

10 Signes Qu'il Faut Consulter un Psychologue

Checklist professionnelle par Safa Shili, Psychologue Clinicienne

Spécialisée en accompagnement adultes et adolescents

⚠ Information Importante

Cette checklist est un outil d'aide à la décision et ne remplace pas un diagnostic professionnel. Si vous vous trouvez en situation d'urgence psychologique, contactez immédiatement :

- SAMU : 15
- SOS Amitié : 09 72 39 40 50
- Suicide Écoute : 01 45 39 40 00

Comment Utiliser Cette Checklist

Instructions :

1. Lisez attentivement chaque signe
2. Cochez ceux qui correspondent à votre situation
3. Notez depuis combien de temps vous ressentez ces difficultés
4. Consultez l'interprétation des résultats en fin de document

Important : La persistance des symptômes (plus de 2 semaines) est un critère déterminant.

Les 10 Signes à Surveiller

1. 🧠 Troubles de l'Humeur Persistants

☐ **Je me sens triste, vide ou désespéré(e) la plupart du temps**

- Pleurs fréquents sans raison apparente
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Sentiment de vide intérieur permanent
- Pessimisme envahissant

☐ **Mon humeur change brutalement et de façon intense**

- Passages rapides de la joie à la tristesse
- Colères disproportionnées
- Irritabilité constante
- Émotions incontrôlables

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

2. 🤪 Troubles du Sommeil Importants

☐ J'ai des difficultés importantes pour dormir

- Insomnie d'endormissement (plus de 30 minutes)
- Réveils nocturnes fréquents
- Réveil très matinal avec impossibilité de se rendormir
- Besoin excessif de sommeil (plus de 10h/jour)

☐ Mon sommeil n'est pas réparateur

- Fatigue permanente malgré le repos
- Cauchemars récurrents
- Terreurs nocturnes
- Somnolence diurne excessive

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

3. 🤔 Anxiété Envahissante

☐ **Je ressens une anxiété constante et incontrôlable**

- Inquiétudes excessives sur l'avenir
- Peur irrationnelle de situations normales
- Sensation d'oppression dans la poitrine
- Pensées catastrophiques récurrentes

☐ **J'ai des crises d'angoisse ou de panique**

- Palpitations cardiaques soudaines
- Sensation d'étouffement
- Tremblements, sueurs froides
- Peur de mourir ou de perdre la raison

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

4. Changements Alimentaires Significatifs

☐ **Mon rapport à la nourriture a radicalement changé**

- Perte d'appétit importante et durable
- Grignotage compulsif ou boulimie
- Préoccupation excessive pour le poids
- Évitement de certains aliments par peur

☐ **Mon poids fluctue de façon importante**

- Perte ou prise de poids non désirée (>5kg en 1 mois)
- Obsession de la balance
- Image corporelle déformée
- Restriction alimentaire sévère

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

5. 🧠 Difficultés Cognitives

☐ J'ai des problèmes de concentration et de mémoire

- Impossibilité de se concentrer au travail
- Oublis fréquents et inhabituels
- Difficulté à prendre des décisions simples
- Sensation de "brouillard mental"

☐ Mes performances intellectuelles ont chuté

- Baisse des résultats scolaires/professionnels
- Erreurs inhabituelles et répétées
- Procrastination excessive
- Perte de créativité et d'initiative

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

6. Isolement Social

☐ Je me coupe progressivement des autres

- Annulation systématique des sorties
- Évitement des contacts sociaux
- Sentiment d'être incompris(e)
- Perte d'intérêt pour les relations

☐ Mes relations se dégradent

- Conflits répétés avec les proches
- Difficultés de communication
- Sentiment de solitude même en groupe
- Peur du jugement des autres

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

7. 🏠 Difficultés dans la Vie Quotidienne

☐ Je n'arrive plus à assumer mes responsabilités

- Négligence de l'hygiène personnelle
- Désordre inhabituel dans le logement
- Retards ou absences répétés au travail
- Oubli des rendez-vous importants

☐ Les tâches simples deviennent insurmontables

- Épuisement pour des activités habituelles
- Report constant des obligations
- Sensation d'être débordé(e) en permanence
- Perte d'autonomie progressive

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

8. 🧠 Pensées Négatives Récurrentes

☐ J'ai des pensées sombres persistantes

- Ruminations incessantes sur les échecs
- Autocritique sévère et constante
- Sentiment d'inutilité ou de culpabilité
- Pessimisme généralisé sur l'avenir

☐ J'ai des idées d'auto-dévalorisation

- "Je ne vauds rien"
- "Tout est de ma faute"
- "Je suis un(e) raté(e)"
- "Les autres seraient mieux sans moi"

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

9. ✨ Perte de Sens et de Motivation

☐ Je n'ai plus goût à rien

- Activités autrefois plaisantes devenues indifférentes
- Absence de projets ou d'envies
- Sensation de vide existentiel
- Questionnement sur le sens de la vie

☐ Je me sens déconnecté(e) de moi-même

- Perte d'identité personnelle
- Valeurs et convictions remises en question
- Sentiment d'être "sur pilote automatique"
- Absence d'objectifs personnels

Depuis combien de temps ? ____ semaines/mois

10. 🚨 Signaux d'Alarme Urgents

☐ J'ai des pensées suicidaires ou d'auto-agression

- Idées de mort récurrentes
- Planification d'actes auto-destructeurs
- Comportements à risque répétés
- Sentiment que "ce serait mieux si je n'étais plus là"

☐ Je consomme des substances pour "tenir le coup"

- Augmentation de la consommation d'alcool
- Usage de drogues ou médicaments non prescrits
- Dépendance aux substances pour fonctionner
- Perte de contrôle sur la consommation

