

Atelier d'informations

Autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

Intervenant.e.s :

Marie Angelillo, psychologue

Anaïs Da Costa Martinez, psychologue

Alexandre Fortuna Pacheco,
psychologue

C'est quoi un.e
psy?



Avec le
soutien de :



Bienvenue !

Plan

- Qui est Point Psy ?
- Psy et thérapie :
 - C'est quoi un.e psy ?
(psychologue, psychiatre, psychothérapeute)
 - Le processus psychothérapeutique, mode d'emploi (bon de prescription, assurance)
 - Les orientations psychothérapeutiques
- Ressources :
 - Aider sa santé mentale avec la respiration
 - Comment la respiration aide
 - Respiration anti-panique
 - Cohérence cardiaque
 - Ressources psy
 - Ressources en cas d'urgence
 - Ressources d'informations et de conseils
- Questions - réponses

Qui est Point Psy ?

- *Point Psy : Informations et consultations psychologique en soutien au réseau genevois* est une association à but non lucratif.
- Point Psy a été fondée et est gérée par trois psychologues.
- Nos missions :
 - Informer sur ce qu'est le processus thérapeutique et donner des informations sur la santé mentale
 - Soutenir les personnes en attente de prise en charge psychothérapeutique
- Pour plus d'informations ☾ www.point-psy.ch

C'est quoi un.e psy ?

➤ Le mot «Psy», englobe trois métiers différents :

Psychologu

e

Psychiatre

Psychothérapeute

Quelle est la différence ?

➤ La différence entre psychologue, psychiatre et psychothérapeute est la formation :

- **Psychologue** ☾ études de psychologie
- **Psychiatre** ☾ études de médecine, puis spécialisation en psychiatrie
- **Psychothérapeute** ☾ soit psychologue ou psychiatre

**Psychologue –
psychothérapeute** : psychologue
+ spécialisation en psychothérapie

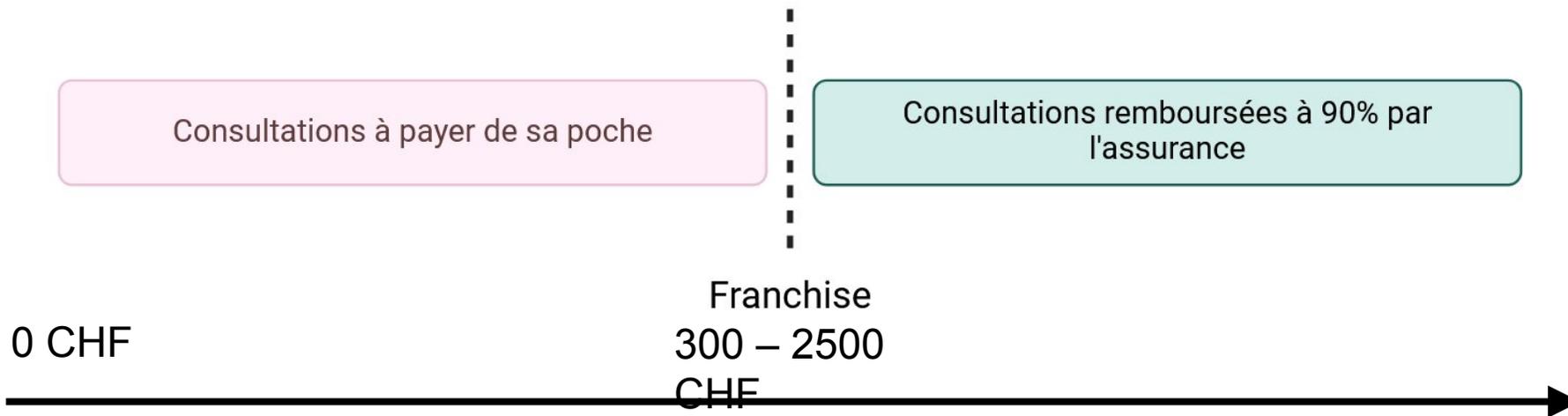
Psychiatre – psychothérapeute :
le titre de psychiatre est
automatiquement accompagné du titre
de psychothérapeute

Qui fait quoi ?

