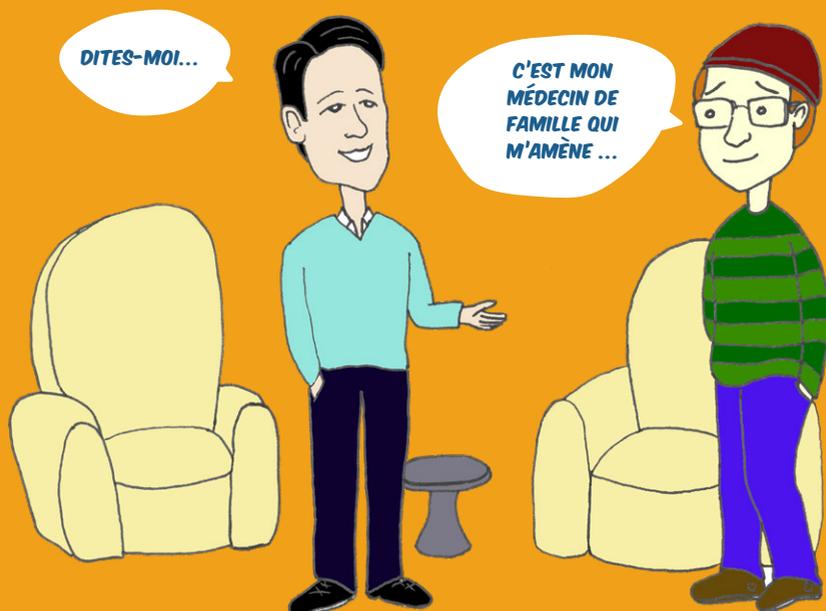
Les médecins généralistes peuvent :

- › prescrire des examens ou analyses complémentaires,
- › proposer des traitements médicamenteux,
- › vous orienter vers un spécialiste,
- › vous conseiller des psychologues, des psychiatres ou des psychothérapeutes de leur réseau.

Ce sont souvent eux qui connaissent le mieux votre état de santé et votre trajectoire de vie et qui coordonnent votre parcours de soins.

Ils sont accessibles rapidement et facilement.

Alors n'attendez pas que votre médecin vous interroge sur votre santé psychologique, prenez l'initiative de lui parler des symptômes qui vous dérangent ou vous inquiètent.



# LES PSYCHOLOGUES

## QUI SONT-ILS?

Les **psychologues** sont des professionnels du fonctionnement psychique et comportemental. Les **psychologues cliniciens** sont spécialisés dans les troubles mentaux.

Ils ont suivi un cycle universitaire en psychologie (Bac +4 ou 5) et ne sont pas médecins<sup>1</sup>. Bon nombre d'entre eux ont suivi des formations complémentaires en psychothérapie et sont également psychothérapeutes (voir section psychothérapeute).

## COMMENT PEUVENT-ILS NOUS AIDER?

Les psychologues aident à préserver, maintenir ou améliorer la santé mentale, à développer les capacités et favoriser l'intégration sociale à tout moment de la vie. Par exemple :

- > doutes concernant vos compétences, votre vie ou celle d'un proche,
- > difficultés à faire face à des problèmes,
- > se (ré-)orienter, améliorer vos résultats scolaires ou au travail,
- > diminuer votre stress,
- > aider au bon développement de vos enfants, etc.

Ils écoutent, accompagnent, soutiennent et conseillent. Leur intervention va du simple entretien de conseil à un accompagnement plus complexe et au long cours.

Ils sont habilités à faire passer certains tests psychologiques validés (personnalité, psychopathologiques, aptitudes, etc.).

La durée d'une consultation varie généralement de 30 à 90 minutes.

## QUELS SONT LES TARIFS?

Les tarifs et les conditions de remboursement évoluent régulièrement. Pour connaître les informations actuelles, consultez la rubrique « **Et si j'en parlais à un psy ?** » sur : [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Dans certaines structures publiques (a.s.b.l., écoles, etc.), les consultations sont gratuites.

