

1 an après...

Santé mentale : la fin des tabous ?

Les enseignements de la crise de la Covid-19



Prendre soin des Français, et de soi-même...

Un an après

Décembre 2020. Deux vagues successives de Covid-19, deux confinements et de longs mois de restrictions en tout genre ont largement éprouvé le moral des Français. Plus anxieux, plus déprimés, épuisés émotionnellement, ils sont de plus en plus nombreux à souffrir psychiquement des effets de la crise épidémique. Ils sont aussi de plus en plus nombreux à franchir, parfois pour la première fois, la porte du cabinet du psychologue.

Décembre 2021. Douze mois ont passé, au rythme de nouveaux confinements, déconfinements et autres limitations. Le bien-être des Français a suivi le mouvement des vagues épidémiques : des hauts, des bas, beaucoup de remous.

Douze mois ont passé, et beaucoup de choses se sont passées dans le champ de la santé mentale. Un certain nombre de tabous et d'idées reçues ont commencé à se fissurer, et la place des psychologues dans le système de santé s'est affirmée.

Quels enseignements tirer de cette période inédite ? À la fin de l'année 2020, nous vous avons interrogés sur votre ressenti, votre façon de faire face à cette double crise, épidémique et psychique, sur votre santé à vous. Un an plus tard, nous avons souhaité prendre à nouveau le pouls de la profession au travers d'un sondage et de témoignages de professionnels. Et les nouvelles sont plutôt bonnes. Enfin !

Méthodologie des sondages

- Questionnaire adressé aux psychologues utilisateurs de Doctolib entre le 17 novembre et le 6 décembre 2021. 144 répondants.
- Questionnaire adressé aux psychologues utilisateurs de Doctolib et aux lecteurs de Cerveau&Psycho en décembre 2020. 370 répondants.

Ils nous partagent leurs enseignements de la crise :



Danaë Holler

Psychologue clinicienne et psychothérapeute

📍 Paris (75) ★ Blogueuse et YouTubeuse [@dh_psy](#)

🏠 Membre Pionnier de la Communauté Doctolib



La Covid-19 a permis de pousser un peu plus facilement la porte des psychologues. Les Français se sont sentis plus 'légitimes' à consulter. Il aura tout de même fallu une pandémie pour qu'on se préoccupe de la santé mentale !"



Christophe Pioch

Psychologue

📍 Montpellier (34) 🏠 Intervenant à [La Clinique de l'anxiété](#)

🏠 Membre Pionnier de la Communauté Doctolib



Un tabou est en passe de tomber. La santé mentale a pris une place plus naturelle dans le bien-être des gens. On se préoccupe de sa santé mentale comme on se préoccupe de sa santé physique."



Dr Guy Parmentier

Psychiatre

📍 Castres (81) 🏠 Membre Pionnier de la Communauté Doctolib



L'épidémie de Covid-19 a majoré les souffrances, compliqué certaines choses. En 37 ans d'exercice, c'est la première fois que je constate une telle pression sur la demande. Il y a une conjonction entre les besoins liés à cette crise et la pénurie médicale."



Gladys Mondière

Psychologue

📍 Lille (59)

🏠 Présidente de la Fédération française des psychologues et de psychologie ([FFPP](#))



Les psychologues ont toujours été là pour les Français. Mais la nouveauté, après cette crise, c'est que nous avons gagné en visibilité. Nous sommes passés de quasiment zéro à une visibilité que nous n'avions jamais eue jusqu'alors."

Sommaire

I.

Santé mentale : la prise de conscience

p. 04

01. Anxiété et états dépressifs, le moral des Français lourdement affecté

p. 04

02. Les cabinets de psychologues et psychiatres très fréquentés

p. 06

II.

Le psychologue, professionnel de mieux en mieux reconnu et identifié

p. 08

01. Du côté des patients : les freins à la consultation levés

p. 08

02. Entre professionnels de santé : une meilleure coordination

p. 10

03. Du côté des pouvoirs publics : un premier pas... et encore des attentes du côté de la profession

p. 11

III.