- **Psychologue** : Spécialiste du comportement et des émotions, offre du soutien et des conseils psychologiques, sans prescription de médicaments.
- **Psychiatre** : Médecin spécialisé dans les troubles mentaux, peut établir un diagnostic clinique, prescrire des traitements médicamenteux et assurer un suivi thérapeutique.
- **Psychothérapeute** (psychologue ou psychiatre) : Spécialiste formée.e pour traiter les troubles mentaux avec des méthodes spécifiques et aide à améliorer la santé psychique.

Qui paie quoi ?

- Système d'assurance suisse LAMal (loi sur l'assurance maladie) :
- Assurance maladie de base obligatoire
- Franchise de 300 chf à 2'500 chf par an



Qui paie quoi ?

Les remboursements :

- **Psychologue** : non remboursé par l'assurance maladie de base, mais possibilité de remboursement avec certaines assurances complémentaires
- **Psychiatre** : remboursé par l'assurance de base à 90% (à condition d'avoir dépassé sa franchise) ☹ Dans la plupart des modèles d'assurance, il faut passer par son.sa médecin généraliste pour avoir un bon de délégation
- **Psychothérapeute** : remboursé par l'assurance de base ☹ pour ça, il faut avoir un bon de prescription de la part d'un.une médecin, comme pour le physio (à condition d'avoir dépassé sa franchise).

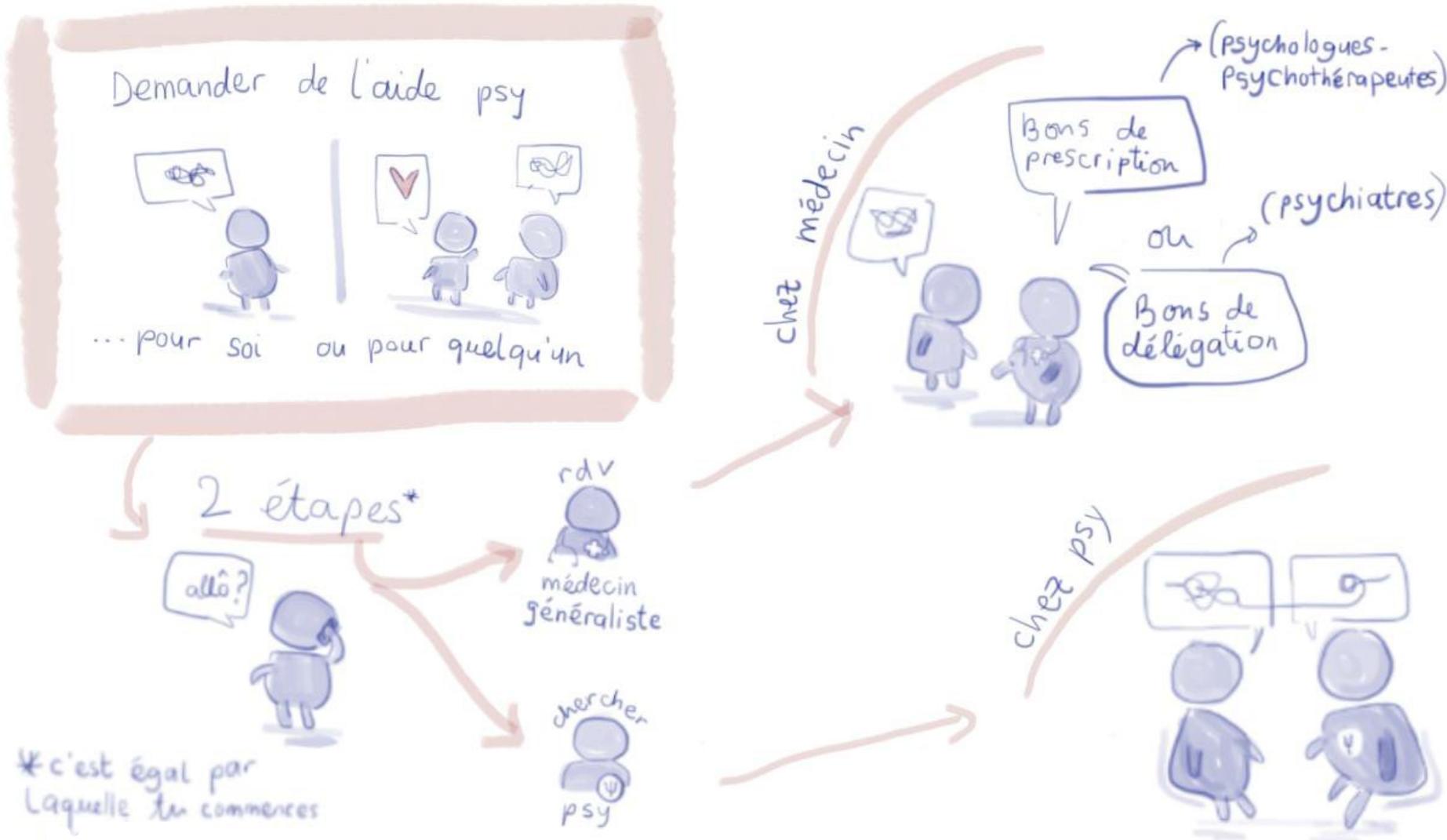
Combien ça coûte en général ?

