



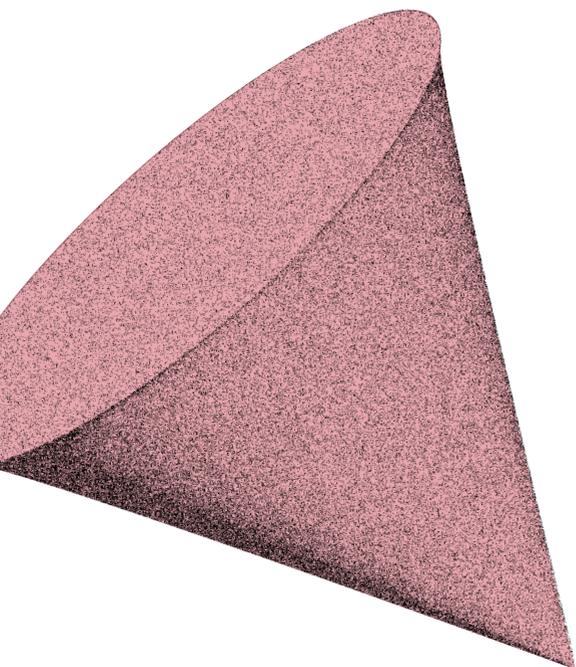
Souffrance psychique ?

Conseils et informations
utiles relatives à
la psychothérapie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Versions linguistiques

Cette publication est également disponible en allemand.

Cette brochure a été réalisée dans le cadre d'un stage universitaire.

Sommaire

Besoin de soutien psychique : que faire ?	4
Une psychothérapie me conviendrait-elle ?	5
Comment trouver la psychothérapie appropriée ?	6
A quoi dois-je m'attendre dans le cadre d'une psychothérapie ?	8
À quoi dois-je faire attention en choisissant de suivre une psychothérapie ?	9
Chez qui vais-je suivre ma psychothérapie ?	12
Qui prend en charge les coûts de ma psychothérapie ?	13
Numéros d'urgence	14

Besoin de soutien psychique : que faire ?

Notre objectif est de vous fournir une réponse à cette question. Cette brochure entend vous faciliter l'accès à la psychothérapie. De plus, nous voulons rendre les différents types de traitements plus compréhensibles.

Malheureusement, des préjugés infondés à l'égard de la psychothérapie sont encore bien répandus, et ce alors même que près d'une personne sur deux est confrontée à des souffrances psychiques au cours de sa vie.

Saviez-vous que des symptômes physiques tels que l'arthrite, l'accident vasculaire cérébral ou le cancer, par exemple, peuvent induire des troubles psychiques ? Selon un rapport de l'Observatoire suisse de la santé, les personnes atteintes de maladies psychiques vivent en moyenne dix ans de moins.*

Pourtant beaucoup de personnes ne suivent pas de traitement. Parmi les personnes souffrant de troubles psychiques âgées de 16 à 40 ans, 90 % sollicitent de l'aide trop tard, lorsque les conséquences du trouble sont déjà importantes.

Votre santé mentale vous inquiète ? Remarquez-vous des signes précurseurs de souffrance psychique ? Dans ce cas, acceptez une aide professionnelle. Ainsi, vous pourrez éviter des conséquences à long terme.

* Observatoire suisse de la santé Obsan (2020): La santé psychique en Suisse, Monitoring 2020

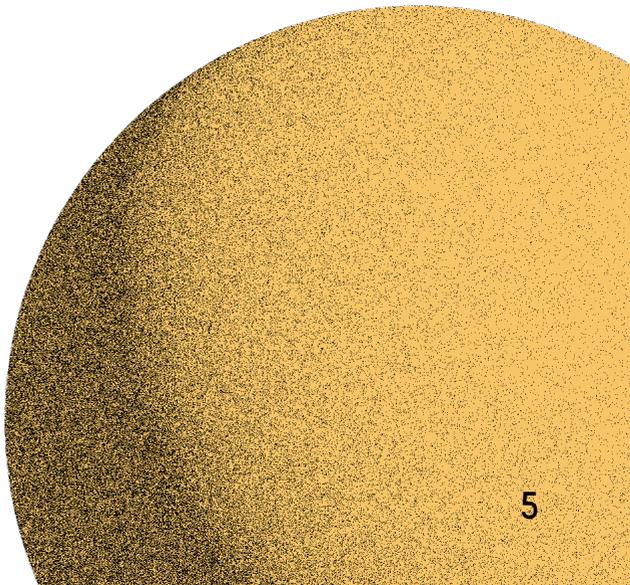
Une psychothérapie me conviendrait-elle ?