Prendre soin des patients... et de soi-même

p. 13

01. Des psychologues bien dans leur peau

p. 13

02. Tenir et garder le cap : conseils et recommandations de confrères

p. 14



I.

Santé mentale : la prise de conscience

L'épidémie de Covid-19 et ses conséquences sur la vie quotidienne - restrictions, isolement, télétravail, perte d'activité - ont eu un double effet. Négatif, évidemment : la crise a et continue à durement affecter le moral des Français. Mais un effet positif aussi : elle a contribué à une prise de conscience. La santé mentale, au même titre que la santé physique, est précieuse et chacun doit en prendre soin.

01.

Anxiété et états dépressifs, le moral des Français lourdement affecté

La tendance est stable depuis de longs mois : de très nombreux Français souffrent, et ce, de façon durable. Dès la mise en place du premier confinement, en mars 2020, les compteurs se sont affolés : explosion des états dépressifs, de l'anxiété, des troubles du sommeil, hausse des pensées suicidaires...



Source : [Résultats de la vague 29 de l'enquête CoviPrev \(28 octobre au 5 novembre 2021\)](#), Santé Publique France

Un lourd impact ressenti de la même manière sur tous les continents. Entre 2020 et 2021, la prévalence des troubles anxieux et dépressifs a ainsi plus que doublé dans la plupart des pays, comme l'a constaté l'OCDE dans la dernière édition de son [Panorama de la santé](#).

Les plus jeunes, les plus vulnérables

La santé mentale des enfants et des adolescents a particulièrement été affectée par la crise épidémique, à l'échelle mondiale comme nationale. En France, *"il a été démontré que le premier confinement a conduit à une hausse générale des syndromes dépressifs et même à un doublement chez les 15-24 ans (10 % d'entre eux présentaient un syndrome dépressif en 2019, contre plus de 20 % en 2020)"*, souligne le Défenseur des droits dans son [rapport annuel consacré à la santé mentale de l'enfant](#). Les effets des confinements, des mesures de restriction et, plus largement, de la pandémie, ont été très violents : augmentation des troubles anxieux, en particulier des phobies sociales de toutes sortes, aggravation des risques d'addiction, notamment chez les adolescents, apparition de nouvelles conduites addictives... Le port du masque, et la dissimulation de la bouche des adultes, ont quant à eux pu provoquer des troubles du développement auprès des plus petits.





L'œil de Danaë Holler

“ La Covid-19 est en toile de fond de beaucoup de mes séances, le mot est prononcé régulièrement. Et je commence à accompagner les Covid longs... Mes patients souffrent de troubles anxieux, de dépression légère à modérée, de psychotraumatismes, liés ou non à l'épidémie, ou bien qui se sont activés avec l'épidémie. Je constate aussi que des maladies chroniques se sont exacerbées. Cela vaut aussi dans le centre de traitement de la douleur dans lequel j'interviens : on constate une majoration des troubles, avec de nouvelles demandes quotidiennes.”



L'œil de Christophe Pioch

“ La clé d'entrée, c'est l'anxiété. Beaucoup de patients me disent : *'Je ne vais pas bien, mais je ne sais pas pourquoi'*. Lorsqu'on démêle la pelote, on trouve des troubles variés. Il peut s'agir de vieux traumatismes réveillés par la crise, qui ont pris de la place pendant les confinements. Je vois aussi des patients victimes de la Covid-19 par ricochet : ils sont en situation de deuil traumatique, ils ont une culpabilité à gérer, parce qu'ils ont transmis le virus à quelqu'un, ou bien parce qu'ils n'ont pas pu être aux côtés d'un proche décédé. D'autres encore s'interrogent sur leur place dans la société, dans leur entreprise, souffrent de burn-out. Les profils des patients sont variés, ils ont tous les âges, sont actifs, retraités, étudiants...”



L'œil de Gladys Mondière

“ Les résultats donnés par Santé Publique France dans ses baromètres correspondent à ce que nous voyons dans nos cabinets : hausse des troubles anxieux, troubles du sommeil. Mais aussi épuisement professionnel.”



L'œil de Guy Parmentier

“ Quelle que soit la raison pour laquelle ils viennent me consulter, la plupart des patients évoquent la pandémie de Covid-19. Soit qu'il s'agisse de personnes qui ont été infectées et souffrent aujourd'hui de Covid long, d'état dépressif, de personnes affectées par un deuil dû à l'épidémie, des personnes qui ont souffert des conséquences économiques découlant des confinements successifs, des personnes terrorisées par la maladie, notamment des obsessionnels, des personnes qui souffrent de la solitude, de l'isolement accru imposé par la restriction de la liberté de mouvement. Et enfin, beaucoup de personnes en souffrance au travail, épuisées par le boulot, essentiellement des soignants. La Covid-19 n'est pas forcément mise en avant comme cause directe, mais comme facteur d'aggravation des souffrances ressenties.”



02.

Les cabinets de psychologues et psychiatres très fréquentés

Dans les cabinets de psychologues, la tendance est tout aussi visible. Mais elle a commencé un peu plus tardivement. Alors que la crise épidémique a démarré en mars 2020, une hausse d'activité et un afflux de nouveaux patients ou de nouvelles demandes de patients existants s'est fait ressentir six mois plus tard, à partir du mois de septembre 2020. Un mouvement qui, depuis, ne s'est jamais démenti : les psychologues affichent complet.



des psychologues ont constaté une hausse de leur activité depuis le début de l'épidémie de Covid-19,

- **77 %** affirment recevoir davantage de demandes de la part de nouveaux patients ;
- **22,5 %** constatent que leurs patients déjà suivis demandent davantage de consultations.

En 2020, ils étaient **73 %** à faire ce constat.



des psychologues reçoivent des patients qui jusqu'ici n'avaient jamais consulté un psychologue.

4 x plus

de recherches de psychologues comptabilisées sur Doctolib, par rapport au début de l'année. En novembre 2021, 751 000 recherches ont été enregistrées, contre 200 000 fin 2020.

Source : sondage réalisé auprès de 144 psychologues utilisateurs de Doctolib ; statistiques internes.

Nightline, un service d'écoute pour les étudiants

Les jeunes font partie des populations les plus exposées aux effets de la crise. Créée en 2016, l'association Nightline propose des lignes téléphoniques d'écoute, gratuites et anonymes, aux étudiants. "Le téléphone et l'anonymat facilitent la parole", témoigne Ambre, écoutante au sein de l'association depuis 2019. Soucieux de la santé mentale de leurs pairs, étudiants comme eux, les membres de Nightline ont lancé la campagne "Je peux en parler" (#JPP), qui vise à donner des clés aux personnes en détresse psychologique et à leurs proches pour amorcer un dialogue bienveillant autour de la santé mentale. Et agir préventivement.





Dans le cabinet de Danaë Holler



La hausse de ma charge de travail remonte à septembre 2020. Depuis cette date, la demande est constante, si bien que je ne peux plus prendre de nouveaux patients. J'ai vu arriver au sein de mon cabinet beaucoup de femmes, jeunes adultes, entre 18 et 30 ans, qui consultaient une psychologue pour la première fois."



Dans le cabinet de Christophe Pioch



Depuis le deuxième confinement, à la fin de l'année 2020, c'est allé crescendo sur la prise de rendez-vous. J'accepte toujours de nouveaux patients, mais les délais d'attente sont de plus en plus importants : quelques fois un mois pour avoir un rendez-vous, c'est la première fois que cela m'arrive."



Dans le cabinet de Gladys Mondière



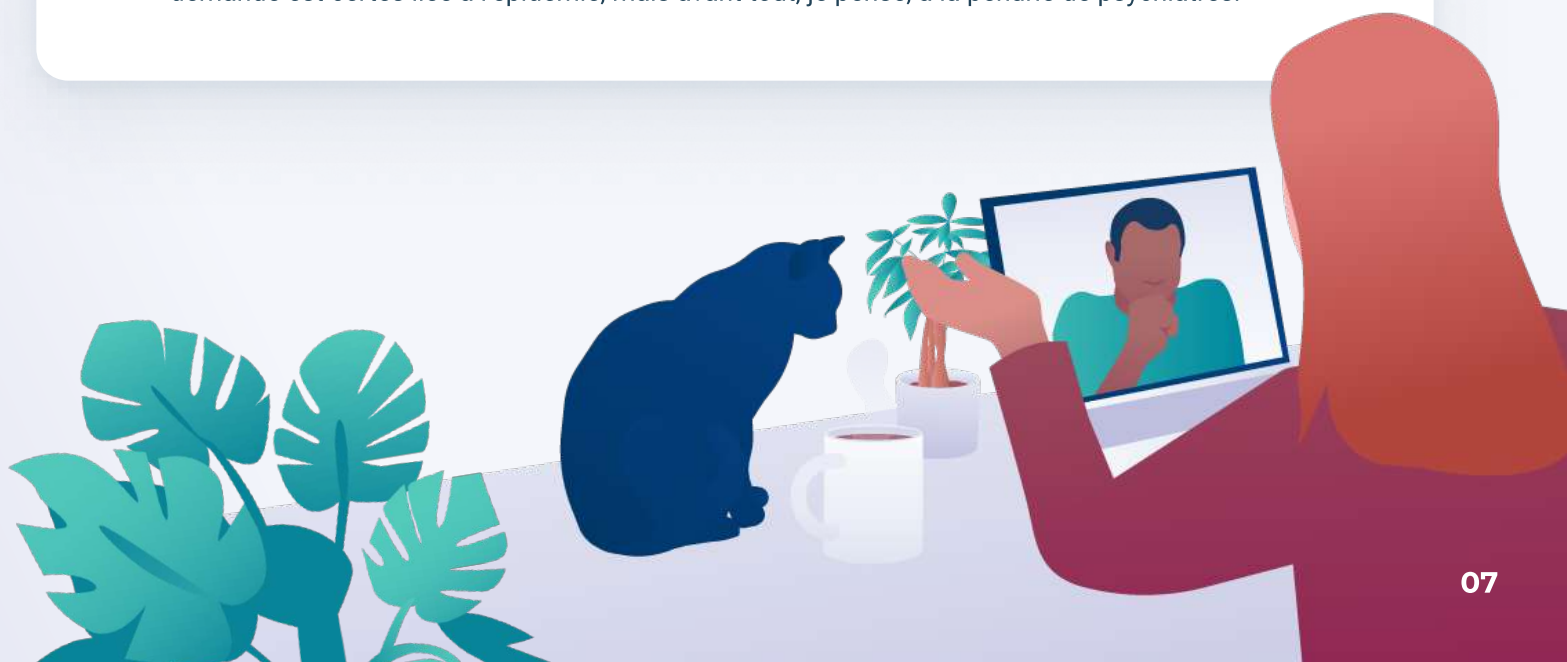
Mes collègues comme moi-même avons constaté une hausse des prises de rendez-vous majeure à l'été 2020. Aujourd'hui, je n'ai plus de place disponible, l'activité est importante pour tous les psychologues. Lorsque je fais des enquêtes et regarde, au hasard, les disponibilités chez mes confrères, je tombe souvent sur le même délai, quel que soit le lieu : au moins trois semaines d'attente."



Dans le cabinet de Guy Parmentier

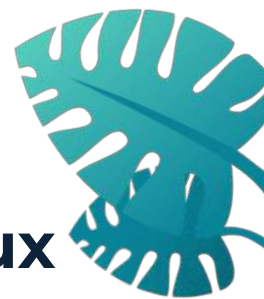


Comme beaucoup de personnes travaillant dans le soin, nous sommes plus sollicités que jamais. Je suis obligé de limiter à deux nouveaux patients par jour, faute de quoi je ne pourrais que donner un avis ponctuel de consultant et serais dans l'obligation de renoncer à un suivi nécessaire des patients. Les journées sont longues et les listes d'attente s'allongent fâcheusement. Cette pression sur la demande est certes liée à l'épidémie, mais avant tout, je pense, à la pénurie de psychiatres."



II.

Le psychologue, professionnel de mieux en mieux identifié et reconnu



La place et le rôle du psychologue dans la prise en charge de la santé mentale se sont affirmés au cours de l'année écoulée. Les freins qui pouvaient, jusque-là, dissuader certains patients de venir consulter se sont dissipés.

01.

Du côté des patients : les freins à la consultation levés

Longtemps, prendre rendez-vous chez un psychologue relevait du tabou. Entre les *"ça va passer tout seul"*, les *"je ne suis pas malade"* ou encore la honte de *"se faire aider"*, la consultation chez le psychologue a longtemps été entourée de stigma. Résultat : un certain nombre de patients préféraient renoncer à consulter un professionnel de la santé mentale, ou attendre que la situation devienne critique.

La crise sanitaire a permis de lever, en partie, ce tabou. Les Français sont mieux informés sur la nécessité de prendre soin de leur santé mentale, mieux informés sur les professionnels les mieux placés pour les prendre en charge et assurer un suivi efficace.

Les raisons qui poussent les patients à prendre rendez-vous



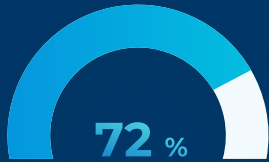
Parmi les autres raisons avancées (14,6 %) sont cités la détresse psychique et l'envie d'être aidé par un professionnel, le stress et les angoisses liés au travail ou au télétravail, des situations de harcèlement professionnel et scolaire, ou encore la peur générée par la Covid-19.

L'évolution du comportement des Français vis-à-vis de la santé mentale et des psychologues est notable. Lors du sondage réalisé en 2020, 55 % des psychologues estimaient que les patients n'étaient pas assez bien informés sur l'importance de prendre soin de leur santé mentale, 35 % notaient la présence de stigma autour de la consultation chez le psychologue, 35 % citaient le prix des séances comme principal obstacle, et 27 % estimaient que les patients manquaient d'informations pour trouver le bon psychologue.

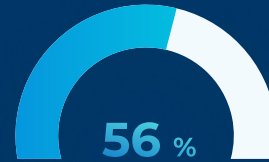
Source : sondage réalisé auprès de 144 psychologues utilisateurs de Doctolib

Se former, un facteur de bien-être professionnel

La période, inédite, a aussi conduit la profession à se former aux problématiques soulevées par l'épidémie, parmi lesquelles le Covid long ou encore le stress post-traumatique. Mieux armés, les psychologues ont pu répondre de la manière la plus adaptée aux demandes et aux besoins.



des psychologues se sentent mieux armés pour faire face à la crise par rapport à l'année précédente. En 2020, 1/3 des sondés (30 %) estimaient ne pas suffisamment l'être.



des psychologues se jugent plus à même d'affronter la situation car ils se sont formés pour faire face aux nouveaux cas rencontrés.

Source : sondage réalisé auprès de 144 psychologues utilisateurs de Doctolib



L'analyse de Christophe Pioch

“ Plusieurs éléments ont facilité la venue des patients chez les psychologues : la prise de conscience de l'importance de prendre soin de sa santé mentale, les trauma ou l'anxiété générés par la crise, les mesures de remboursements de certaines mutuelles ou les dispositifs mis en place pour certaines tranches de la population. J'ai accepté de participer à l'expérimentation du 'chèque psy' pour les étudiants. Je l'ai fait pour des raisons humanistes - la question financière est à revoir. Avec le recul, je sais que c'était la bonne position à adopter : j'ai reçu des étudiants avec de très grosses problématiques, qui n'auraient sans doute pas consulté sans ça.”

La téléconsultation, un accès facilité aux psychologues

Consulter un psychologue depuis son salon, sa cuisine ou sa voiture : inimaginable il y a encore 2 ans, la téléconsultation en psychologie s'est largement développée et répandue depuis le début de la pandémie et le premier confinement, lorsque les cabinets étaient complètement fermés. Cette façon, nouvelle, de consulter a rapidement séduit les psychologues, qui sont encore aujourd'hui 2 000 à être équipés de Doctolib Téléconsultation. La consultation par écrans interposés a également permis à certains patients de franchir plus facilement le cap du rendez-vous chez le psychologue, et d'accéder plus aisément à leur professionnel de santé, sans perdre de temps à se déplacer et sans risquer d'être contaminés par le virus de la Covid-19 au plus fort de l'épidémie. Encore aujourd'hui, en novembre 2021, les psychologues équipés réalisent plus de 10 téléconsultations par mois.