## OÙ LES TROUVER?

- > Annuaire de la Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) : [www.slp.lu](http://www.slp.lu) avec la possibilité de filtrer selon plusieurs critères (lieu, langues parlées, problèmes traités, etc.).
- > Annuaire téléphonique ou en ligne.

<sup>1</sup> Certains titulaires d'un master poursuivent leurs études en effectuant un doctorat (PhD) en psychologie. Ils deviennent alors Docteurs en psychologie mais ne sont pas médecins.

# LES PSYCHIATRES

## QUI SONT-ILS?

- > Les **psychiatres** sont des médecins. Après des études de médecine (Bac + 6 ou 7), ils se sont spécialisés pendant 4 à 5 ans en psychiatrie au contact direct avec des personnes présentant des troubles mentaux.
- > Les **pédopsychiatres** sont des psychiatres spécialisés dans les troubles mentaux des enfants et des adolescents, ainsi que dans les troubles du lien mère-enfant dès la grossesse.

La grande majorité d'entre eux sont également psychothérapeutes (voir section psychothérapeute).

## COMMENT PEUVENT-ILS NOUS AIDER?

Ils sont habilités à prendre en charge tous les troubles mentaux et, en tant que médecins, peuvent :

- > Établir des diagnostics en tenant compte des aspects biologiques, psychiques, relationnels et environnementaux,
- > Exclure des maladies physiques à l'origine des symptômes psychiques,
- > Prescrire des examens complémentaires (ex. : prises de sang, imagerie),
- > Prescrire et assurer le suivi d'un traitement médicamenteux,
- > Poser l'indication et/ou assurer une prise en charge psychothérapeutique,
- > Coordonner les prises en charge pluridisciplinaires.

Selon le motif de consultation, la durée peut varier entre 15 et 90 minutes.

La fréquence des visites dépend de l'indication et du type de prise en charge.

## QUELS SONT LES TARIFS?

- > Les tarifs des consultations et les conditions de remboursement chez le psychiatre sont fixés par la caisse nationale de santé (CNS). Pour connaître le détail des tarifs et des conditions de remboursement consultez le site de la CNS : [www.cns.lu](http://www.cns.lu)
- > Dans certaines structures publiques, les consultations sont gratuites.

## OÙ LES TROUVER?

- > Vous pouvez demander conseil à votre médecin de famille.
- > Annuaire téléphonique ou en ligne.
- > Sur [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), site du Collège Médical.
- > Sur [www.esante.lu](http://www.esante.lu), site de l'agence nationale des informations partagées dans le domaine de la santé.



**J'AURAIS DÙ  
CONSULTER PLUS  
TÔT, ÇA FAIT  
VRAIMENT  
DU BIEN**

# LES PSYCHOTHÉRAPEUTES

## QUI SONT-ILS?

Les **psychothérapeutes** sont des psychologues ou des médecins (en majorité psychiatres) et ont été formés en psychothérapie<sup>2</sup>.

Ils peuvent être formés à une ou plusieurs méthodes de psychothérapie. N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès d'eux pour connaître leur orientation.

## COMMENT PEUVENT-ILS NOUS AIDER?

La psychothérapie est un véritable traitement psychologique. Les psychothérapeutes établissent un diagnostic psychothérapeutique et assurent la prise en charge des troubles de la santé mentale, des troubles du comportement, de la détresse ou des événements traumatisants.

Les changements bénéfiques et durables dans la manière de fonctionner incluent :

- > l'assouplissement des pensées,
- > la gestion des émotions,
- > l'adaptation des comportements,
- > l'amélioration des relations sociales ou de l'état de santé, etc.

La psychothérapie peut se suffire à elle-même ou être complétée si besoin par un traitement médicamenteux.

## QUELS SONT LES TARIFS\*?

Les tarifs et les conditions de remboursement évoluent régulièrement. Pour connaître les informations actuelles, consultez la rubrique « **Et si j'en parlais à un psy ?** » sur :  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Dans certaines structures publiques (a.s.b.l., écoles, etc.), les consultations sont gratuites.

## OÙ LES TROUVER ?

- > Annuaire de la Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) : [www.slp.lu](http://www.slp.lu) en filtrant les psychologues qui ont le titre de psychothérapeute.
- > Le site [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), rubrique psychothérapie, recense l'ensemble des psychothérapeutes reconnus au Luxembourg.
- > Annuaire téléphonique ou en ligne.

<sup>2</sup> De juillet 2015 à 2018, l'accès au titre de psychothérapeute a aussi pu être autorisé à d'autres professionnels formés en psychothérapie et/ou ayant, depuis au moins 5 ans, une pratique de psychothérapie reconnue.

# LES MÉTHODES DE PSYCHOTHÉRAPIE RECONNUES AU LUXEMBOURG

## LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES (TCC)

Les TCC reposent sur les interactions entre les pensées, les émotions, les comportements et leurs conséquences.

Un ou plusieurs objectifs clairs sont fixés avec l'aide du psychothérapeute. Lorsque les objectifs sont atteints, la psychothérapie peut s'achever.

## LES THÉRAPIES SYSTÉMIQUES ET FAMILIALES

Ces thérapies considèrent que les difficultés ou symptômes d'une personne peuvent résulter des interactions avec son entourage (ou système).

La thérapie peut inclure les membres de la famille pour comprendre le sens des difficultés et chercher des solutions plus adaptées.

## L'APPROCHE PSYCHODYNAMIQUE

Inspirées par la psychanalyse et pratiquées notamment par les psychanalystes, ces psychothérapies ont pour but de faire revenir au niveau conscient les conflits et traumatismes refoulés dans l'inconscient, et ainsi comprendre et/ou diminuer les souffrances et les troubles actuels.

## LES THÉRAPIES HUMANISTES

L'approche humaniste se fonde sur une vision positive de l'être humain.

Ces thérapies s'appuient sur la tendance innée de la personne à vouloir se réaliser.

Elles l'aident à mobiliser ses forces de croissance psychologique et à développer son potentiel.



## **PENSEZ-Y**

### **LA QUALITÉ DE LA RELATION EST TRÈS IMPORTANTE**

La réussite d'un traitement de santé mentale dépend de la qualité de votre relation avec le professionnel.

Si vous vous sentez mal à l'aise ou manquez de confiance en la personne consultée, exprimez vos doutes librement.

Si la situation ne s'améliore pas au bout de quelques séances, n'insistez pas et cherchez une autre personne avec qui vous vous sentirez mieux et à qui vous aurez envie de vous confier.

### **LA DURÉE DU SUIVI VARIE BEAUCOUP**

La durée peut varier d'une séance unique à un suivi au long cours sur plusieurs années.

Selon le motif de consultation, les besoins, la technique utilisée, ... les séances peuvent être très espacées les unes des autres, plus rapprochées ou évoluer dans le temps.

### **POUR PLUS D'INFORMATIONS:**

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | [info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu)

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)

 [prevention.lu](https://www.instagram.com/prevention.lu)

## **LA SANTÉ MENTALE EST UNE PART IMPORTANTE DE VOTRE SANTÉ**

**Considérez vos problèmes de santé mentale de la même manière que n'importe quel autre problème de santé : lorsqu'un ou plusieurs symptômes persistent et entravent votre bien-être ou votre fonctionnement habituel, parlez-en à un professionnel !**

Retrouvez toutes les actualités et des informations complètes à propos de la santé mentale sur :

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)

[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)

[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Brochure réalisée avec le soutien du Cercle des Médecins Généralistes (CMG), de la Société Luxembourgeoise de Psychiatrie, Pédiopsychiatrie et Psychothérapie (SLPPP), de la Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) et la Fédération des Associations représentant des PSYchothérapeutes au LUXembourg (FAPSYLUX). Janvier 2020.
- > Dans le cadre de l'action n°9 du Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg (2015-2019), sous la tutelle du Ministère de la Santé et coordonné par le Service Information et Prévention de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale. N° d'agrément SANTE – 101/14.
- > Illustrations : Sacha Bachim