Chacun d'entre nous peut traverser des phases difficiles durant sa vie. On peut se sentir submergé par la pression et ne plus savoir comment gérer la situation.

« Je ne suis pas assez malade pour une psychothérapie. » Cette pensée est totalement injustifiée. Indépendamment de l'intensité de vos souffrances : lorsque vous ne savez plus quoi faire, une prise en charge professionnelle peut vous aider.

Les questionnements suivants peuvent vous aider à prendre une décision plus facilement :

- Est-ce que vos problèmes ont des répercussions négatives sur votre vie quotidienne ?
- Est-ce que votre qualité de vie est diminuée ?
- Est-ce que vos relations sociales en souffrent ?
- Est-ce que votre entourage se soucie de votre état psychique ?
- Avez-vous vécu un traumatisme que vous aimeriez traiter ?



Comment trouver la psychothérapie appropriée ?

Une consultation auprès de votre médecin de famille constitue le moyen le plus simple d'accéder à une psychothérapie. Il pourra répondre à vos questions, prescrire un traitement et vous diriger vers les services spécialisés.*

Bien évidemment, vous êtes libres de vous informer par vos propres moyens et de vous adresser directement à un psychothérapeute de votre choix, sans passer par votre médecin de famille. Dans ce cas, cette brochure peut vous aider à rechercher un professionnel qualifié.

Le registre des professions de la psychologie (PsyReg) ainsi que le registre des professions médicales (MedReg) vous permettent de trouver par vous-même un psychothérapeute. Il comprend l'ensemble des psychothérapeutes détenant un titre postgrade reconnu au niveau fédéral ainsi que des psychothérapeutes ayant effectué la reconnaissance de leurs diplômes étrangers.

Ici, vous trouverez le PsyReg: <https://www.healthreg-public.admin.ch/psyreg>

Ici, vous trouverez le MedReg: <https://www.healthreg-public.admin.ch/medreg>

Les répertoires en ligne des associations professionnelles suivantes permettent également d'effectuer des recherches personnelles :

Psychothérapeute reconnu au niveau fédéral

(communément appelé « psychologue ») :

- Association Suisse des Psychothérapeutes (ASP)
- Fédération Suisse des Psychologues (FSP)
- Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée (SBAP)

* Les ordonnances des médecins possédant les titres de formation postgrades suivants sont reconnues : médecine interne générale, psychiatrie et psychothérapie, psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents, formation approfondie interdisciplinaire en médecine psychosomatique et psychosociale de l'Académie suisse pour la Médecine Psychosomatique et Psychosociale.

Médecin spécialisé en psychiatrie et psychothérapie

(communément appelé « psychiatre »):

- Société suisse de psychiatrie et psychothérapie (SSPP)
- Société suisse de psychiatrie et psychothérapie d'enfants et d'adolescents (SSPEA)

Des informations détaillées concernant les dénominations professionnelles des psychothérapeutes se trouvent à la page 12, et des indications plus spécifiques en lien avec la prise en charge des coûts à la page 13.

Actuellement, il faut s'attendre à des délais d'attente pour l'attribution de places de psychothérapie. De ce fait, adressez-vous rapidement à un professionnel.

En cas d'urgence psychique, vous devriez immédiatement contacter un centre d'intervention de crise de votre région (voir page 14).

A quoi dois-je m'attendre dans le cadre d'une psychothérapie?

Vos besoins sont tout à fait individuels. C'est pourquoi votre psychothérapie le sera aussi. En règle générale, certaines procédures restent toutefois les mêmes.

Après la prise de contact, votre psychothérapeute vous conviera à un entretien afin de définir les conditions-cadres de la psychothérapie, de faire connaissance et de clarifier ensemble les questions ouvertes et les objectifs à atteindre.

Des diagnostics spécifiques peuvent être posés lors des premières séances à l'aide de questionnaires et de méthodes scientifiquement fondées.

Les séances suivantes peuvent être très diversifiées. Cela dépend de plusieurs facteurs, comme par exemple vos préoccupations, les conditions-cadres ou l'orientation de votre psychothérapie. Vous trouverez des informations complémentaires à la page 9 et 10 de cette brochure. Les discussions constituent la base de votre psychothérapie. Avec votre psychothérapeute, vous aborderez les facteurs de stress. Pour vous, cela implique aussi un travail sur vous-même. Mais en fin de compte, vous serez à nouveau capable de gérer vous-même des crises et des phases difficiles à l'avenir.

À quoi dois-je faire attention en choisissant de suivre une psychothérapie ?

Avant de suivre une psychothérapie, réfléchissez au type de soutien dont vous avez besoin. À ce sujet, les points suivants peuvent vous être utiles.

Orientations psychothérapeutiques

Les psychothérapies peuvent être variées. Selon l'orientation de la psychothérapie, les méthodes et les priorités peuvent différer. Chaque professionnel est expert dans un domaine différent. De ce fait, il est judicieux de s'informer au préalable auprès du psychothérapeute afin de savoir si la psychothérapie souhaitée est proposée.

Vous trouverez ci-dessous les orientations les plus fréquentes. Toutefois, la liste n'est pas exhaustive. La psychothérapie peut prendre une multitude de formes.

Psychothérapie cognitivo-comportementale

Cette thérapie compte parmi les plus pratiquées. Elle se concentre principalement sur le comportement et le mécanisme de la pensée, en partant du principe que la souffrance psychique est déclenchée par des comportements et des modes de pensées défavorables. Cette forme de psychothérapie est plutôt axée sur la pratique : vous y apprenez comment modifier votre façon de penser et votre comportement.

Psychanalyse

La psychanalyse part du principe que les problèmes psychiques découlent de conflits internes et inconscients. Ces derniers remontent la plupart du temps à l'enfance. Avec l'aide de votre psychothérapeute, vous traitez des souvenirs refoulés et douloureux. Au contraire de la psychothérapie cognitivo-comportementale, la psychanalyse met l'accent sur le passé.

Psychothérapie systémique

L'attention n'est pas uniquement portée sur vous, mais également sur tout votre entourage social. Selon cette approche, les troubles psychiques découleraient d'une interaction perturbée avec l'entourage social. Il convient donc d'essayer de prendre en compte le système social dans le traitement du trouble psychique. Les personnes concernées de votre entourage ne doivent toutefois pas nécessairement être présentes lors de la séance psychothérapeutique.

Facteurs personnels

Pour une psychothérapie réussie, vous devez vous sentir à l'aise auprès de votre psychothérapeute. Un rapport de confiance solide est un facteur de succès indispensable.

En effet, si vous ne vous sentez pas en confiance dès le début, vous pouvez arrêter la psychothérapie. Cela reste possible à tout moment. Il est toutefois important de poursuivre la thérapie sans interruption majeure, auprès d'un autre professionnel.

Conditions-cadres

Vous pouvez suivre votre psychothérapie dans des conditions-cadres très différentes. Discutez avec votre psychothérapeute des formes de thérapies proposées. Ensemble vous pourrez déterminer la forme de thérapie convenant à vos besoins.

En ambulatoire

Vous vous retrouvez régulièrement avec votre psychothérapeute dans son cabinet.

En stationnaire

Vous séjournez un certain temps dans une clinique ou un hôpital avec un soutien 24 h sur 24.