- **Psychologue** : environ 100-150 chf la séance
- **Psychiatre - psychothérapeute** : environ 150 – 300 chf
- **Psychologue - psychothérapeute** : environ 150 chf la séance

Pour les petits budgets :

- Consultation de l'université de Genève (pour les étudiant.e.x.s): 25 chf la séance
- Certains pys sont ouvert.e.s à ajuster les tarifs en fonction des revenus de la personne (mais relativement rare)

Mode d'emploi – pour le remboursement



On peut changer de psy si ça ne nous convient pas, p.ex si on ne se sent pas à l'aise ou en confiance

*c'est égal par laquelle tu commences

Trouver un.e psychologue (ou psychologue-psychothérapeute)

- Outil de recherche d'un.e psy sur le site de la Fédération suisse des psychologues (FSP)

Psyfinder

Besoin de soutien, de conseil, d'accompagnement? Trouve un-e psychologue qualifié-e proche de chez toi grâce au Psyfinder.



Remplis le formulaire interactif et trouve le-la psychologue qui te convient

Commencer

Trouve rapidement un-e psychologue en indiquant par exemple ton code postal. Utilise le début du mot avec un astérisque si nécessaire (p. ex. Neuro* pour tous les neuropsychologues).

Ex. code postal, psychologue



Les orientations psychothérapeutiques

- Il existe différentes manières de travailler en psychothérapie (voici les orientations les plus connues) :

Thérapie cognitivo-
comportementale
(TCC)

Thérapie systémique

Thérapie
psychodynamique

- Autres : approche centrée sur la personne, psychanalyse, etc.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)



La **TCC** (“Cognitivo” = pensées et “comportementale” = actions) est un type de thérapie qui aide à comprendre comment les pensées, les émotions, et les actions sont liées et influencent le fonctionnement d’une personne. Elle s’appuie sur des recherches scientifiques.

- **Brève et structurée** : Les séances ont des objectifs clairs et la thérapie est courte (souvent entre 4 et 8 séances).
- **Des exercices simples** : Exercices pratiques à faire en séance ou/et à la maison
- **Changer ses pensées et ses actions** : En modifiant sa façon de penser, on peut modifier ses actions. L'inverse fonctionne aussi : changer ses actions peut changer ses pensées !
- **Exemples** de situations pour lesquelles la **TCC** est utilisée : Anxiété, insomnies, phobies, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), etc.

La thérapie systémique

La **thérapie systémique** (système = fonctionnement d'un groupe) se concentre sur les interactions et comment chacun.e influence les autres et aide à comprendre comment les relations fonctionnent dans un groupe, comme dans une famille, un groupe d'amis ou un couple.

- **Rééquilibrer les relations** : L'objectif est d'améliorer la manière dont les membres du groupe communiquent et s'entendent.
- **Des séances adaptées** : Que ce soit pour des soucis familiaux, de couple, ou des difficultés dans les relations sociales, la thérapie s'adapte aux besoins de chacun.e. Souvent cette thérapie s'adresse à des familles ou des couples, cette thérapie peut être suivie seul.e.
- **Des exercices pratiques** : par exemple des jeux de rôle pour se mettre à la place des autres et mieux comprendre l'impact de nos actions.

La thérapie psychodynamique

La **thérapie psychodynamique** se concentre sur les expériences passées, notamment lors de l'enfance et les conflits inconscients pour mieux comprendre les difficultés actuelles. (Thérapie dérivée de la psychanalyse, souvent moins intense et plus brève.)

- **Mieux se comprendre** : L'objectif est d'aider à mieux se connaître en faisant le lien entre le vécu passé et le vécu actuel.
- **Gestion des problématiques actuelles** : En travaillant sur des conflits internes et en explorant l'origine de ces conflits, ça permet de faire face aux problématiques du présent.
- **Thérapie plus longue** : Contrairement à la TCC, cette thérapie prend souvent plusieurs mois, voire des années.
- **Exemples** de situations lesquelles la psychodynamique est utilisée : exploration de soi, explorer ses émotions et expériences passées et autres situations

Points clefs

- **Psy** peut signifier: Psychologue, Psychiatre ou Psychothérapeute
- **Remboursements :**
 - Les psychothérapeutes sont remboursés par l'assurance maladie de base
 - Les psychologues ne sont pas remboursés par l'assurance maladie de base (peuvent être remboursé.e.s par certaines complémentaires)
- **Trouver un.e psy** ☾ Outil Psyfinder de la FSP
- Il existe **différentes orientations** : TCC, systémique, psychodynamique et d'autres...

Ressources

Aider sa santé mentale avec la respiration

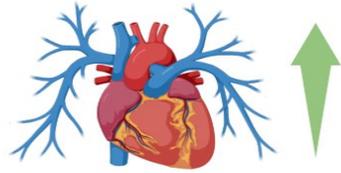
- Comment la respiration aide ?
- Respiration anti-panique
- Cohérence cardiaque

Comment la respiration aide ?

Respiration et cœur



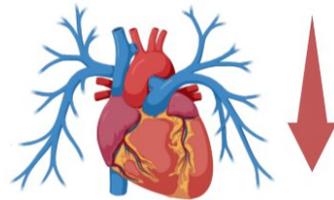
Inspiration



Augmentation du
rythme cardiaque



Expiration



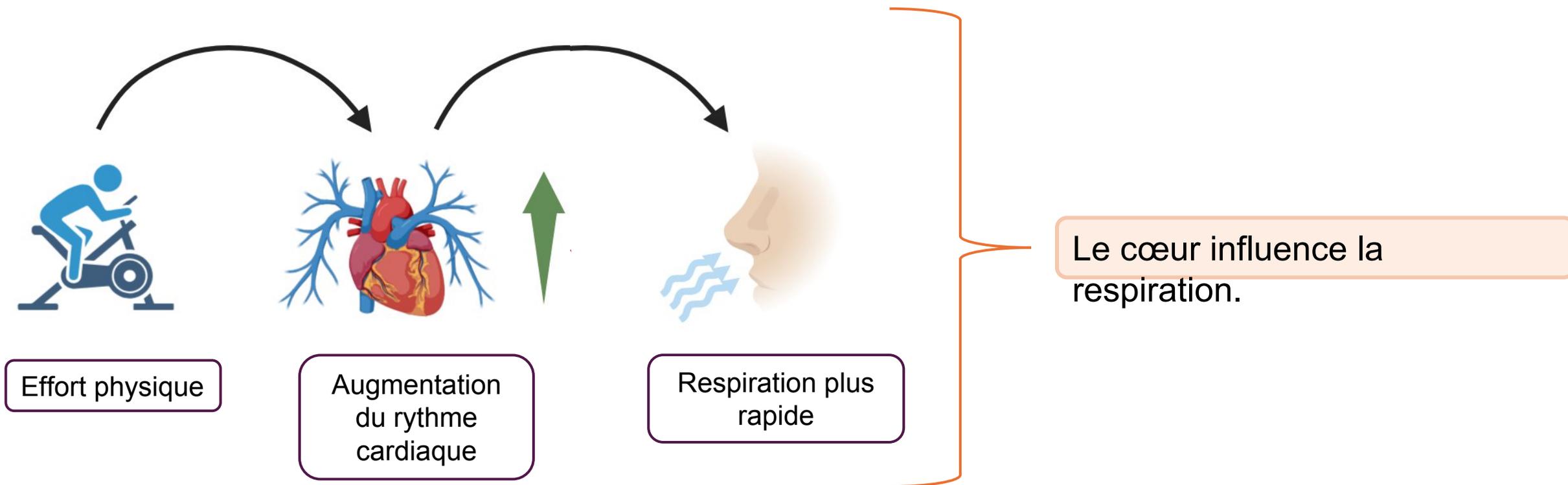
Diminution du
rythme cardiaque

La respiration influence le
cœur.