⚠️ **Si vous avez coché cette section, consultez IMMÉDIATEMENT un professionnel**

Interprétation de Vos Résultats

Comptez Vos Points

Attribution des points :

- Sections 1-9 : 1 point par section cochée
- Section 10 : 5 points (signaux d'urgence)

Votre Score

0-2 points : Situation Normale

- Difficultés passagères ou stress ponctuel
- Vigilance recommandée si persistance
- Techniques d'auto-soin suffisantes

3-4 points : Attention Recommandée

- Signaux d'alerte à prendre au sérieux
- Consultation conseillée dans les semaines à venir
- Parlez-en à votre médecin traitant

5-7 points : Consultation Recommandée

- Besoin probable d'accompagnement psychologique
- Consultation dans les 15 jours recommandée
- N'attendez pas que ça empire

8-9 points : Consultation Nécessaire

- Accompagnement psychologique fortement recommandé
- Prise de rendez-vous dans la semaine
- Informez votre entourage proche

10+ points ou Section 10 cochée : URGENCE

- Consultation immédiate nécessaire
- Contactez un professionnel aujourd'hui
- En cas de danger : appelez le 15 ou le 3114

Pourquoi Consulter un Psychologue ?

Bénéfices de l'Accompagnement Psychologique

Comprendre ce qui vous arrive

- Identifier les causes de vos difficultés
- Mettre des mots sur vos émotions
- Distinguer ce qui relève de votre personnalité ou de troubles

Acquérir des outils concrets

- Techniques de gestion du stress et de l'anxiété
- Stratégies de communication
- Méthodes de résolution de problèmes

Retrouver votre équilibre

- Reconstruire l'estime de soi
- Développer vos ressources personnelles
- Prévenir les rechutes

Améliorer vos relations

- Mieux communiquer avec vos proches
- Établir des limites saines
- Développer l'empathie et l'écoute

Idées Reçues à Dépasser

 "Consulter, c'est être fou"

 Consulter, c'est prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique

✗ "Je devrais m'en sortir seul(e)"

✓ Demander de l'aide est un signe de courage et d'intelligence

✗ "Ça va passer tout seul"

✓ Certaines difficultés nécessitent un accompagnement professionnel

✗ "C'est trop cher"

✓ De nombreuses mutuelles remboursent, et des solutions existent selon vos moyens

Que Se Passe-t-il en Consultation ?

Première Séance (Gratuite - 15 minutes)

Évaluation de votre situation

- Discussion libre sur vos difficultés
- Clarification de vos besoins
- Explication de mon approche thérapeutique

Définition des objectifs

- Ce que vous souhaitez améliorer
- Vos attentes concernant le suivi
- Fréquence et durée estimée

Établissement de la relation thérapeutique

- Confidentialité et cadre de travail
- Questions pratiques (tarifs, planning)
- Décision mutuelle de collaboration

Suivi Régulier

Espace de parole sécurisé

- Expression libre sans jugement
- Confidentialité absolue garantie
- Respect de votre rythme

Travail en profondeur

- Exploration des causes profondes
- Compréhension de vos fonctionnements
- Développement de nouvelles stratégies

Évaluation des progrès

- Bilan régulier de l'évolution
- Ajustement des objectifs si nécessaire
- Renforcement des acquis

Contacts et Informations Pratiques

Cabinet de Psychologie - Safa Shili

Adresse :



7 Rue du Quatrième Zouave
93110 Rosny-sous-Bois
Centre médical - 1er sous-sol avec ascenseur

Contact :



Téléphone : 06 51 68 74 30
Email : contact@safa-shili-psychologue.fr

Accès :



- RER E - Gare de Rosny-sous-Bois
- Bus ligne 121 - Arrêt Église De Rosny
- Bus lignes 143, 121, 118 - Arrêt Église

Horaires :



- Lundi : 14h00 - 21h00
- Mardi à Vendredi : 11h00 - 13h00 et 14h00 - 21h00
- Samedi : 09h00 - 17h00

Tarifs :



- Première consultation : Gratuite (15 minutes)
- Consultation cabinet : 60€
- Consultation domicile : 100-150€ (selon distance)
- Remboursement par de nombreuses mutuelles

Urgences Psychologiques

24h/24 - 7j/7 :

- **SOS Amitié** : 09 72 39 40 50
- **Suicide Écoute** : 01 45 39 40 00
- **SOS Dépression** : 08 92 70 12 38
- **Fil Santé Jeunes** : 0800 235 236 (gratuit)

Votre Prochaine Étape

Si Vous Avez Identifié des Signaux d'Alerte

1. Ne restez pas seul(e) avec vos difficultés

- Parlez-en à une personne de confiance

- Contactez votre médecin traitant
- Prenez rendez-vous avec un psychologue

2. Préparez votre première consultation

- Notez vos principales difficultés
- Listez vos questions
- Rassemblez vos antécédents médicaux si pertinents

3. Accordez-vous du temps

- La thérapie est un processus qui demande du temps
- Soyez patient(e) avec vous-même
- Célébrez chaque petit progrès

Message d'Encouragement

Reconnaître qu'on a besoin d'aide est déjà le premier pas vers l'amélioration. Votre bien-être psychologique est tout aussi important que votre santé physique. Vous méritez de vous sentir mieux et des professionnels compétents sont là pour vous accompagner sur ce chemin.

N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur votre situation. La première consultation de 15 minutes est gratuite et sans engagement.

Prenez soin de vous,

Safa Shili

Psychologue Clinicienne

Spécialisée en accompagnement adultes et adolescents

Document confidentiel - Gardez cette checklist pour suivre l'évolution de votre situation