



## Errance et accès aux soins



### Quand aller consulter ?

Il n'est jamais trop tard pour consulter. Même à 100 ans cela peut vous faire du bien ! Cependant, après avoir vécu un événement traumatique, **le soutien social est le facteur protecteur le plus important**. Il n'est donc pas obligatoire d'aller voir un psychologue ou un psychiatre, mais recommandé si la souffrance ressentie ne diminue pas. Certaines personnes peuvent avoir peur de consulter en se disant "Y'a pas de fous dans la famille". Ce type de phrase empêche malheureusement l'accès aux soins, favorise la stigmatisation et l'errance et ne permet pas de réduire la souffrance efficacement.



### Combien coûte une prise en charge ?

Dans les établissements publics tels que les centres médico-psychologiques (CMP) et les centres régionaux de psychotraumatisme (CRP), les consultations sont actuellement prises en charge à 100% par la Sécurité sociale. En libéral, le tarif des consultations est très variable (de 50€ à 150€). Certains professionnels peuvent aménager leurs tarifs, n'hésitez pas à en discuter avec eux. **Mon Soutien Psy** (dispositif de la Sécurité sociale) ou certaines mutuelles remboursent un nombre limité de séances.



### Est-ce possible de changer de professionnel ?

Il est tout à fait possible de changer de professionnel si on ne se sent pas à l'aise, ou si cela ne fonctionne pas. Il ne faut pas hésiter à demander un deuxième avis de professionnel !



### Est-ce que j'ai le droit de questionner mon thérapeute sur ses spécialisations et sur les thérapies qu'il pratique ?

Oui, il faut oser ! Chaque professionnel peut être spécialisé dans un domaine. Tous ne sont pas formés à la prise en charge du psychotraumatisme. De plus, il existe plusieurs thérapies qui traitent efficacement le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Elles peuvent plus ou moins correspondre aux besoins de chaque patient.



### Quelles sont les phases de traitement du TSPT ?

Le traitement du TSPT peut se découper en trois phases : **la stabilisation, le traitement des souvenirs traumatiques et la consolidation**. À noter : les phases 1 et 3 sont les plus longues. Ce n'est pas un processus linéaire ! Il peut y avoir des allers-retours entre les différentes phases. Cependant, les trois phases de traitement peuvent être réalisées par des professionnels différents.



### Et si je ne suis pas sûr qu'il s'agisse d'un TSPT ?

Le diagnostic en santé mentale peut être difficile à poser. En effet, les symptômes présents dans le TSPT peuvent être également présents dans d'autres troubles psychiques.

Parfois, le TSPT est associé à un autre trouble : **le trouble du spectre autistique, le trouble dissociatif de l'identité, le trouble de l'usage de substances, le trouble de la personnalité borderline, la dépression et les idées suicidaires, le trouble du comportement alimentaire...**