Comment la respiration aide ?

Respiration et cœur

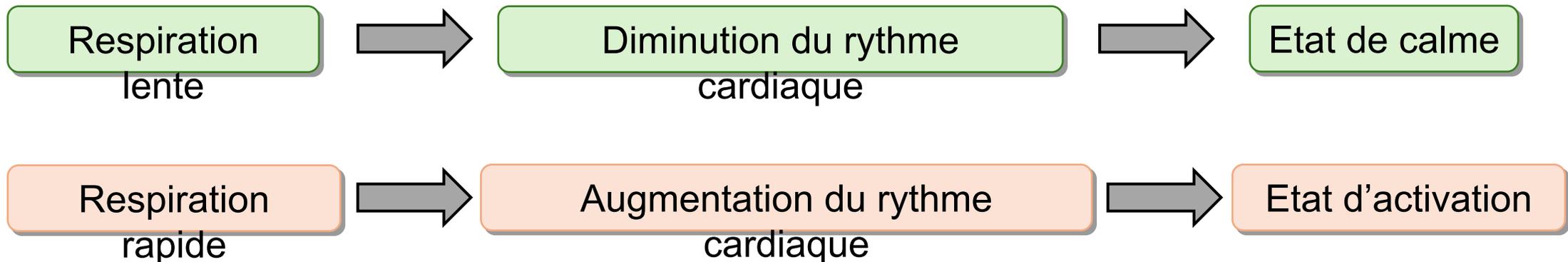
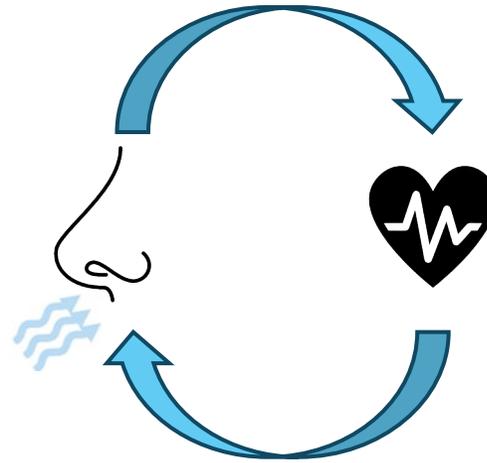
Exemple du sport :



Comment la respiration aide ?

Respiration et cœur

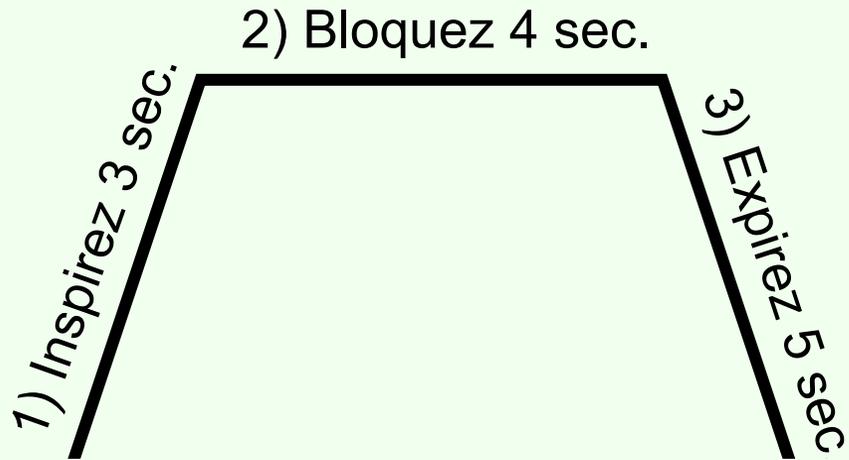
La respiration et le cœur s'influencent mutuellement.



Techniques de respiration

Respiration anti-panique

Comment on fait ?



Comment on fait ?

