

Consultations Psychologue

ECOUTE

Orientation personnalisée

SOUTIEN SOUTIEN

Vous pouvez y avoir accès...

Pour qui ?

Pour les agents actifs du ministère de l'économie, des finances et de la relance, ressentant le besoin d'un soutien ponctuel face à une difficulté qui impacte sa vie émotionnelle, son psychisme.

Comment ?

En prenant contact avec ou sur orientation...

- du médecin du travail
- de l'assistante de service social : 06 42 73 12 49

Modalités

La prise en charge est limitée à 3 consultations au maximum par agent, financées par le Conseil Départemental de l'Action Sociale de l'Ariège.

Un bon de consultations vous sera remis par l'assistante de service social ou le médecin de prévention.

Les consultations ont lieu soit à la Maison de la Psychologie à Toulouse, soit au cabinet d'un psychologue.

La confidentialité est garantie.

CONSULTER UN(E) PSYCHOLOGUE

| | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------|---------------|
| <i>Inquiétude</i> | Insomnie | <i>Angoisses</i> | |
| Boule au ventre | <i>Idées sombres</i> | | Culpabilité |
| <i>Difficultés conjugales, familiales, professionnelles</i> | | | |
| Déprime | Stress | Anxiété | Phobie |
| Dépendance | <i>Manque de confiance en soi</i> | | Découragement |
| <i>Relations compliquées</i> | Choix difficiles | <i>Sensation de pressions</i> | |

Pourquoi est-il difficile de se décider à se faire aider ?

Par crainte...

- d'être stigmatisé
- d'une méconnaissance de l'aide que peut apporter un psychologue
- quand on ne parle pas facilement à son entourage
- de « faire face » seul.

Pourquoi consulter ?

L'accompagnement psychologique peut vous permettre...

- d'améliorer votre bien-être, vos aptitudes face à la complexité de la vie
- de disposer d'un relais extérieur professionnel, qui ne porte pas de jugement, vous accompagnant en respectant votre libre arbitre.

Choisir : une démarche personnelle

Si vous vous trouvez actuellement dans un tel questionnement ou dans ce qui vous semble être une impasse, vous pouvez solliciter des bons de consultation. La Maison de la Psychologie propose une orientation adaptée à votre demande, auprès de professionnels qualifiés.

L'orientation s'effectue suite à **un contact téléphonique préalable avec la maison de la psychologie.**

Cet interlocuteur, le temps de cet entretien, **cernera votre demande pour vous orienter de façon appropriée** auprès de l'un(e) des psychologues référencé(e)s au sein de la Maison de la Psychologie.

Quelques repères sur les professionnels du champ de la psychologie

- **Le psychiatre** est un médecin spécialisé dans les maladies du psychisme et seul habilité à prescrire des médicaments. Ses actes sont remboursés/pris en charge par l'assurance maladie.

- **La psychanalyse** est à la fois une discipline, une théorie et une méthode psychothérapeutique fondée sur l'exploration de l'inconscient, sur une durée longue.

- **Le psychothérapeute** est soumis à des rigueurs réglementaires. Il utilise le langage, il fait aussi appel à différents médiateurs à la relation, comme le corps, la relaxation, etc.

- **Le psychologue** ne peut pas être considéré comme un professionnel de la santé ou un auxiliaire médical, quand bien même il intervient dans le champ de la santé. Son action vise à rendre l'individu autonome en lui permettant de dépasser ses difficultés.

C'est un professionnel de formation universitaire.

Le titre de psychologue est protégé par la loi. La formation du psychologue comprend des techniques aidant l'individu à faire face à ses difficultés.