



# Lorsque l'âme perd son équilibre

INFORMATIONS UTILES ET POINTS  
DE CONTACT EN CAS DE STRESS  
PSYCHIQUE .

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Bergauf

Le projet « Bergauf. Gestion de la santé pour les femmes » lancé par les Jobcenters du triangle urbain de Wuppertal, Remscheid et Solingen conseille et soutient les femmes sans emploi vivant seules dans les domaines de la santé, de la réhabilitation et de la participation. Le projet vise à améliorer la capacité de travail et l'état de santé des femmes et à prévenir ainsi aussi bien le risque d'une incapacité de travail que celui d'une maladie chronique. Les participantes bénéficient d'un accompagnement individuel en trois phases assuré par des coaches de santé qualifiés, afin d'identifier leurs problèmes de santé, d'améliorer leur accès aux services médicaux et psychosociaux organisés en réseau et de les soutenir dans leur recherche d'une qualification professionnelle ou d'un emploi soumis à l'assurance sociale.

### Source d'image :

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

### Mentions légales

Bergauf. Gestion de la santé pour les femmes (BGFF)  
Jobcenter Wuppertal AÖR  
Bachstr. 2  
42275 Wuppertal

Version : Août 2023

# Sommaire

Quand une thérapie est-elle utile ? .....	5
Qu'est-ce qu'une psychothérapie ? .....	6
Qui est qui et qui fait quoi? .....	6
À qui dois-je m'adresser ? .....	8
Combien de temps dois-je attendre pour obtenir un rendez-vous ?.	8
Comment puis-je bénéficier d'une psychothérapie ? .....	10
Prise en charge des coûts d'une psychothérapie .....	12
Les formes de thérapie .....	13
Vous recherchez des informations ? .....	14
Points de contact dans le triangle urbain de Wuppertal, Remscheid et Solingen. ....	15
Sources .....	18

## SI VOUS AVEZ CES SENTIMENTS ET CES PENSÉES, UNE THÉRAPIE POURRAIT VOUS ÊTRE UTILE :

- Depuis quelque temps, vous vous sentez différente par rapport à d'habitude et éprouvez par exemple moins de plaisir ou d'intérêt.
- Vous avez du mal à faire votre travail et à gérer votre quotidien.
- Vous vous faites beaucoup de soucis et vous avez souvent peur.
- Vous avez de fortes sautes d'humeur et vous êtes souvent énervée ou agressive.
- Vous dormez mal ou vous vous réveillez souvent.
- Votre entourage remarque que vous avez changé.
- Vous souffrez de troubles physiques tels que des symptômes gastro-intestinaux, des tensions ou des douleurs.
- Vous avez un sentiment de désespoir et ne voyez pas de sens à votre vie.
- Vous pensez à mettre fin à votre vie.

Vous n'êtes pas seule. Il existe de nombreux points de contact auxquels vous pouvez vous adresser.



# Quand une thérapie est-elle utile ?

Les crises, la mauvaise humeur passagère ou la peur de certaines situations sont des phénomènes familiers à beaucoup de gens. Les sautes d'humeur et les sentiments négatifs font partie de la vie, dans une certaine mesure. Mais quand est-il utile d'entamer une psychothérapie ?

Nombreux sont ceux qui se demandent si leur souffrance psychique est assez importante pour avoir recours à une psychothérapie. Toutefois, il convient d'accorder autant d'importance aux troubles psychiques qu'aux troubles physiques. Il est donc recommandé de chercher une aide thérapeutique :

- si votre état psychique vous fait souffrir,
- vous affecte et que
- vous ne pouvez plus vous en sortir seule ou avec l'aide de votre famille ou de vos amis (cf. Psychotherapeuten Kammer NRW, 2022).

**Beaucoup de gens ont une attitude moins attentionnée envers eux-mêmes qu'envers les autres.**

**Si tel est votre cas, posez-vous les questions suivantes : Que conseillerais-je à une amie qui se trouve dans ma situation ? Est-ce que je l'encouragerais à chercher de l'aide ?**

# Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

La psychothérapie permet de traiter les maladies psychiques. Il existe différentes formes de psychothérapie. Cette brochure vous offre un aperçu des différentes méthodes et moyens d'accès à cette thérapie.

