



Un soutien pour ma santé mentale serait bien – mais comment faire ?

Quelle est la différence entre les métiers des « 3 P » (psychologue, psychothérapeute, psychiatre) ? Comment les trouver ? Comment connaître leur qualité de travail ? Chercher un soutien adapté peut être une décision importante mais aussi un défi. Voici un aperçu pour vous aider à trouver le soutien qu'il vous faut.

La recherche d'un accompagnement professionnel face à des défis psychiques peut sembler accablante, surtout lorsque l'on ne sait pas exactement vers qui se tourner. Psychologue, psychothérapeute, psychiatre : ces trois professions semblent proches, mais elles se distinguent par leurs formations, leurs approches et leurs domaines d'intervention. Connaître et comprendre ces différences est essentiel pour trouver le bon soutien.

Ce guide vous offre une orientation claire : en quoi consiste le travail des psychologues, des psychothérapeutes et des psychiatres ? Où les trouver et comment évaluer la qualité de leur travail ? Avec ces informations, vous pourrez prendre une décision éclairée pour améliorer votre santé mentale.



MOTS-CLÉS : santé mentale, aide professionnelle, orientation

Voici quelques pistes pour votre recherche de professionnels qui peuvent vous accompagner sur le chemin d'une meilleure santé mentale



La fonction publique

Qui fait quoi et pour qui ? Un aperçu !

Les psychologues

Les psychologues sont des spécialistes de la psychologie humaine et du comportement. Ils ont suivi des études universitaires en psychologie (bac + 5 ans d'études universitaires) et n'ont pas fait d'études de médecine. Beaucoup d'entre eux ont également une formation complémentaire en psychothérapie. Leur travail est varié : ils aident à améliorer la santé mentale, accompagnent les entreprises dans la prévention en matière de santé, réalisent des diagnostics et des tests d'aptitude, interviennent dans des domaines comme l'ergonomie ou le marketing. Ils analysent, conseillent et accompagnent dans des contextes très divers. Vous pouvez trouver des psychologues via des annuaires en ligne, par exemple sur le site de la Société luxembourgeoise de psychologie (www.slp.lu).

Les psychiatres

Les psychiatres sont des médecins qui, après leurs études de médecine (bac + 5 ans d'études universitaires + une année de pratique), ont suivi une spécialisation de 4 à 5 ans dans le traitement des troubles psychiques. Ils sont qualifiés pour poser des diagnostics, exclure des causes somatiques, prescrire des examens médicaux, des médicaments et initier des traitements psychothérapeutiques. La durée des consultations varie selon les besoins et les traitements. Les coûts sont pris en charge à 88 % par la CNS. Vous pouvez trouver un psychiatre dans l'annuaire du Collège médical (www.collegemedical.lu).

Les psychothérapeutes

Les psychothérapeutes sont des psychologues ou des médecins ayant suivi une formation complémentaire en psychothérapie (+3 ans). Cette formation peut être basée sur différentes approches thérapeutiques selon l'école choisie. Il est recommandé que les thérapeutes continuent à se former tout au long de leur carrière pour maîtriser de nouvelles méthodes. Ils accompagnent les personnes souffrant de troubles psychiques, psychosomatiques, de problèmes comportementaux, de souffrance émotionnelle, ainsi que les couples ou familles confrontés à des difficultés relationnelles. La psychothérapie favorise des changements positifs, comme une meilleure gestion des émotions et des relations interpersonnelles plus saines. Depuis février 2023, la CNS rembourse 70 % des frais des séances de psychothérapie. Pour les enfants et les jeunes jusqu'à 27 ans, les coûts sont entièrement pris en charge par l'ONE (100 %). Une prescription médicale est toutefois nécessaire pour bénéficier de ce remboursement. Les psychothérapeutes peuvent être trouvés dans des annuaires en ligne comme celui de la Société luxembourgeoise de psychologie (www.slp.lu) ou l'annuaire du Collège médical (www.collegemedical.lu).



La fonction publique

Tout en un coup d'œil ¹

Profession	Formation (année)	Etudes de médecine	Rôle	CNS	Médicaments	Certificat de maladie
Psychologue	5		Accompagnement, Conseil, Soutien			
Psychiatre	10	√	Diagnose, Traitement des troubles psychiques	88%	√	√
Psychothérapeute	8		Diagnose, Traitement des troubles psychiques sous forme de psychothérapie	70%		

Prenez les problèmes psychiques aussi sérieux que les problèmes physiques !

Si vous souffrez de troubles depuis plusieurs semaines et que votre bien-être ou votre quotidien se détériore, demandez de l'aide professionnelle.

¹ Ligue Santé Mentale : <https://www.prevention-suicide.lu/de/unterschied-psychologe-psychiater-psychotherapeut>



La fonction publique

POUR ALLER PLUS LOIN

La loi sur la psychothérapie

<https://mesr.gouvernement.lu/de/demarches/reconnaissance-professionnelle/psychotherapeute.html>

Le remboursement de la CNS

<https://cns.public.lu/de/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-medicales/psychotherapie.html>

Société Luxembourgeoise de Psychologie asbl

<https://www.slp.lu>



Ces questions, et bien d'autres encore, sont explorées chaque mois dans les articles publiés par le Service psychosocial de la Fonction publique (SPS).

Chaque édition aborde des sujets variés et pertinents, afin de sensibiliser et d'informer l'ensemble du personnel sur des aspects essentiels qui impactent le bien-être psychologique au travail. Les articles sont entre autres accessibles depuis le Portail de la Fonction publique.



Contact

Service psychosocial
10, Avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial