

DOSSIER DE PRESSE

La Rochelle, le 16 janvier 2026

SANTE MENTALE : Le dispositif « Mon soutien psy » pour un accompagnement psychologique accessible à tous.

SOMMAIRE

1. Le dispositif « Mon soutien psy » Page 3
2. Qui est concerné avec quel niveau de prise en charge ? Combien de séances ? .. Page 4
3. Comment bénéficier de « Mon soutien psy » ? Page 5
4. Comment se déroule le parcours dans « Mon soutien psy » ? Page 6
5. Agir tôt face aux souffrances psychiques sans recourir systématiquement à des médicaments Page 7
6. Annexes Page 8

INVITATION PRESSE

SANTÉ MENTALE :

Le dispositif « Mon soutien psy » pour un accompagnement psychologique accessible à tous.

La santé mentale est un état de bien-être, indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique. La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Il est possible d'agir sur certains.

La dégradation de la santé mentale de la population représente un enjeu de santé publique majeur, et les pouvoirs publics ont fait de la santé mentale la Grande Cause Nationale 2025.

Le dispositif « Mon soutien psy » permet aux personnes angoissées, déprimées ou ressentant un mal-être de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé (mutuelles).

Dans le cadre du dispositif « Mon soutien psy », en Charente-Maritime, on compte 91 psychologues conventionnés et un centre de santé. Sur la période de novembre 2024 à octobre 2025, 8 832 patients du département ont bénéficié de « Mon soutien psy », pour un bilan et/ou un suivi.

La caisse d'assurance maladie de la Charente-Maritime a le plaisir de vous inviter à la présentation de son bilan relatif au déploiement du dispositif « Mon soutien psy » dans le département :



le vendredi 16 janvier 2026 à 10 h 00
dans les locaux de la caisse d'assurance maladie
de la Charente-Maritime, situés 55 rue de Suède, à La Rochelle.

En présence de :

- > **MAGDALENA WAWRZY尼亚K**, PSYCHOLOGUE
- > **DR NATHALIE BAELE**, MÉDECIN CONSEIL DE LA DIRECTION MÉDICALE DE LA CPAM DE LA CHARENTE-MARITIME
- > **DAVID XARDEL**, DIRECTEUR DE LA CPAM DE LA CHARENTE-MARITIME.

CONTACT PRESSE :



Le secteur Communication de la caisse d'assurance maladie
de la Charente-Maritime
comm.cpam-larochelle@assurance-maladie.fr

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :



Assurance Maladie de la Charente-Maritime



@cpam17.bsky.social

La dégradation de la santé mentale de la population représente un enjeu de santé publique majeur, et les pouvoirs publics ont fait de la santé mentale la Grande Cause Nationale 2025.

Face à ce constat, l'Assurance Maladie a mis en place le dispositif « Mon soutien psy » qui permet aux personnes angoissées, déprimées ou ressentant un mal-être de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé (mutuelles).

Depuis sa création en 2022, **près de 760 000 personnes** ont eu recours à « Mon soutien psy ». Et **plus de 6 200 psychologues** proposent aujourd'hui cet accompagnement.

[Vidéo :](https://youtu.be/b-nxG8yCC9M?si=ySZhdebTo7XCKpua)
<https://youtu.be/b-nxG8yCC9M?si=ySZhdebTo7XCKpua>



1. Le dispositif « Mon soutien psy »

S'intégrant dans cette feuille de route, le dispositif « Mon soutien psy » propose un remboursement de séances d'accompagnement psychologique, réalisées par des psychologues agréés et ayant conventionné avec l'Assurance Maladie, aux personnes avec des troubles psychiques légers à modérés.

Les objectifs :

- éviter le renoncement aux soins ;
- permettre un accès plus large et plus équitable aux psychothérapies ;
- éviter l'aggravation de la souffrance psychique.

Pas besoin de disposer d'une prescription médicale pour accéder au dispositif, il suffit de consulter l'[annuaire dédié](#) sur ameli.fr pour prendre un rendez-vous. Afin d'optimiser la prise en charge, le nombre annuel de séances est passé de 8 à 12, renouvelable si nécessaire. De plus, la rémunération des psychologues conventionnés a augmenté, le tarif (sans possibilité de dépassement d'honoraires) des séances est fixé à 50 € contre 30 € auparavant.

Depuis l'été 2025, plus de 500 psychologues rejoignent le dispositif chaque mois. Ils sont ainsi, à ce jour, plus de 3 550 à avoir signé une convention avec leur caisse d'assurance maladie.

Depuis son lancement, 381 000 patients ont bénéficié de « Mon soutien psy ». La majorité des patients sont des femmes (70 %) et 11 % sont titulaires de la Complémentaire santé solidaire, soit une proportion proche du taux de bénéficiaires de cette aide dans la population générale. Notons également que les jeunes se saisissent de cette nouvelle offre : près de la moitié des personnes ayant consulté un psychologue (49 %) a moins de 35 ans alors qu'elles représentent 38 % de la population française.

Dispositif « Mon soutien psy » : les chiffres en Charente-Maritime

- > **91 psychologues** conventionnés avec l'Assurance maladie de la Charente-Maritime.
- > Une bonne répartition de l'offre de soins sur le département.
- > Près de **9 000 bénéficiaires** ont au moins eu recours à une séance à fin 2025.
- > Les tranches d'âge ayant le plus recours sont situées **entre 5 ans et 50 à 54 ans**.
- > On compte une **moyenne de 6 séances** par bénéficiaire.

Selon un panel de psychologues sondés par l'institut BVA en novembre 2023, 87 % d'entre eux estiment que le dispositif a permis, dès sa première phase, à des patients qui ne les auraient pas consultés pour des raisons financières de bénéficier d'un accompagnement par leur soin. Par ailleurs, 63 % des psychologues interrogés affirment que « Mon soutien psy » a également contribué à un repérage précoce de troubles psychiques chez des patients qui ne consultaient pas de psychologue avant sa mise en place¹.

L'Assurance Maladie renforce ses actions pour continuer de faciliter l'accès aux psychothérapies remboursées.

2. Qui est concerné avec quel niveau de prise en charge ? Combien de séances ?

Le dispositif « Mon soutien psy » :

- toute personne, à partir de l'âge de 3 ans, souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée peut accéder à Mon soutien psy ;
- propose une prise en charge à 60 % par l'Assurance Maladie. Dans certaines situations, cette prise en charge est à 100 %, sans avance de frais (pour les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire, pour des soins en lien avec une affection de longue durée, la maternité (à partir du 6^e mois de grossesse), ou encore un accident du travail ou une maladie professionnelle) ;

¹ Enquête quantitative réalisée par internet du 6 au 22 novembre 2023. 101 psychologues conventionnés ont répondu. Echantillon représentatif des listings de psychologues en termes d'âge, sexe et région.

- après la réalisation des 12 séances, il est possible de renouveler l'accompagnement, avec la recommandation que ce renouvellement soit consécutif à une concertation entre le psychologue et un psychiatre et/ou le médecin traitant du patient pour adapter au mieux la prise en charge.

3. Comment bénéficier de « Mon soutien psy » ?

Pour bénéficier d'un accompagnement psychologique dans le cadre du dispositif « Mon soutien psy », deux possibilités :

1^{re} possibilité : prendre rendez-vous avec son médecin, celui de son enfant ou avec sa sage-femme.

Le médecin peut être son médecin traitant (généraliste, pédiatre, gériatre, etc.) ou un médecin exerçant dans le cadre hospitalier, un médecin consultant dans un service de protection maternelle et infantile (PMI) ou dans un milieu scolaire. Un étudiant peut s'adresser à un médecin des services de santé des universités (SSU). Les femmes enceintes peuvent en parler avec leur sage-femme.

Lors de la consultation, le médecin ou la sage-femme évalue l'état de santé (ou celui de son enfant ou adolescent). L'avantage de cette 1^{re} possibilité est que ce professionnel de santé peut identifier **les situations d'urgence** ([risque suicidaire](#) ou autres situations critiques) et orienter vers un accompagnement adapté : un psychiatre, l'hôpital, une structure spécialisée dans la prise en charge des troubles de stress post-traumatique, etc.

En l'absence de signes d'urgence ou de gravité, le médecin peut conseiller de consulter un [psychologue partenaire](#) pour intégrer le dispositif « Mon soutien psy ». Le médecin ou la sage-femme remet alors au patient un courrier d'accompagnement destiné au psychologue que choisira le patient. Pour les mineurs, ce professionnel s'assure du consentement des titulaires de l'autorité parentale (parents ou tuteurs) pour un accompagnement psychologique.