Selon l'étymologie, le terme psychothérapie provient des mots grecs « therapeuein » (soin, traitement) et « psyché » (âme) - la psychothérapie traite donc des problèmes qui affectent votre âme.

Cela signifie que la souffrance que vous ressentez est tout à fait individuelle - il y a des situations qui sont supportables pour une personne mais qui peuvent signifier « la fin du monde » pour une autre. Il est important que vous preniez au sérieux vos propres sentiments et leur importance dans votre vie quotidienne (cf. Fondation Gesundheitswissen, 2023).

## Qui est qui et qui fait quoi ?

Quelle est la différence entre un psychiatre, un psychologue, un psychothérapeute, un neurologue et un naturopathe en psychothérapie ?

Un psychiatre a fait des études de médecine et a ensuite suivi des études médicales spécialisées de cinq ans en psychiatrie et psychothérapie. Il a le statut de médecin, peut traiter des patients et prescrire des médicaments. Il ne propose pas nécessairement un traitement psychothérapeutique (par ex. sous forme d'entretiens).

Les médecins spécialisés en « médecine psychosomatique et psychothérapie » peuvent exercer en tant que psychothérapeutes.

*Les neurologues* ont également fait des études de médecine et peuvent prescrire des médicaments. Ils ne se concentrent toutefois pas en premier lieu sur les maladies psychiques, mais plutôt sur les troubles physiques du système nerveux.

*Les psychologues* ont fait des études de psychologie et s'intéressent au vécu, à la pensée et au comportement des individus. Pendant leurs études, ils peuvent se spécialiser dans différents domaines

(p. ex. psychologie du travail et des organisations). S'ils se spécialisent dans le domaine de la psychologie clinique, les psychologues peuvent également exercer dans des hôpitaux (spécialisés).

Après des études spécialisées en psychologie clinique, les psychologues peuvent suivre une formation complémentaire de cinq ans reconnue par l'État. Ils obtiennent ensuite l'autorisation d'exercer (agrément de l'État) et peuvent porter le titre de psychologue psychothérapeute. Ce n'est qu'ensuite qu'ils sont autorisés à exercer en tant que psychothérapeutes.

Les naturopathes en psychothérapie acquièrent leurs connaissances en autodidacte à l'aide d'ouvrages spécialisés et doivent passer un examen auprès de l'office de la santé pour obtenir ensuite l'autorisation d'exercer en tant que naturopathe conformément à la loi sur les naturopathes. Ils n'ont pas le droit de prescrire des médicaments et, dans la plupart des cas, ils ne peuvent pas faire prendre en charge leurs soins par les caisses d'assurance-maladie ; il s'agit donc d'une prestation privée (cf. Pro Psychothérapie e.V.).

<b>Formation</b>	<b>Description</b>	<b>Prise en charge par la caisse assurance-maladie</b>
<b>Médecins spécialistes en psychiatrie et psychothérapie ou médecine psychosomatique et psychothérapie</b>	{B>Etudes de médecine + études <b>médicales spécialisées Diagnostic, thérapie,</b> {B>prescription de <b>médicaments</b>	<b>Oui</b>
<b>Médecins spécialistes en neurologie et psychothérapie</b>	{B>Études de médecine + études <b>médicales spécialisées en diagnostic Thérapie, prescription de médicaments. Spécialisation en troubles physiques du système nerveux</b>	<b>Oui</b>
<b>Psychologues (licence, master)</b>	<b>Études de psychologie avec différentes spécialisations pas d'autorisation d'exercer en tant que thérapeute suite aux études supérieures</b>	<b>non</b>
<b>Psychologues psychothérapeutes</b>	<b>Études de psychologie avec formation complémentaire</b>	<b>oui, Si conventionné</b>

	en thérapie, psychothérapie, pas de prescription de médicaments	d'une caisse d'assurance- maladie
<b>Naturopathes en psychothérapie</b>	<b>Formation de 300 heures  Examen auprès de l'office de la santé publique</b>	<b>Non (en règle générale)</b>



# À qui dois-je m'adresser ?

Si vous avez l'impression d'avoir un problème psychique, vous pouvez consulter directement un cabinet de psychothérapie. Mais il est recommandé de prendre contact avec votre médecin de famille au début, car les symptômes d'un trouble psychique peuvent être dus à des causes physiques (p. ex. à une maladie de la thyroïde) et doivent d'abord être écartés.

Si l'on a exclu toute maladie physique, il est possible d'envisager une psychothérapie. Le type de thérapie le plus approprié dépend de votre maladie et de votre situation individuelle.

Il arrive que vous soyez traitée par deux professionnels de santé - p. ex. si vous avez besoin de médicaments et qu'ils vous sont prescrits par un psychiatre et que vous suivez en même temps une thérapie comportementale chez un psychothérapeute. Soyez franche et veillez à ce que tous les professionnels de santé concernés soient au courant de tous les traitements qui vous sont administrés, car c'est la seule façon d'assurer un traitement optimal. (cf. Fondation Gesundheitswissen, 2023).

## Combien de temps dois-je attendre pour obtenir un rendez-vous ?

Selon le portail de services [www.116117.de](http://www.116117.de), le délai d'attente est de cinq semaines maximum. En cas de traitement en phase aiguë, trois semaines maximum.

Le 116117 doit trouver un rendez-vous dans un délai d'une semaine. Celui-ci doit alors se situer au maximum quatre semaines dans le futur - deux semaines au maximum dans le cas d'un traitement en phase aiguë.

Si le 116117 n'est pas en mesure de proposer un rendez-vous chez un psychothérapeute ou un médecin conventionné dans les délais impartis, il doit trouver un rendez-vous dans un hôpital ou un service ambulatoire hospitalier dans un délai d'une semaine supplémentaire.

Obtenir un rendez-vous ne signifie pas pour autant que l'on obtient déjà une



# Comment puis-je bénéficier d'une psychothérapie ?

**1. Consultation psychothérapeutique :** Lors d'une consultation de courte durée, un psychothérapeute agréé par les caisses d'assurance-maladie vous donnera une première évaluation de vos troubles et du traitement dont vous avez besoin. Il n'est pas encore nécessaire que votre médecin traitant vous envoie chez le psychothérapeute.

Cette consultation consiste à fournir des conseils, des informations, à clarifier les besoins individuels en matière de traitement, à établir un premier diagnostic et à recommander un traitement adapté, ainsi qu'à proposer une brève intervention psychothérapeutique si nécessaire. La consultation psychothérapeutique nécessite un contact personnel direct entre le thérapeute et l'assuré.

La consultation psychothérapeutique peut être effectuée sous forme de traitement individuel en séances d'au moins 25 minutes chez les adultes, jusqu'à six fois par cas de maladie (au total jusqu'à 150 minutes) ; chez les assurés jusqu'à 21 ans révolus, jusqu'à dix fois par cas (au total jusqu'à 250 minutes) (cf. [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)).



**2. Traitement en phase aiguë:** Il se peut que vous vous trouviez dans une situation exceptionnelle particulière ou que vous traversiez une crise psychique aiguë. Dans ce cas, un traitement aigu est possible, directement après la première consultation. Directement après la consultation, il est possible, si besoin est, de suivre un traitement aigu comprenant jusqu'à 24 séances individuelles par unité de 25 minutes. Le traitement psychothérapeutique aigu vise à améliorer sur le court terme la symptomatologie du patient ou de la patiente. Pour cela, il suffit que votre psychothérapeute informe votre caisse d'assurance-maladie. Le délai d'attente pour un traitement psychothérapeutique aigu ne doit pas dépasser deux semaines ;

**3. Séances d'essai:** Si le psychothérapeute constate que vous avez besoin d'un traitement, il faut qu'il en fasse la demande auprès de votre caisse d'assurance-maladie. Avant que le psychothérapeute ne fasse la demande de prise en charge auprès de votre caisse d'assurance maladie, vous pouvez faire connaissance lors de deux à quatre séances préalables. Il faut demander un rapport de consultation au plus tard à la fin des séances d'essai et avant le début de la psychothérapie (voir p. 9).



