

## Vos questions / Nos réponses

### **Quelle différence entre un psychologue et un psychiatre ?**

Un psychologue est un professionnel de la psychologie dont le diplôme est protégé et reconnu par l'Etat depuis 1985.

Pour faire usage du titre, il a reçu une formation à la fois théorique et pratique incluant de nombreuses heures de stages en institution auprès de différents publics, permettant l'obtention du DESS ou du MASTER 2. L'ARS répertorie les professionnels et leur délivre un numéro ADELI.

Selon sa spécialisation, il se réfère à des approches théoriques, il utilise de nombreux outils et des méthodes d'interventions variées pour exercer dans un domaine en particulier.

Un psychiatre est un médecin spécialiste en santé mentale. Il est habilité à poser un diagnostic et à traiter par des médicaments psychotropes, à prescrire un arrêt de travail, mais aussi à dispenser des thérapies.

Ses consultations sont remboursées par la sécurité sociale.

### **Est-il nécessaire d'avoir une ordonnance de mon médecin généraliste pour consulter un psychologue ?**

Non, entamer des démarches de soutien ou de psychothérapie ne nécessite pas une autorisation médicale.

### **Comment choisir son psy ?**

Il est important de se sentir à l'aise avec le professionnel. En effet, vous allez être amené à vous confier et peut-être à le voir régulièrement.

Faire la démarche d'aller chez un psychologue n'est pas toujours facile. Cela implique de se sentir en confiance, non jugé, et libre d'interrompre le travail psychologique en cours si cela a du sens.

Certains consultent plusieurs professionnels avant de trouver celui qui leur correspond. En effet, chaque psy a des méthodes différentes, il est primordial de trouver celle qui vous convient.

### **Les consultations chez le psychologue sont-elles remboursées ?**

Les consultations chez le psychologue ne sont actuellement pas remboursées par la sécurité sociale.

Cependant, certaines mutuelles prennent en charge une partie du tarif de chaque séance ou un nombre de séances à l'année. Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé !

### **Etes-vous un psychologue silencieux ?**

Notre approche intégrative nous amène à être en interaction avec la personne qui consulte. L'échange verbal, la mise en mots fait partie intégrante de notre travail.

### **Combien de temps durent une psychothérapie et à quelle fréquence sont les séances ?**

La fréquence et la durée sont variables en fonction de votre demande, de votre besoin, de votre personnalité, de votre motivation, ...

Cela se décide ensemble, rien ne vous est imposé.