Le patient peut ensuite prendre rendez-vous avec l'un des [psychologues partenaires sur l'annuaire](#).

2^e possibilité : prendre directement rendez-vous avec un psychologue partenaire.

Il est possible d'intégrer le dispositif « Mon soutien psy » en prenant directement rendez-vous avec un psychologue ([Annuaire des psychologues partenaires](#)).

Les psychologues partenaires sont sélectionnés par un comité d'experts sur la base de critères de formation et d'expérience. Ce contrôle permet d'attester de leur parcours consolidé en psychologie clinique. Seuls les psychologues sélectionnés et ayant signé une convention avec l'Assurance Maladie peuvent participer à ce dispositif.

4. Comment se déroule le parcours dans « Mon soutien psy » ?

Dans le cadre du dispositif « Mon soutien psy », l'accompagnement psychologique se découpe ainsi :

- la 1^{re} séance consiste en un entretien d'évaluation ;
- jusqu'à 11 séances de suivi psychologique maximum.

L'entretien d'évaluation

Cette séance est réalisée au cabinet du psychologue (en présentiel). Elle permet au psychologue d'adapter au mieux la prise en charge, celle de son enfant ou de son adolescent. Pendant cet entretien, le psychologue détermine le nombre de séances de suivi nécessaires (11 séances maximum, dans le cadre du dispositif « Mon soutien psy »).

Pour ce premier entretien, le patient doit apporter :

- son attestation de carte Vitale papier indiquant ses droits, notamment s'il bénéficie d'une exonération d'avance de frais ;
- le courrier d'accompagnement du médecin ou de sa sage-femme, s'ils sont à l'origine de l'orientation dans le dispositif « Mon soutien psy ».

Les séances de suivi

En fonction de l'état de santé et des besoins, le psychologue propose de 1 à 11 séances de suivi psychologique. Ces séances peuvent avoir lieu en présentiel mais le psychologue peut aussi proposer de les réaliser par vidéoconférence.

Le recours à une séance à distance est à l'appréciation du psychologue, au cas par cas, et relève d'une décision partagée avec le patient.

Durant le parcours, le patient peut arrêter les séances à tout moment. Il faut alors en informer le psychologue qui le suit.

Le patient peut aussi changer de psychologue partenaire. Le nouveau psychologue pourra réaliser les séances de suivi restantes. Toutefois, l'Assurance Maladie ne prend en charge que 12 séances par année civile et par patient. Il faut donc prévenir le nouveau psychologue du nombre de séances déjà réalisées. Des contrôles sont réalisés systématiquement et des sommes d'argent pourront être demandées en cas de non-respect du nombre de séances prévues dans le dispositif.

Il est aussi possible de poursuivre les séances avec un autre psychologue partenaire en cas de congé du psychologue habituel. Le psychologue remplaçant doit alors réaliser les séances restantes et les facturer avec sa propre feuille de soins. Pour information : l'Assurance Maladie ne prend en charge qu'un seul entretien d'évaluation et au maximum 11 séances de suivi par patient.

En cas d'amélioration significative ou de disparition des troubles, le psychologue peut proposer de réduire le nombre de séances.

La fin de l'accompagnement psychologique

Dans la grande majorité des cas de souffrance psychique légère à modérée, 12 séances d'accompagnement (y compris l'entretien d'évaluation) suffisent pour que la situation s'améliore.

À la suite de la dernière séance de suivi, le psychologue peut adresser, avec l'accord du patient, à son médecin, **un compte rendu de fin de prise en charge**.

Et après ?

Si le patient ne ressent pas d'amélioration, il peut demander conseil à son médecin traitant pour être orienté vers une prise en charge plus adaptée : centre médico-psychologique, psychiatre, etc.

Le patient peut aussi décider de poursuivre son accompagnement psychologique avec son psychologue en dehors du cadre du dispositif « Mon soutien psy ». Ces nouvelles séances ne seront toutefois pas prises en charge par l'Assurance Maladie. Les tarifs appliqués par le psychologue peuvent alors être différents ; il est important de lui en parler.

5. Agir tôt face aux souffrances psychiques sans recourir systématiquement à des médicaments

Angoisse, anxiété, dépression, stress, troubles du sommeil, du comportement alimentaire, problèmes de consommation de tabac, d'alcool ou de cannabis... autant de troubles qui ne doivent pas être pris à la légère.