# Prise en charge des coûts d'une psychothérapie

Pour que votre caisse d'assurance-maladie prenne en charge les coûts du traitement, il faut que les conditions suivantes soient remplies :

Après avoir obtenu un avis médical attestant de votre aptitude à suivre une psychothérapie (exclusion de toute autre cause organique expliquant les symptômes), vous avez la possibilité de suivre quatre séances d'essai auprès d'un psychologue ou d'un psychothérapeute agréé. Ensuite, votre médecin de famille ou votre neurologue/psychiatre traitant établit un rapport de consultation à l'attention du psychothérapeute pour demander une psychothérapie ambulatoire.

L'objectif du traitement psychothérapeutique ne doit pas *se limiter* à des conseils en matière de vie, d'éducation, de vie conjugale ou de sexualité (cf. AOK, 2023).







## Les formes de thérapie

Les frais des méthodes suivantes sont remboursés par les caisses d'assurance-maladie.

- **Thérapie comportementale (cognitive) :** cette forme de thérapie permet d'apprendre de nouveaux comportements ou de s'approprier de nouveaux schémas de pensée qui, sur le long terme, vous aideront à faire face à des situations stressantes. La thérapie comportementale peut être considérée comme un entraînement.
- **Thérapie fondée sur la psychologie des profondeurs :** cette forme de thérapie met l'accent sur les conflits inconscients et refoulés du passé. L'objectif est de comprendre la signification et la cause du conflit intérieur et de pouvoir ainsi mieux gérer les situations stressantes du moment présent (cf. Fondation Warentest, 2011).
- **Thérapie psychanalytique :** contrairement à la thérapie comportementale, il ne s'agit pas d'un entraînement mais d'une découverte ; les conflits remontant à l'enfance sont revécus et traités.
- **Thérapie systémique :** cette forme de thérapie met l'accent sur les facteurs sociaux. Il s'agit généralement d'impliquer les parents ou la famille dans la thérapie.

# Vous recherchez des informations ?

Si vous n'avez jamais eu de contact avec les maladies psychiques, vous pouvez vous informer auprès de différents établissements. Obtenir plus d'informations vous aidera à comprendre la maladie et à surmonter vos incertitudes et vos préjugés. Vous trouverez des informations sur Internet, notamment sous les liens suivants :

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/>

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/artikel-uebersicht/>

## AIDE EN CAS DE PENSÉES SUICIDAIRES

En cas de crise aiguë, consultez vos médecins traitants, vos psychothérapeutes ou l'hôpital psychiatrique le plus proche (voir points de contact) ou appeler le 112.

Vous pouvez contacter le service de soutien téléphonique 24 heures sur 24 et gratuitement au **0800-111-1 111** ou **0800-1110222**

Les plus jeunes peuvent également utiliser le chat en ligne comme [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de) (Caritas).

**Faites-vous aider dans tous les cas.**



# Points de contact dans le triangle urbain de Wuppertal, Remscheid et Solingen



## Wuppertal

### “ Centre de Psychiatrie Sociale SPZ

**Wuppertal gGmbH** *site*

*Elberfeld* Hofaue 49

42103 Wuppertal

Tél. 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

*Site Barmen*

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Tél. (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

### “ Point de contact pour l'entraide

Point de contact pour l'entraide (201.54)

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

### “ Wesendonkstraße 7

42103 Wuppertal-Elberfeld

Téléphone 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Heures de consultation

Du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 30

Lundi de 14 h à 17 h (sur rendez-vous)

### “ Sozialpsychiatrischer Dienst (Service de psychiatrie sociale) Wuppertal

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Téléphone : 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.wuppertal.de

### “ Ev. Fondation Tannenhof – Clinique psychiatrique de Wuppertal

Psychothérapie, psychosomatique

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal (Barmen)

Admission centrale 02191 12-1173

Téléphone 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

### “ Clinique de jour Ev. Fondation Tannenhof

– Clinique psychiatrique de jour Wuppertal-Barmen

Soins médicaux et thérapeutiques, soins généraux, soins et assistance, service ambulatoire de l'institut psychiatrique