- **Inspiration** par le **nez** et **expiration** par la **bouche**
- A répéter **autant de fois** que **nécessaire**
- **But** : Diminuer le rythme cardiaque pour se calmer

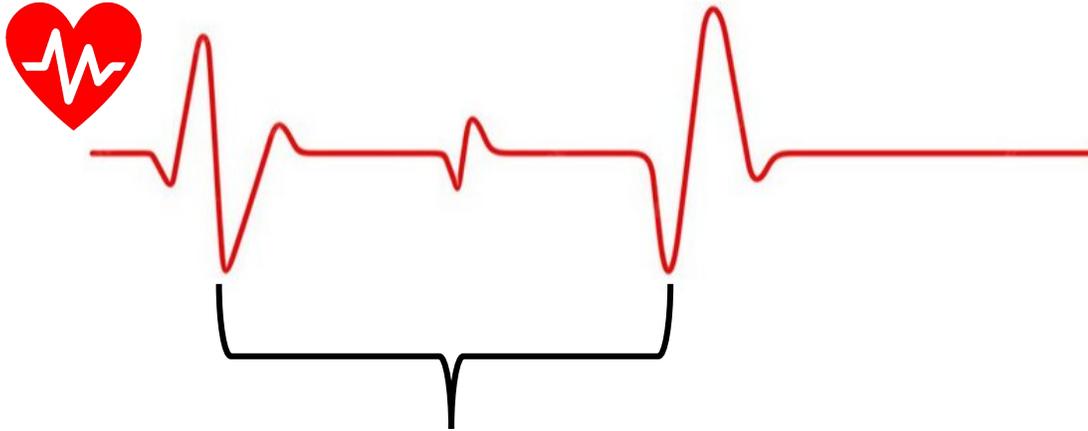
Quand l'utiliser?

- En cas de situation paniquante
- Lors d'une crise d'angoisse
- Quand le stress est trop haut.

Technique de respiration : cohérence cardiaque

Variabilité cardiaque

Comme vu, les battements cardiaques ne sont pas constants, le cœur bat plus vite et moins vite en fonction des besoins.



Variabilité cardiaque = La variation du temps entre deux battements de cœur à la suite.

Le cœur ne bat pas de manière régulière.

☺ Le sport augmente la variabilité cardiaque

Une grande variabilité cardiaque permet au corps de bien s'adapter aux changements, par ex. pour faire face à une situation stressante.

Une **faible variabilité cardiaque** diminue la capacité du corps à s'adapter aux changements.

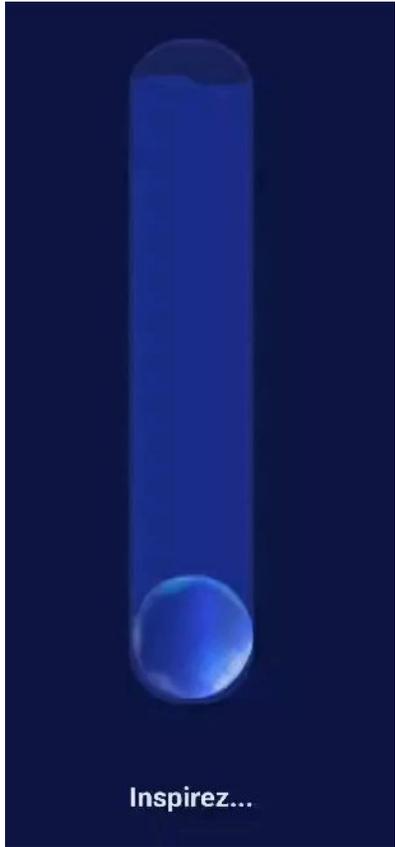
Bénéfices d'une grande variabilité cardiaque :

- Permet de mieux gérer le stress.
- Diminue l'anxiété.
- Améliore le sommeil.
- Augmente l'espérance de vie.
- Améliore la santé physique et mentale.

Technique de respiration : cohérence cardiaque

Cohérence cardiaque

Comment on fait ?



Application RespiRelax+

Comment on fait ?

Cycle de respiration par le nez :

- Inspirer **5 sec.**
- Expirer **5 sec.**
- Répéter le cycle pendant **5 min.**

A pratiquer quotidiennement, **3 fois par jour**

But : Augmenter la variabilité cardiaque

Comment ça fonctionne ?

En respirant lentement et avec un rythme régulier ☾ synchronisation du rythme des battements cardiaques avec la respiration

Bénéfices ?