Sans prise en charge, ils peuvent évoluer en formes chroniques ou entraîner d'autres troubles associés comme les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) ou des épisodes dépressifs majeurs. Ils peuvent nuire aux relations sociales, professionnelles, et familiales, créant ainsi un cercle vicieux d'isolement et de détérioration du bien-être. Un suivi précoce permet non seulement de réduire les symptômes des troubles mentaux, mais aussi d'éviter leur chronicisation.

Les recommandations françaises² et internationales³ préconisent les psychothérapies comme des solutions de première intention pour la prise en charge des troubles mentaux d'intensité légère à modérée, dont l'efficacité et l'efficacité sont comparables aux traitements médicamenteux, tout comme le sont les comportements favorables à la santé (activité physique, sommeil, lutte contre les addictions, etc.).

² Haute Autorité de Santé (HAS). Recommandation de bonne pratique - Épisode dépressif caractérisé de l'adulte : prise en charge en soins de premier recours. Octobre 2017.

³ National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Clinical guideline : Depression in adults : recognition and management. Octobre 2009.

6. Annexes :

- Dépliant « Mon soutien psy – Ne restez pas seul avec votre mal-être »
- Pour en savoir plus : <https://www.ameli.fr/charente-maritime/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>
- Dépliant « Santé mentale, on en parle ? »
- Pour en savoir plus : <https://www.ameli.fr/charente-maritime/assure/sante/jeunes-16-25-ans/souffrance-psychique>



Quel est le rôle du psychologue ?

Le psychologue est là pour vous aider à retrouver votre sérénité et améliorer votre bien-être mental. Son accompagnement repose sur une écoute sans jugement, l'empathie et la compréhension.

Il offre un soutien immédiat et adapté aux besoins. Après une évaluation de la situation, il peut proposer différentes formes d'accompagnement et élabore un plan de traitement personnalisé. Au fil des séances, il vous écouterait et vous guiderait pour mettre des mots sur vos difficultés, vous donner des clés pour traiter votre mal-être.

Avec votre accord, le psychologue pourra échanger avec votre médecin pour adapter votre parcours et vos besoins.

Mon soutien psy

EN BREF

Toute personne en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut bénéficier de **séances remboursées** chez un psychologue partenaire ;

—
un dispositif **pour toute la population** à partir de 3 ans ;

—
jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique **remboursées** par année civile.



Pour prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire, vous pouvez consulter l'annuaire en ligne sur **monsoutienpsy.ameli.fr**

En cas d'urgence
ou de pensées suicidaires,
contactez sans délai le

3114

ameli.fr

Mon soutien psy Ne restez pas seul avec votre mal-être

Mon soutien psy, ce sont des séances d'accompagnement avec un psychologue, remboursées par l'Assurance Maladie.





Comment ça marche ?

À partir de quand consulter un psychologue ?

Vous vous sentez angoissé, anxieux, déprimé ou stressé ? Vous avez des insomnies ?
Votre entourage s'inquiète pour vous ?
Vous avez remarqué une augmentation de votre consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis ?
Vous faites face à des troubles du comportement alimentaire ?

Si l'un ou plusieurs de ces signes vous concernent, il est utile d'échanger avec un psychologue.



1



VOUS PRENEZ DIRECTEMENT RENDEZ-VOUS CHEZ UN PSYCHOLOGUE CONVENTIONNÉ

Pour prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire, vous pouvez consulter l'annuaire en ligne sur monsoutienpsy.ameli.fr



Vous pouvez aussi parler de votre besoin d'accompagnement psychologique avec votre médecin ou votre sage-femme qui évaluera votre état de santé, les signes de gravité et vous orientera vers l'accompagnement le plus adapté : psychiatre, structure spécialisée, ou un psychologue partenaire *Mon soutien psy*.

2



COMMENT SE PASSE LA PRISE EN CHARGE ?

Vous bénéficiez de 1 à 12 séances d'accompagnement psychologique.

La première séance est un entretien d'évaluation réalisé au cabinet et permet de faire un bilan pour comprendre votre situation et définir vos besoins.
Cette étape permet de fixer ensemble les objectifs de l'accompagnement et de déterminer la méthode la plus adaptée.

Les autres séances peuvent être réalisées à distance si vous le souhaitez et permettent de travailler sur les objectifs définis et d'ajuster l'accompagnement en fonction de vos progrès et de vos besoins.