Märkische Straße 8

42281 Wuppertal-Barmen

Téléphone 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

### “ Ev. Ev. Fondation Tannenhof - Service ambulatoire pour victimes d'actes de violence Wuppertal

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal-Barmen

Téléphone 0202 478248-1635  
info@stiftung-tannenhof.de

### “ Service de crise

Du lundi au vendredi de 18 h à 8 h  
Samedi/dimanche/jour férié 24 h sur  
24  
Téléphone 0202 244 28 38  
sur place Wuppertal-Elberfeld, Hofkamp  
33  
PAS DE CONSULTATION POSSIBLE PAR E-  
MAIL  
info@krisendienst-wuppertal.de

### “ Bergische Universität Wuppertal

Service ambulatoire de  
psychothérapie Max-  
Horkheimer-Straße 20  
42119 Wuppertal (Z-Gebäude)  
Téléphone 0202 439-2824  
clinsy@uni-wuppertal.de  
Thérapie cognitivo-  
comportementale pour  
adultes à partir de 18 ans. Spécialités :  
trouble dysmorphique corporel, douleurs  
chroniques, troubles somatoformes

## Solingen

### “ Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.

Centre de santé mentale  
Également service de crise  
Eichenstraße 105-109  
42659 Solingen  
Téléphone : 0212  
24821-0 info@ptv-  
solingen.de

- Service de crise
- Clinique de jour
- Groupes d'habitation et logement  
assisté

### “ Consultation téléphonique boussole pour la santé mentale

Du lundi au jeudi de 10 h à 14 h  
Téléphone 0212 233 932 667

### “ Service de psychiatrie sociale de la ville de

## Solingen

Walter-Scheel-Platz 3  
42651 Solingen  
Téléphone : 0212 2904373  
spdi@solingen.de

## “ Bureau d'entraide de Solingen

Walter-Scheel-Platz 3  
42651 Solingen, salle 3.012  
Téléphone : 0212 2902729  
m.schrader@solingen.de

## “ LVR-Klinik Langenfeld

**Langenfeld** Bassin versant  
Solingen Centre de traitement  
Solingen Service ambulatoire de  
l'institut de psychiatrie et de  
psychothérapie  
Frankenstraße 31a, 42653 Solingen  
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

On y traite les patients et patientes

- souffrant de Psychoses
- les maladies affectives telles que  
la dépression ou les  
troubles bipolaires
- Troubles anxieux et obsessionnels  
compulsifs
- Troubles de la personnalité
- troubles de stress  
post-traumatique
- Offre de traitement

## “ Offre de soins hospitaliers de la

### LVR-Klinik

### Langenfeld

Psychothérapie hospitalière  
contact unité 24  
LVR-Klinik Langenfeld  
Kölner Straße 82 (Haus 9)  
40764 Langenfeld  
Téléphone 02173 102-2624  
psychotherapie.klinik-  
langenfeld@lvr.de

## “ Rééducation médicale pour dépendants à l'alcool et aux médicaments et au cannabis

*Service ambulatoire* troubles de  
la dépendance Solingen  
Frankenstr. 31 a  
42653 Solingen  
Téléphone : 0212 380848-64  
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de

*Offre de soins hospitaliers*  
LVR-Klinik Langenfeld  
Kölner Straße 82 / Haus 3  
40764 Langenfeld  
Équipe de l'unité 35  
Téléphone : 02173 102-2635  
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

## **Remscheid**

### **“ Centre de psychiatrie sociale Remscheid**

Téléphone : 0 21 91 9 33 41-0  
info@spz-remscheid.de

### **“ MEDIAN Therapiezentrum Haus Remscheid**

Centre de sociothérapie Feldstr. 31  
42899 Remscheid  
Téléphone: 02191 9584 0  
Principales indications des  
troubles de l'addiction

### **“ Service de psychiatrie sociale intervention de crise**

Téléphone : 02191 1600  
gesundheit@remscheid.de

### **“ Bureau d'entraide de Remscheid**

Téléphone : 02191 29 20 71  
selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

