

## **MARGOT, jeune professionnelle vivant à Paris**

« Je me suis dirigée vers le dispositif ne connaissant pas vraiment les structures publiques gratuites. Aussi, j'ai toujours pensé qu'elles recevaient en priorité les personnes avec des troubles psy beaucoup plus lourds que les miens, qu'il y avait de gros délais d'attente et qu'on ne choisissait pas son psy.

J'ai entendu parler de monsoutienpsy à la radio et j'ai trouvé la démarche plus simple. Contacter un médecin via doctolib, trouver un psy sur l'annuaire. Je me trouvais plus légitime dans ce parcours. Je viens de terminer les 7 séances du dispositif. Je ne pourrais malheureusement pas poursuivre car les séances suivantes seront trop chères (car hors dispositif) et là, je ne sais pas vers quoi me tourner. Je trouve très dur de trouver des structures où on peut être pris psychologiquement et pas trop cher.

Ca n'a pas été évident de trouver une psy conventionnée, j'ai regardé l'annuaire, les avis google de chacune. J'en ai contacté 3 mais elles n'avaient plus de disponibilité. Du coup, j'ai un peu choisi au hasard. La psy qui m'a reçue était très accueillante mais je ne suis pas certaine que sa méthode soit celle qui me correspondait le mieux mais je ne pouvais pas me permettre de changer de thérapeute dans un cadre limité de séance. La durée des séances pouvait aller de 30min à 1h. Mais au bout de 5 séances, je me rendais compte sa méthode n'était pas appropriée à ce que j'attendais. J'avais l'impression qu'on se focalisait trop sur le passé et j'avais besoin d'outils, de solutions, de projection sur l'avenir. Je n'avais pas l'impression d'avancer bien que parler m'ait soulagé. Je me sentais un peu coincée, du fait de ne pas pouvoir changer de thérapeute pour me diriger vers un professionnel qui me conviendrait mieux.

Globalement, j'ai été contente de tester cette expérience, c'est un bon moyen de mettre le pied à l'étrier. Aller voir un psy devrait être plus démocratisé mais actuellement c'est encore trop cher de se faire suivre sans le dispositif. A mon sens, il faudrait améliorer la suite de la prise en charge une fois les séances terminées. Si je dois continuer, ça sera avec quelqu'un d'autre car je suis ressortie sans solution et ça sera hors dispositif comme les séances sont écoulées. »

## **CAMILLE, 26 ans, vivant en région parisienne**

« Je ne connaissais pas les structures publiques gratuites et je n'avais pas les moyens de prendre en charge le tarif d'un suivi psychologique pour mon stress post traumatique lié à un abus sexuel. C'est ma sœur, psychologue, qui m'a informé du dispositif.

J'ai ensuite demandé à un médecin une ordonnance, en ne connaissant pas le nombre de séances ni les modalités. C'était un rdv Doctolib avec un médecin que je ne connaissais pas, à distance, j'ai simplement demandé un suivi psychologique pris en charge. Elle m'a expliqué que je pouvais bénéficier de 8 séances incluant un bilan.

J'ai saisi sur Google "psy pris en charge mutuelle+ville" ce qui m'a permis d'accéder à des sites qui m'ont expliqué le processus. J'ai eu un RDV avec une psy deux semaines après mon appel. Les séances ont duré 45min. Je suis en train de m'occuper de l'aspect administratif mais n'ai pas encore obtenu le remboursement. 8 séances sont un bon début mais évidemment ne permettent pas de traiter de l'ensemble des sujets que j'aurais aimé aborder, c'est dommage. Je ne pense pas continuer, pour des motifs financiers, bien que j'en ressente toujours le besoin.

Globalement, je suis contente de cette expérience car il a été très bénéfique de pouvoir bénéficier d'un suivi psychologique pris en charge, dont j'avais réellement besoin. Mais il serait vraiment bien de disposer d'un plus grand nombre de séances, un suivi régulier sur 3/6 mois pour pouvoir vraiment approfondir les choses. J'ai du "prioriser" les sujets à aborder du fait du peu de séances et je suis un peu frustrée par le fait de ne pas avoir pu comprendre certains symptômes de mon stress post traumatique.

Ce dispositif permet d'étendre l'accès au suivi psychologique, j'en parle beaucoup à mon entourage afin de lever les barrières et aprioris liés au tarif / fait de voir un psychologue. »

### **AALIYAH, étudiante de 22 ans**

« Je suis passée par ce dispositif car je ressentais le besoin de commencer un suivi et que j'estimais que ma condition d'étudiante ne me permettait pas entièrement de débiter librement un suivi non remboursé. Les structures gratuites sont assez éloignées de chez moi et j'en ai reçu des retours assez négatifs sur des sujets me touchant de près pour ne pas tenter cette voie.

Mon rendez-vous d'orientation avec le médecin ne s'est ni bien ni mal déroulé, c'est un médecin qui discute très peu et qui n'a honnêtement fait que signer le papier très rapidement en me souhaitant "bon courage". En étant très honnête, je fais partie de ses « problématiques lourdes ». Le médecin n'a pas pris le temps d'en discuter avec moi, mais s'il l'avait fait, je ne serais pas rentrée dans les critères d'attribution.

Mon parcours pour trouver ma psychologue a été fluide et assez rapide. La prise en charge est honnêtement la meilleure partie de mon expérience ! J'ai pu bénéficier de 16 séances (2x8 sur 2022/2023) de 45 minutes et cela me convenait parfaitement. Le nombre de séances était effectivement restreint mais j'ai fait le choix de continuer mon suivi par mes propres moyens une fois les séances écoulées puisque ma thérapeute propose des tarifs plus avantageux pour les étudiants (même hors dispositif). J'ai énormément de chance de pouvoir prioriser ma santé mentale à hauteur d'une séance mensuelle, et je le fais car je sais que c'est désormais fondamental pour mon équilibre. Mais évidemment, 8 séances c'est bien trop court lorsqu'on a besoin d'un suivi psychologique.

Globalement, je n'aurais rien de négatif à redire sur le suivi en lui-même. Je pense que c'est une bonne occasion de tester une ou plusieurs relations thérapeutiques sans déboursier de sa poche directement. Il est néanmoins vrai que cela serait plus adéquat de ne pas avoir à passer par un médecin, cette étape étant peu nécessaire pour juger du "mérite" à recevoir l'aide demandée. »

### **MARINE**

« Je suis actuellement en psychothérapie auprès d'une psychologue. Et à la demande de ma mutuelle, j'ai dû demander à mon médecin traitant une prescription pour obtenir un remboursement des séances. Cependant, j'ai été déçue de constater que si je voulais bénéficier de séances remboursées par le dispositif, je ne pouvais pas choisir mon thérapeute, qu'il y avait « une liste » de psychologues conventionnés à prendre en compte et que ma psy n'y participe pas. Du coup, je ne pense pas me servir de ce dispositif... Je ne suis pas dans une situation confortable financière mais je vais me donner les moyens de financer ma thérapie parce que cette démarche est essentielle pour moi. Je ne veux pas être prise en charge en 30 min bien que je me doute bien qu'au vu des tarifs

pratiqués, les psychologues conventionnés n'ont pas beaucoup le choix que d'adapter la durée des séances. J'estime donc que 8X30 min n'aurait pas été un suivi convenable pour moi.

Démocratiser les RDV chez un psychologue (titre protégé) est très important quand on voit toutes les dérives sectaires qui émergent ces temps-ci et qui peuvent être dangereuses pour des personnes vulnérables.

Mettre en avant un remboursement de la psy est génial mais il faudrait qu'on puisse choisir nos psys quitte à ce que le patient participe avec un dépassement d'honoraire. La notion de choix est fondamentale à mon sens, d'autant plus pour les personnes qui sont déjà accompagnées. Changer de psys en cours de route me paraît bien compliqué... »

### **FLORA, étudiante en psychologie**

« Je suis déjà passée par une structure gratuite avec la fac mais avec qui ça s'est mal passé d'où mon souhait de voir une psychologue en libéral. Ayant un très bon contact avec mon médecin généraliste depuis des années, j'ai simplement émis le souhait de vouloir prendre des consultations avec une psy. Il m'a orienté auprès d'une psychologue conventionnée qu'il connaissait et m'a expliqué les démarches à faire pour obtenir le remboursement. Il me semble avoir bénéficié d'à peu près 7 séances.

La psy était très bien, un accueil au top comme si j'étais une "patiente normale". Les remboursements étaient fait quasiment automatiquement donc je n'avais pas à courir après. Le nombre de séances est suffisant pour ce que je voulais travailler. Après à mon sens 30 minutes, c'est bien mais parfois cela était un peu court pour bien élaborer. Toutefois je pense qu'il vaut mieux ça que de ne pas avoir accès à un suivi du tout. Si cela venait à changer pour 1h/séance je pense que ce serait parfait ! La psy était très professionnelle, je me suis sentie très bien. Après c'est une relation « patient-psy » unique donc il se peut qu'avec d'autres personnes sa manière de faire fonctionne moins bien ou ne plaise pas.

Les améliorations qui pourraient être faites sont à mon sens, c'est la durée des séances (1h au lieu de 30min) et peut être le remboursement (que la personne soit pas obligée d'avancer la somme ). Personnellement, j'ai la chance d'avoir un très bon médecin donc je pense qu'il faudrait, si ce n'est pas le cas de tous, que les médecins soient bien informés et qu'ils puissent donner des noms (pour faciliter la lourdeur des démarches et trouver plus rapidement le « bon psy »). Et pourquoi pas ne pas être obligé de passer par eux car je me doute que pour certaines personnes prendre un rendez vous est déjà compliqué avec une psy donc passer par un tiers peut l'être davantage. »