En semi-stationnaire / stationnaire de jour

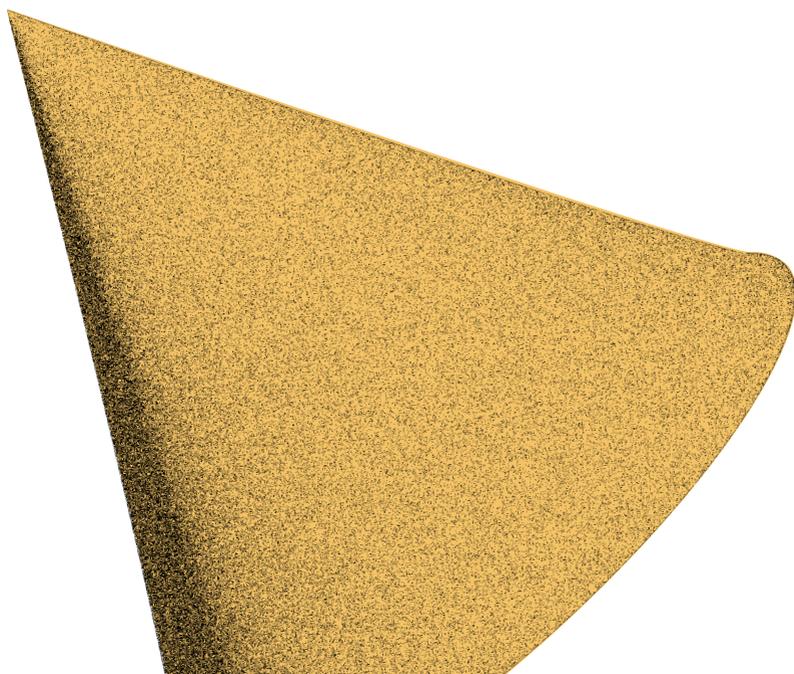
Vous passez une partie de la journée à la clinique et le reste de la journée, voire la nuit, en dehors de la clinique.

Formation postgrade et formation continue

En Suisse, les titres de « psychothérapeute reconnu au niveau fédéral » ou de « médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie » sont des termes protégés. Seules les personnes pouvant attester d'une formation postgrade correspondante peuvent les porter. Ces titres garantissent qu'il s'agit de professionnels reconnus par la Confédération et qu'ils détiennent les qualifications correspondantes.

Tous les psychothérapeutes ont l'obligation de suivre régulièrement des formations continues et de mettre à jour leurs connaissances. Ainsi, vous avez l'assurance que votre psychothérapeute est bien formé et au fait des dernières évolutions des approches thérapeutiques.

Cette obligation de formation continue est également souvent exigée par les associations professionnelles dont de nombreux psychothérapeutes sont membres.



Chez qui vais-je suivre ma psychothérapie ?

Il est important de se rendre auprès d'un professionnel bien formé et reconnu au niveau fédéral. Ainsi, vous bénéficierez d'une psychothérapie de qualité.

Les psychothérapeutes peuvent détenir différents diplômes :

	Psychothérapeute reconnu au niveau fédéral (communément appelé « psychologue »)	Médecin spécialisé en psychiatrie et psychothérapie (communément appelés « psychiatre »)
Formation	Études de psychologie de niveau master achevées	Études de médecine achevées
Formation continue	Formation postgrade de psychothérapeute reconnue au niveau fédéral	Formation postgrade de médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie
Moyens thérapeutiques	Principalement des entretiens thérapeutiques	Principalement entretiens thérapeutiques, prescription de médicaments, examens physiques

Qui prend en charge les coûts de ma psychothérapie ?

Actuellement, deux possibilités de prise en charge existent en Suisse :

Par l'assurance obligatoire des soins (assurance de base)

En règle générale, les coûts de la psychothérapie sont pris en charge par l'assurance de base. De manière similaire à une physiothérapie, votre médecin généraliste peut vous prescrire une psychothérapie.* Selon votre modèle d'assurance, vous pouvez aussi recourir directement à un médecin spécialiste en psychiatrie et en psychothérapie.

Par l'assurance complémentaire

L'assurance complémentaire prend également en charge les coûts de certaines prestations psychothérapeutiques. Dans ce cas, une prescription par un médecin n'est pas nécessaire, et vous pouvez prendre directement contact avec le psychothérapeute.

Cependant, les assurances complémentaires ne reconnaissent pas tous les psychothérapeutes de manière égale !