**“ Ev. Fondation Tannenhof -  
Clinique psychiatrique de  
Remscheid** Psychothérapie,  
addictologie, psychosomatique,  
neurologie Remscheider Straße 76  
42899 Remscheid (Lüttringhausen)  
Admission centrale 02191 12-1173  
Téléphone 02191 12-0  
info@stiftung-tannenhof.de

### **“ Ev. Fondation Tannenhof – Clinique psychiatrique de jour de Remscheid**

**– Maison de la santé mentale** Soins  
médicaux et thérapeutiques, soins  
généraux, soins et assistance, service  
ambulatoire de l'institut psychiatrique  
Konrad-Adenauer-Straße 2 - 4 (sur la  
Friedrich-Ebert-Platz / au coin de la  
Elberfelder Straße)  
42853 Remscheid (centre/nord)  
Téléphone 02191 12-3500  
info@stiftung-tannenhof.de

### **“ Ev. Fondation Tannenhof - Centre psycho-social**

Consultation pour  
maladie psychique pour la gestion du  
quotidien dans la Maison de la santé  
mentale  
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am  
Friedrich-Ebert-Platz)  
42853 Remscheid (centre/nord)  
Téléphone 02191 12-3500  
info@stiftung-tannenhof.de

# Sources

AOK (2022). Que fait-on en psychothérapie ? Accessible sous : Psychothérapie ambulatoire : Procédure et méthodes (aok.de)

AOK (2023). Psychothérapie : aide ambulatoire. Accessible sous : Ambulante Psychotherapie: Nous vous informons | AOK

Psychotherapeuten Kammer NRW (2022). Voies d'accès à la psychothérapie. Accessible sous : <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

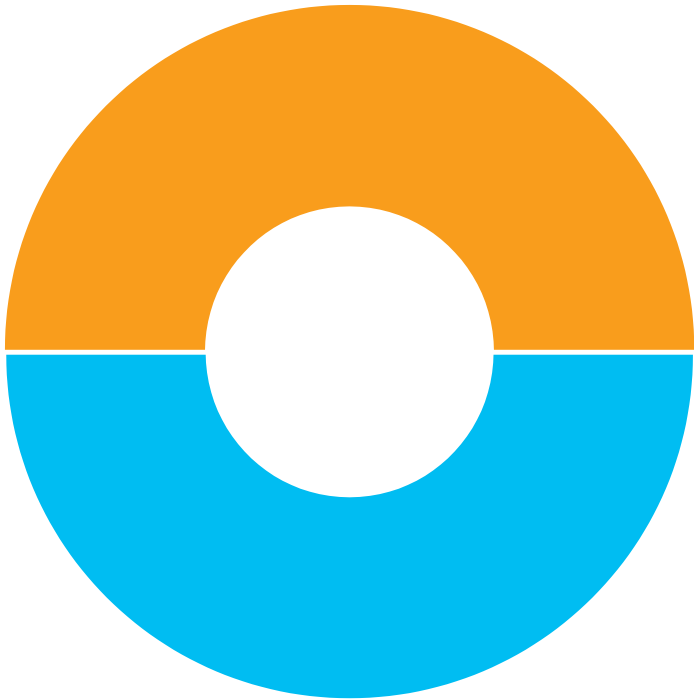
Piontek, R. (2009). Le courage de changer. Méthodes et Possibilités de la psychothérapie Bonn

Pro Psychotherapie e.V. (2023). Le « Qui - Comment - Quoi » de la psychothérapie. Accessible sous : <http://www.sinfo/questions/questions-importantes/différence-psychothérapeute-psychologue-psychiatre/>

Stiftung Gesundheitswissen (2023). Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – das ist der Unterschied. Accessible sous : <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>

Stiftung Warentest (2011). Pour les âmes dans le besoin. Journal Gesundheit, cahier test 11/2011, p. 82 et suivantes.

Date de consultation des sources en ligne : août 2023



## CONTACT

Bergauf.  
Wall 21/Entrée Kirchstr.

42103 Wuppertal

T +49 0202 74763-234

M [bergauf@jobcenter.wuppertal.de](mailto:bergauf@jobcenter.wuppertal.de)

[www.bergauf-rehapro.de](http://www.bergauf-rehapro.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages