



MON SOUTIEN PSY : PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

© AFM-Téléthon / Jean-Yves Seguy

Grâce au dispositif Mon Soutien Psy, les malades et les aidants peuvent, comme tout un chacun, bénéficier de **12 séances d'accompagnement psychologique par an, remboursées par l'Assurance maladie.** ▶ Clémentine Vignon

Mon Soutien Psy a été créé en 2022, avec la volonté de faire de la santé mentale un véritable enjeu de santé publique. Ce dispositif permet à toute personne âgée de plus de 3 ans et présentant une souffrance psychique d'intensité légère à modérée de bénéficier gratuitement de séances d'accompagnement psychologique avec un ou une psychologue de ville.

Par souffrance psychique d'intensité légère à modérée, on entend toute souffrance psychologique entraînant un mal-être.

Les troubles psychiatriques ne sont donc pas concernés par ce dispositif. Les personnes malades et leurs aidants ne doivent pas hésiter à se saisir de ce dispositif s'ils en ressentent le besoin.

Évolution du dispositif

Mon Soutien Psy a évolué depuis le 15 juin 2024, avec **des conditions d'accès facilitées et un renforcement de la prise en charge.** Avant, le patient devait obligatoirement être adressé par un médecin ou une sage-femme. Ce n'est plus le cas aujourd'hui : il peut **prendre directement rendez-vous avec un psychologue conventionné** en se rendant sur un annuaire dédié⁽¹⁾.

« C'est important de pouvoir solliciter un soutien psychologique sans avoir l'obligation de recourir à une prescription médicale, car celle-ci peut freiner les patients », estime **Bettina Beaujard**, psychologue conseil à l'AFM-Téléthon. Bien entendu, cela n'exclut pas d'en discuter avec son médecin en amont si on en éprouve le besoin.

Par ailleurs, **12 séances sont aujourd'hui prises en charge** par année civile et par personne, contre 8 auparavant.

« On peut s'en réjouir, rapporte la psychologue, car cela permet de soutenir les malades. Cependant, pour amorcer un réel travail psychothérapeutique, deux séances par mois au minimum seraient nécessaires. » S'ils en ont les moyens, les patients peuvent bien sûr ajouter des séances à leurs frais pour compléter le suivi. Dans tous les cas, les séances remboursées sont renouvelables par année civile.

Enfin, le tarif de la consultation a été revalorisé, passant de 30 € à 50 €, reconnaissant ainsi mieux le travail des psychologues.

Cette revalorisation devrait permettre à un plus grand nombre de psychologues de s'engager dans le dispositif et ainsi d'assurer un meilleur maillage territorial.

Pas d'avance de frais en cas d'ALD

Les consultations Mon Soutien Psy, d'un montant fixe de 50 €, sont remboursées à 60 % par l'Assurance maladie. Le reste – soit 40 % – est pris en charge par la mutuelle ou la complémentaire santé.

En cas d'absence de couverture complémentaire, le patient peut bénéficier sous conditions de ressources de la Complémentaire santé solidaire.

Un malade qui souffre d'une affection de longue durée (ALD) n'a pas à avancer les frais de la consultation. Pour lui, le tiers payant s'applique obligatoirement. Le malade doit juste apporter son attestation de droits à jour ou un courrier de son médecin précisant sa situation.

Comment choisir son psy ?

Même si la confiance peut mettre quelques séances à s'installer, il est très important de se sentir à l'aise avec son psychologue dès le départ. « *La relation avec le psychologue est thérapeutique en soi, c'est pourquoi elle est un élément fondamental pour la réussite du suivi* », rappelle la psychologue. Si le psychologue qui nous suit ne nous convient pas, il est tout à fait possible d'en changer en cours de route.

Pour trouver un psychologue, le malade peut demander conseil à son médecin généraliste, au psychologue de la consultation neuromusculaire, ou encore faire fonctionner le bouche-à-oreille.

« *Et même si un psychologue n'est pas spécialisé dans les maladies neuromusculaires, il est parfaitement capable d'accompagner les patients concernés* », précise **Bettina Beaujard**. Celui-ci peut se tourner vers les psychologues conseil de l'AFM-Téléthon à tout moment pour obtenir des renseignements.

Hormis la première consultation, qui doit se faire en présentiel, les suivantes pourront se dérouler à distance. Ces consultations sont un temps d'écoute privilégié pour le malade, qui peut parfois se sentir seul et incompris.

« **Même si c'est avant tout le corps qui souffre du fait de la maladie, il est important de prendre en considération la répercussion psychique de cette souffrance** », conclut **Bettina Beaujard**.

[1] Pour trouver un psychologue conventionné par l'Assurance maladie proche de chez vous, n'hésitez pas à consulter l'annuaire en ligne : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

Aidants, faites-vous aider

Si la prise en charge médicale est essentiellement tournée vers le malade, la prise en charge psychologique peut aussi concerner l'aidant. « **Les aidants se retrouvent souvent dans une situation où la maladie prend autant de place pour eux que pour le malade** », constate **Bettina Beaujard**. En proie à un sentiment de culpabilité et d'impuissance, ils ont tendance à s'oublier. « *L'épuisement, l'isolement et la raréfaction des contacts sociaux, ainsi que l'incapacité à penser à autre chose qu'à la maladie de leur proche, sont autant de signaux qui doivent alerter* », souligne la psychologue. Eux aussi ne doivent donc pas hésiter à solliciter le dispositif Mon Soutien Psy.

Bettina Beaujard



Hormis la première consultation qui doit se faire en présentiel, les suivantes pourront se dérouler à distance.