

# Mon soutien psy, en bref

## QUEL EST LE RÔLE DU MÉDECIN ?

Dans le dispositif Mon soutien psy, vous devez nécessairement être orienté par un médecin.

Il vérifie votre état de santé et peut vous proposer un accompagnement psychologique. En cas de troubles plus sévères, il peut vous orienter vers une prise en charge adaptée.

En cas d'urgence ou de pensées suicidaires, contactez sans délai le

**3114**

## QUEL EST LE RÔLE DU PSYCHOLOGUE ?

Le psychologue partenaire est là pour vous aider.

L'accompagnement psychologique comprend une dimension d'écoute, d'empathie et de compréhension. Pour les troubles légers à modérés, il est une alternative efficace à un traitement médicamenteux.

Avec votre accord, le médecin et le psychologue échangent régulièrement pour adapter votre parcours à vos besoins.

Toute personne peut bénéficier, en fonction de ses besoins, de séances remboursées chez un psychologue partenaire :

un dispositif pour toute la population à partir de 3 ans,

jusqu'à 8 séances d'accompagnement psychologique remboursées par année civile,

sur orientation d'un médecin.



Retrouvez toutes les informations sur le dispositif Mon soutien psy sur : [monsoutienpsy.sante.gouv.fr](https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr)

En cas de question, vous pouvez contacter votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) :

**3646** Service gratuit + prix appel

## MON SOUTIEN PSY En parler, c'est déjà se soigner

**Mon soutien psy (dès 3 ans)**  
Bénéficiez de séances remboursées chez un psychologue conventionné avec l'Assurance maladie



[monsoutienpsy.sante.gouv.fr](https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr)

# Comment ça marche ?

Angoissé ? Anxieux ? Déprimé ?  
Stressé ? Du mal à dormir ? Inquiétude des proches ? Consommation de tabac, alcool ou cannabis ? Trouble du comportement alimentaire ?

## 1- VOUS CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

En l'absence de signes d'urgence ou de gravité, il vous remet un courrier d'adressage.

Pour les mineurs, il vérifie le consentement des titulaires de l'autorité parentale (parents ou tuteurs).

## 2- VOUS PRENEZ RENDEZ-VOUS CHEZ UN PSYCHOLOGUE PARTENAIRE

Présentez-lui le courrier d'adressage de votre médecin et votre attestation de carte Vitale papier indiquant vos droits (notamment si vous bénéficiez d'une exonération d'avance de frais).

> Les coordonnées des psychologues partenaires sont disponibles sur le site [monsoutienpsy.sante.gouv.fr](https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr)

## 3- VOUS BÉNÉFICIEZ DE 1 À 8 SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

Les séances peuvent être réalisées à distance, à l'exception de la 1<sup>re</sup> séance (entretien d'évaluation).

# Combien ça coûte ?



## VOUS RÉGLEZ DIRECTEMENT LE PSYCHOLOGUE :

- > 40 € pour la 1<sup>re</sup> séance,
- > 30 € pour les suivantes.

Aucun dépassement d'honoraire n'est possible.  
Il vous remet une feuille de soins.



## POUR VOUS FAIRE REMBOURSER, VOUS ENVOYEZ À VOTRE ORGANISME D'ASSURANCE MALADIE (CPAM, ETC.) :

- > le courrier d'adressage remis par votre médecin,
- > et la feuille de soins complétée par le psychologue.



## VOUS ÊTES REMBOURSÉ :

- > par votre organisme d'Assurance maladie (60 %),
- > et par votre complémentaire ou votre mutuelle (40 %).

## DANS QUELLES SITUATIONS VOUS N'AVANCEZ PAS LES FRAIS ?

- > Bénéficiaire de la complémentaire santé solidaire.
- > Bénéficiaire de l'aide médicale d'État.
- > Soins en lien avec une affection de longue durée.
- > Soins en lien avec une maternité.
- > Soins en lien avec un accident du travail ou une maladie professionnelle.

Vous ne réglez donc rien au psychologue à la fin des séances.

Pensez à apporter votre attestation de droits à jour lors de vos séances.

## ET APRÈS ?

Dans la grande majorité des cas de souffrance psychique légère à modérée, 8 séances d'accompagnement suffisent pour que votre situation s'améliore.

En cas de non-amélioration, votre médecin vous oriente vers la prise en charge la plus adaptée : centre médico-psychologique, psychiatre, etc.

Vous pouvez aussi décider de poursuivre avec votre psychologue dans un cadre non remboursé par l'Assurance maladie. Les tarifs appliqués peuvent alors être différents.

