



Comment prendre rendez-vous ?

Vous pouvez nous téléphoner (247-73100) ou nous adresser un mail (service-psychosocial@mfp.etat.lu). Nous vous proposerons un rendez-vous dans nos locaux ou si souhaité, à distance (par exemple via Skype).

Pour votre rendez-vous, vous avez la possibilité de demander une dispense pour votre travail. Dans ce cas, le Service psychosocial peut vous établir, lors de votre consultation, un certificat mentionnant votre présence dans notre service.

Vous pouvez le remettre à votre supérieur qui décide alors librement de la dispense. Le Service psychosocial ne communique pas d'informations à votre supérieur, néanmoins il saura de cette manière que vous consultez notre service.

Si vous ne souhaitez pas informer votre administration que vous venez chez nous, vous pouvez prendre congé, utiliser votre compte épargne-temps ou l'horaire mobile, en sachant que la durée de la consultation est d'environ une heure.

Consultation psychologique



Le Service psychosocial offre **une consultation psychologique confidentielle et gratuite** à toute personne travaillant auprès de la Fonction publique étatique et communale et des établissements publics.

Service psychosocial

10, John F.Kennedy (Bâtiment INAP, 3^e étage)
L-1855 Luxembourg

T (+352) 247-73100
service-psychosocial@mfp.etat.lu



Faut-il se sentir très mal pour demander un rendez-vous chez le psychologue ?

NON

Parfois on est bloqué. Nos psychologues vous permettent de vous exprimer librement, sans qu'il y ait de tabous.

À travers l'analyse commune des situations difficiles, on peut gagner en clarté et développer ensemble de nouvelles idées pour trouver des solutions.

Les propositions de solutions vont dans toutes les directions – cela ne doit pas être directement un accompagnement psychothérapeutique.

Dois-je informer mon supérieur que je fais appel à une consultation psychologique ?

NON

Tout membre du Service psychosocial est soumis au secret professionnel.

De cette façon vous êtes sûrs que votre rendez-vous et le contenu de votre entretien avec le psychologue sont confidentiels.

Dans le cadre de la consultation psychologique, aucune information ne filtre vers l'extérieur, excepté si vous-même en parlez.



Ce qui compte en premier lieu c'est :

- L'écoute dans le respect
- La compréhension et l'analyse de la situation
- Le conseil et aussi un appui concret si besoin

En cas de besoin, nous pouvons également vous donner des contacts de spécialistes, qui pourront éventuellement vous apporter des réponses plus spécifiques à vos questions. Nous pouvons aussi vous proposer, si souhaité, des rendez-vous à distance (par exemple via Skype).

Nous vous conseillons par exemple dans les domaines suivants :

- **Problèmes sur le lieu de travail :**
stress chronique, conflits, harcèlements, tâches non clairement définies...
- **Se sentir mal à l'aise :**
angoisses, dépressions, idées noires...
- **Problèmes familiaux :**
conflits, séparations, violences, déceptions...
- **Problèmes de dépendance :**
alcool, drogues, médicaments, addiction aux jeux...
- **Situations potentiellement traumatisantes :**
agressions, confrontations avec un deuil inopiné...
- **Encadrement d'une personne en souffrance sur votre lieu de travail**