Informez-vous d'abord auprès de votre assurance afin de déterminer si elle prend en charge les coûts. Informez-vous également du nombre de séances et du type exact de prestations pris en charge.

* Les ordonnances des médecins possédant les diplômes suivants sont reconnues : médecine interne générale, psychiatrie et psychothérapie, psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents, formation approfondie interdisciplinaire en médecine psychosomatique et psychosociale de l'Académie suisse pour la Médecine Psychosomatique et Psychosociale

Numéros d'urgence

Urgences sanitaires: 144

En cas de danger imminent, par exemple en cas de risque de suicide, de danger pour soi-même ou autrui.

La Main Tendue: 143

La ligne d'écoute téléphonique suisse est joignable 24h sur 24 et 7 jours sur 7. Si vous êtes à la recherche d'un entretien de soutien qui peut vous aider, vous êtes à la bonne adresse. Les conversations sont anonymes et gratuites.

Conseils pour enfants et adolescents: 147

Ce centre de conseil offre également son soutien 24h sur 24 et 7 jours sur 7 de manière anonyme. Le centre est également joignable par SMS au même numéro. L'offre est gratuite et n'apparaît sur aucune facture téléphonique.

Elternnotruf: 0848 35 45 55

L'association Elternnotruf fournit 24h sur 24 et 7 jours sur 7 des conseils gratuits et anonymes aux parents, aux familles et aux personnes de référence.

Pro Mente Sana: 0840 000 062

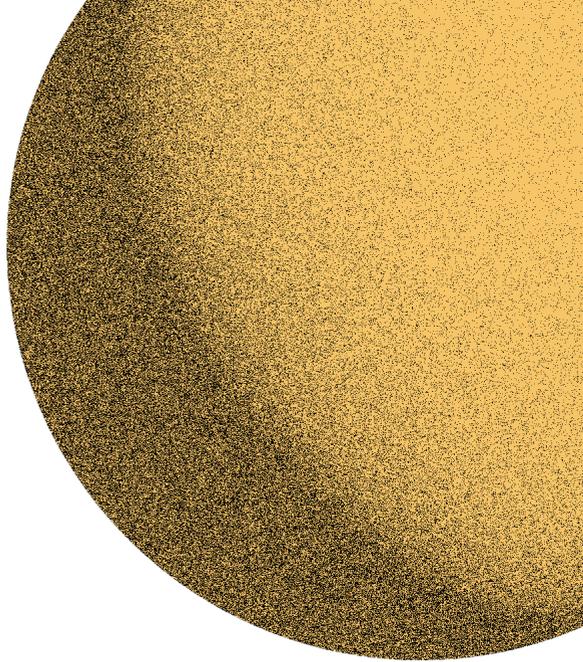
Pro Mente Sana propose des conseils psychosociaux et juridiques gratuits. L'offre est dédiée aux personnes souffrant de troubles ou d'un handicap psychique ainsi qu'à leurs proches.

Centres d'accueil d'urgence

Les grandes cliniques psychiatriques et les grands hôpitaux disposent de centres d'accueil d'urgence. Informez-vous des offres disponibles auprès des cliniques de votre région. Il s'agit de centres ouverts, accessibles 24h sur 24 et 7 jours sur 7. Au-delà de brefs conseils téléphoniques, ces centres offrent aussi une prise en charge en milieu ambulatoire dans la clinique de jour et des possibilités de courts séjours en milieu stationnaire.

Remarque importante : Si vous vous trouvez dans une situation de crise imminente, que vous pensez beaucoup à votre propre mort, que vous la souhaitez ou que vous craignez de vous faire du mal : composez immédiatement un des numéros susmentionnés. Les spécialistes vous apporteront un soutien professionnel.

Chaque minute de votre vie est précieuse !



Impressum

Éditeur / Contact

Office fédéral de la santé publique OFSP
Case postale, CH-3003 Berne
berufe@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch

Source d'approvisionnement

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL Numéro de commande

316.611.F

Date de publication

Mars 2023

Rédaction

Sina Röthlisberger, OFSP

Conception

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Bern

