

**Vous pouvez y avoir accès par le biais de la  
Délégation de l'Action Sociale HAUTE-GARONNE**

**Pour qui ?**

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

**Comment ?**

Directement auprès de la délégation de l'action sociale de la Haute-Garonne,  
ou sur orientation du médecin de prévention ou de l'assistante de service social qui vous a proposé de prendre rendez-vous.

**Modalités**

La prise en charge est limitée à 3 consultations par agent, financées par le Conseil Départemental de l'Action Sociale.  
Les consultations ont lieu soit à la Maison de la Psychologie à Toulouse, soit au cabinet du psychologue qui peut se trouver sur une autre localité de la Haute-Garonne.  
La confidentialité est garantie.  
Des bons de consultation vous sont remis par le médecin de prévention ou l'assistante de service social qui vous a proposé ce service.



# Consultations Psychologue

**Vous pouvez y avoir accès par le biais de la  
Délégation de l'Action Sociale HAUTE-GARONNE  
Bâtiment D – 76 rue Saint-Jean – CS 73344  
31 133 BALMA CEDEX**

ECOUTE

Orientation personnalisée

SOUTIEN SOUTIEN

## CONSULTER UN(E) PSYCHOLOGUE

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

### Quelques repères sur des 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.

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

Par crainte d'être considéré comme « malade » ; parce qu'on n'imagine pas l'aide que peut apporter un psychologue ; parce qu'on en parle plus facilement à son entourage ; ou que l'on veut « faire face » seul.

Surtout, parce qu'on n'imagine pas ce que peut apporter un accompagnement psychologique ; il peut améliorer nos ressources, notre bien-être, nos aptitudes face à la complexité de la vie.

Ou parce qu'on ne s'autorise pas toujours cette aide, ce « point d'appui » extérieur et qui ne juge pas, qui accompagne en nous laissant libre.

### Choisir d'être soutenu ou aidé est 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 auprès de la délégation de l'action sociale de la Haute-Garonne et vous rapprocher de la maison de la psychologie.

La Maison de la Psychologie propose une orientation adaptée à votre demande, auprès de professionnels qualifiés.

L'orientation s'effectue suite à **un entretien téléphonique préalable avec la maison de la psychologie**. Cet interlocuteur, le temps de cet entretien, **cernera votre demande et vous orientera de façon appropriée** auprès de l'un(e) des psychologues référencé(e)s au sein de la Maison de la Psychologie ; ou bien auprès des services publics ou privés adéquats si la demande ne relève pas d'une prise en charge psychologique.