Combien ça coûte ?

VOUS RÉGLEZ DIRECTEMENT LE PSYCHOLOGUE :

> Tarif unique de 50€ la séance

Aucun dépassement d'honoraires n'est autorisé dans le cadre de *Mon soutien psy*.

> **Une feuille de soin** vous sera remise pour le remboursement de votre séance :
60% par l'Assurance Maladie,
40% par votre complémentaire ou votre mutuelle.

> **Pour obtenir le remboursement** envoyez-la à votre organisme d'assurance maladie (CPAM, etc.).

DANS QUELLES SITUATIONS VOUS N'AVANCEZ PAS LES FRAIS ?

- > Bénéficiaire de la complémentaire santé solidaire.
- > Bénéficiaire de l'aide médicale d'État.
- > Soins en lien avec une affection de longue durée.
- > Soins en lien avec une maternité.
- > Soins en lien avec un accident du travail ou une maladie professionnelle.

Vous ne réglez donc rien au psychologue à la fin des séances. Pensez à apporter votre attestation de droits papier à jour lors de vos séances.

ET APRÈS ?

En cas de non-amélioration, votre psychologue fait le point avec votre médecin traitant ou un psychiatre pour vous orienter vers la prise en charge la plus adaptée.

À l'issue des 12 séances par an, vous pouvez aussi décider de poursuivre avec votre psychologue dans un cadre non remboursé par l'Assurance Maladie. Les tarifs appliqués peuvent alors être différents.



MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Parlons
santé
mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

Santé mentale, on en parle ?



Des ressources **simples** et **utiles** pour aller mieux

C'est **quoi** la santé mentale ?

La santé mentale, c'est comme la santé physique : on en a tous une, et elle fluctue.

Stress, angoisse, isolement, pression... se sentir débordé par ses émotions et ne pas pouvoir faire face, ça arrive à tout le monde et il ne faut pas en avoir honte.

En parler, c'est déjà agir.

Les signes à repérer

- Fatigue permanente
- Trouble du sommeil
- Perte d'envie, isolement
- Irritabilité, crises d'angoisse
- Pensées sombres



*Si tu sens que ça ne va pas,
demande de l'aide.*

*C'est une **force**,
non une **faiblesse**.*



Qui peut t'aider ? Les bons contacts

Fil Santé Jeunes (0800 235 236)

Anonyme, gratuit, de 9h-23h pour parler de tout ce qui te pèse (santé, famille, sexualité, etc.)

www.filsantejeunes.com ➡

Maison des ados ou Points accueil écoute jeunes (PAEJ)

Un endroit pour toi pour parler santé :

[carte de France des maisons des adolescents](#) | [Fil santé jeunes](#) ➡

Un questionnaire d'autoévaluation en santé mentale

Pour t'aider à mettre des mots sur les difficultés que tu ressens et t'orienter vers un professionnel de santé, tu peux le remplir ici :

primo.santepsyjeunes.fr/0 ➡

Mon soutien psy

Jusqu'à 12 séances remboursées par an avec un psychologue près de chez toi.

Plus d'informations : [ici](#) ➡



3114 – Numéro national de prévention du suicide

(gratuit, 24/7)

Pour toi ou un proche, si tu ne vas pas bien, si tu as des idées noires.



3018 – Cyberharcèlement, violences, etc.

(gratuit, anonyme, appel, SMS, WhatsApp, chat en ligne)

Si tu subis du cyberharcèlement, des violences, du harcèlement, du chantage en ligne...

et maintenant, on fait quoi ?



- 1. Respire :**
2 minutes de calme,
c'est déjà une pause.



- 2. Parle :**
à un ami, adulte
ou un professionnel de santé.



- 3. Déconnecte :**
fais une pause des écrans.



- 4. Bouge :**
marcher, danser, faire du sport...
ça libère l'esprit.

*Prendre soin de ta santé mentale, **c'est important.**
N'hésite pas à demander de l'aide, **on est là pour toi !***

Plus d'informations :

➡ Santé Mentale Info Service

➡ Carte des lieux d'information pour les jeunes
sur la santé mentale, sexuelle et les conduites addictives.

➡ Prendre soin de la santé mentale des 18-25 ans -
Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

➡ Parlons santé mentale ! Grande cause nationale 2025 | info.gouv.fr