

Psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychanalyste...

Quelle prise en charge ?

Que ce soit à cause d'un mal-être passager ou pour surmonter une dure épreuve, comme le décès d'un proche, consulter un psy peut être une solution pour se remettre daplomb et réussir à se reprendre en main. Mais entre un psychiatre, un psychologue, un psychothérapeute ou encore un psychanalyste, comment savoir vers quel spécialiste se tourner ? Quelle prise en charge espérer de la Sécurité sociale et des mutuelles ?

Les différents types de spécialistes

Psychologue et psychiatre

Le psychologue, contrairement au psychiatre, **n'est pas médecin**, il ne peut donc prescrire de médicaments, de traitements ou encore d'arrêts maladie. Si le psychiatre traite les **troubles graves du comportement** et de la personnalité, les maladies mentales et [la dépression](#), le psychologue apporte **une aide verbale** dans les cas de stress, déprime et mal-être. Son rôle est d'aider le patient à surmonter une épreuve douloureuse, à gérer ses problèmes relationnels mais aussi à reprendre sa vie en main.

Tous les psychologues doivent avoir obtenu une licence et une maîtrise en psychologie, un DESS ou un DEA pour exercer, et sont tenus au **secret professionnel**. Les psychiatres, eux, suivent les quatre premières années de médecine avant, pendant encore quatre ou cinq ans, de se spécialiser en psychiatrie.

Psychothérapeute

Depuis 2010 [la formation de psychothérapeute est elle aussi réglementée](#) : n'importe qui ne peut donc plus ouvrir son cabinet et s'autoproclamer psychothérapeute. Il faut pour cela avoir **suivi une formation**. Comme le psychologue ce spécialiste apporte de l'aide au patient en cas de troubles de la personnalité, du comportement mais aussi de problèmes relationnels et de mal-être.

Psychanalyste

Absolument tous les autres spécialistes comme les psychanalystes appartiennent à des professions non réglementées, autrement dit, **il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un cursus universitaire pour exercer ce métier**. Le psychanalyste est simplement celui qui dirige des cures psychanalytiques selon la pratique de Sigmund Freud. Des psychiatres et des psychologues peuvent tout à fait avoir suivi des formations supplémentaires en psychanalyse.

Comment choisir son spécialiste ?

Plutôt que d'ouvrir les Pages Jaunes et de choisir le psychologue ou le psychiatre le plus proche de chez soi, mieux vaut **demander conseil à son médecin généraliste**. Si celui-ci connaît son patient depuis longtemps il saura lui conseiller un psy qui lui correspondra. En effet, il est absolument primordial que **vous vous sentiez en confiance** avec ce dernier. Si au terme de deux ou trois séances vous avez l'impression que le spécialiste ne vous correspond pas, qu'il ne vous comprend pas, c'est qu'il faut peut-être essayer **d'aller voir quelqu'un d'autre**. Pour autant ne baissez pas les bras trop vite : arriver à s'ouvrir et s'exposer à un psychologue peut prendre du temps.

Demander conseil à votre généraliste vous évitera aussi toute mauvaise surprise : il existe malheureusement de nombreuses personnes qui se disent « *spécialiste en relations humaines* » alors qu'elles n'ont en réalité aucun diplôme.

Une autre solution peut être de se tourner vers **le psy d'un ami ou d'un parent**. Cependant, il est possible que cela mette le spécialiste dans une situation difficile, car il peut alors être piégé dans **un conflit de**

loyauté entre ses deux patients. De même, se trouver dans la même salle d'attente qu'un proche pour aller voir son psychologue n'est pas toujours une expérience plaisante. Il peut donc être préférable de ne faire qu'une **consultation d'évaluation** afin que le psy vous oriente vers l'un de ses confrères.

Si aucun de ces moyens ne vous convient, vous pouvez également contacter la Fédération Française des Psychologues et de la Psychologie (FFPP) pour trouver votre psychologue. Sachez enfin que deux psychologues ou encore deux psychiatres peuvent avoir **des spécialisations différentes** (psychologie clinique, sociale, cognitive, psychiatrie comportementaliste, neuropsychiatrie...). N'hésitez pas à demander au spécialiste quelles sont ses qualifications.

Prise en charge des consultations

Psychiatre

Le psychiatre est le seul qui, parmi ces spécialistes, est reconnu **comme un médecin**. Les consultations sont donc remboursées par la Sécurité sociale mais la prise en charge peut varier :

- **Psychiatres conventionnés de secteur 1** : [l'Assurance Maladie](#) prend en charge 70% du prix. Les 30% restant sont à la charge du patient ou de sa complémentaire. Ces psychiatres ont des tarifs fixes.
- **Psychiatres conventionnés de secteur 2** : le remboursement de l'Assurance Maladie est le même mais ces spécialistes fixent eux-mêmes leurs tarifs. Les 30% restants peuvent être pris en charge, dans une certaine limite, par les complémentaires.
- **Psychiatres non conventionnés** : les tarifs ne sont remboursés que sur la base d'un montant forfaitaire d'1,46 euros.

Psychologue et psychothérapeute

Le [montant d'une consultation](#) peut varier entre **40 et 70 euros**, voire beaucoup plus si le spécialiste en question est reconnu dans ce milieu, car les tarifs ne sont pas fixés par la loi. Un même psychologue peut cependant choisir **d'adapter ses prix selon les ressources du patient** et la nature de la consultation (tests psychologiques...) La prise en charge par la Sécurité sociale est possible, mais seulement dans de rares cas :

- **Cas de prise en charge** : la Sécurité sociale peut prendre en charge la consultation si le psychologue ou le psychothérapeute exerce dans **une structure publique comme les CMP**, les centres médico-psychologiques, les hôpitaux de jour ou les centres de santé à destination des étudiants et des personnes disposant de faibles ressources.
- **Cas de non pris en charge** : toute consultation chez un psy en clinique privée ou encore en cabinet privé ne sera pas prise en charge, car ils ne sont pas reconnus comme des médecins par la Sécurité sociale.

Psychanalyste

La profession n'étant pas reconnue ni réglementée, il n'existe évidemment **aucune possibilité de prise en charge**. Il ne faut cependant pas confondre psychothérapie, effectuée par un psychiatre et donc remboursée, et la psychanalyse, qui ne l'est pas.

Cas de remboursement par les mutuelles

Certaines mutuelles proposent de prendre en charge une partie des charges psychologiques (psychologue, psychothérapeute, psychiatre) dans **des limites prédéfinies qui varient selon le contrat**. Le nombre annuel de consultations ainsi que le montant du remboursement est ainsi limité. Selon votre besoin, il peut donc être intéressant de comparer les différentes mutuelles pour étudier leurs offres.