- Diminution du stress
- Diminution de l'anxiété
- Augmentation du bien-être
- Favorise un état de relaxation
- Permet de mieux s'adapter aux changements du quotidien

Points clefs

- La respiration et le cœur s'influencent entre eux.
- Respirer lentement = état de calme ; respirer vite = état d'activation
- Avoir une grande variabilité cardiaque est bénéfique pour la santé.
- Techniques de respiration :
 - Respiration anti-panique (inspirer 3sec., bloquer 4sec., expirer 5sec.)
 - Cohérence cardiaque (inspirer 5sec., expirer 5sec., pendant 5min.)
 - Application RespiRelax+ ; vidéos youtube sur la cohérence cardiaque

Ressources psy en cas d'urgence



**Urgences psychiatriques HUG,
Genève**

Accueil 7j/7 et 24h/24, sans rendez-
vous

 022 372 38 62

 Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève



**Ambulance
Urgences**

 144



Police

 117

Resources psy en cas d'urgence

Lignes d'écoute gratuites 24h/24, 7/7



Ligne d'écoute anonyme ouverte à toute personne

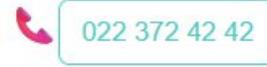


🗨️ Tchat disponible du lun.-sam : 19-22h / dim. :
16-22h

<https://www.143.ch/fr/>



Ligne d'écoute pour ados et jeunes adultes



<https://www.malatavie.ch/>



Écoute et conseils pour les jeunes



<https://www.projuventute.ch/fr/parents/famille-et-societe/147>

Ressources d'informations et conseils



Stop Suicide

Association pour la prévention du
suicide

www.stopsuicide.ch

<https://stopsuicide.ch/>



Trajectoires - accueillir, informer, orienter

Association qui répond à des questions
sur la santé psychique, fournit des
renseignements sur les diverses
possibilités de soins à Genève



022 344 45 77

lun.-ven. : 12-13h

<https://trajectoires.ch/>



CIAO.CH

Un espace où poser tes questions et
t'informer sans jugement sur divers
sujets

<https://www.ciao.ch/>

Ressources d'informations et conseils



minds

Promotion et informations sur la santé
mentale

<https://www.minds-ge.ch/>



Fédération suisse des psychologues

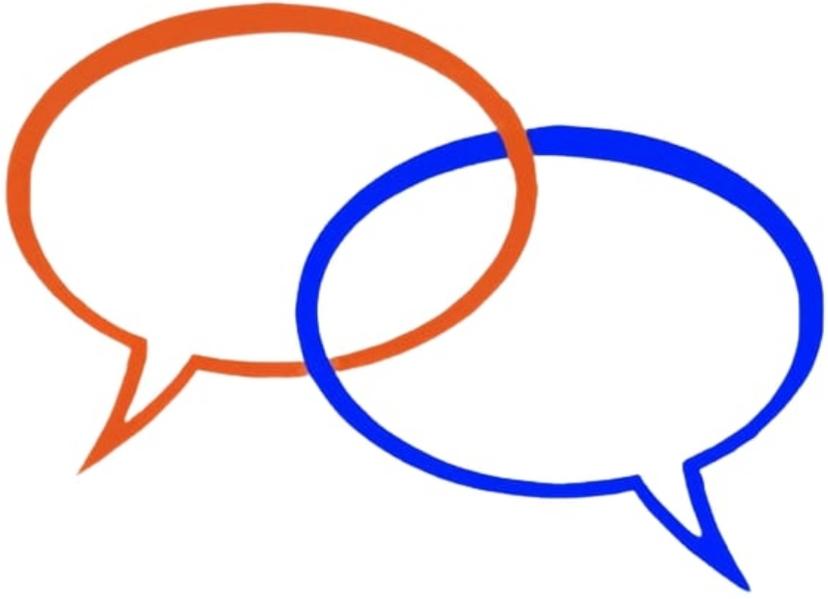
La FSP est la plus grande association professionnelle de psychologues et
psychologue-psychothérapeute en Suisse.

<https://www.psychologie.ch/fr>

Psyfinder

Outil de la FSP pour t'aider à trouver le·la psychologue qui te convient

<https://www.psychologie.ch/fr/psyfinder>



Questions ?

Merci beaucoup pour votre participation !

Si vous avez d'autres questions, écrivez-nous à info@point-psy.ch
ou contactez-nous via notre site internet www.point-psy.ch