02.

Entre professionnels de santé : une meilleure coordination

Échanger avec les autres professionnels de santé d'un même territoire est un facteur-clé d'une bonne prise en charge des patients. La communication vient régulièrement à manquer entre les psychologues et les autres intervenants dans le champ de la santé mentale. L'absence d'un bon maillage territorial et d'une coopération solide est souvent regrettée.

La situation semble s'être améliorée, même si des efforts restent à faire : 31 % des psychologues disent mieux collaborer avec leurs confrères psychologues, tandis que 24 % estiment mieux collaborer avec les autres professionnels de santé (médecins généralistes, psychiatres, infirmiers...), selon les résultats de notre sondage.


**L'avis de
Danaë Holler**


Je collabore beaucoup avec les autres professionnels de santé, et essentiellement avec les psychologues. Cela n'a pas changé en ce qui me concerne : je continue à travailler avec mon réseau, constitué avant la crise. Au plus fort de la pandémie, nous avons particulièrement échangé autour de la téléconsultation, pour savoir comment respecter la déontologie dans ce contexte particulier. Il y a également eu un grand soutien sur les réseaux sociaux, pour essayer de dédramatiser, trouver des réponses..."


**L'avis de
Christophe Pioch**


Le maillage territorial se structure entre les médecins et les psychologues. Je travaille étroitement avec les professionnels de santé du territoire. Les médecins généralistes et les psychiatres, pour l'orientation des patients, une micro-nutritionniste, car il existe une complémentarité entre la nutrition et la psychologie, les kinésithérapeutes et les ostéopathes, qui sont de plus en plus sensibilisés aux difficultés de santé liées à une anxiété, au psychosomatique. J'interviens également au sein de la Clinique de l'anxiété, à Montpellier, une structure créée par un psychiatre en collaboration avec des psychologues au moment de la crise. Nous assurons un suivi des personnes qui souffrent de Covid-long, d'épuisement professionnel, d'anxiété... Toutes les consultations se font à distance, ce qui permet de couvrir toute la France et de répondre ainsi à la difficulté de l'accès aux soins en santé mentale. Nous pouvons répondre aux demandes dans un délai d'une semaine, j'y consacre deux journées hebdomadairement. Mais c'est un très gros travail en amont et au quotidien de toute l'équipe."


**L'avis de
Guy Parmentier**


Je reçois des patients adressés par le généraliste ou les psychologues. De même que j'adresse certains patients à des psychologues, notamment quand ils ont besoin de psychothérapie plus soutenue qui exige une disponibilité que je n'ai plus. La coordination fonctionne (téléphone, courrier, mail), mais trop chronophage et donc imparfaite. Je compte beaucoup sur les méthodes de messagerie dédiée qui se mettent en place pour faciliter les échanges."

03.

Du côté des pouvoirs publics : un premier pas... et encore des attentes du côté de la profession

L'état de détresse psychique de la population française a permis aux pouvoirs publics de prendre en compte l'importance de la santé mentale. Le rôle incontournable des psychologues a été reconnu, ces derniers ont été mis sur le devant de la scène.

La question de la prise en charge, par l'Assurance Maladie, des séances de psychologie a été au centre des débats. De fait, le coût de la consultation, actuellement non remboursée, peut constituer un frein pour certains patients, qui n'ont pas les moyens financiers suffisants. Face à ce constat, plusieurs expérimentations ont été mises en place ("chèque psy" pour les étudiants, pour les enfants et adolescents, dispositif de renforcement en psychologues dans les MSP et centres de santé...).

À la fin du mois de novembre, l'Assemblée Nationale a adopté un article du PLFSS 2022 qui prévoit une prise en charge d'un certain nombre de séances, sous conditions :

- psychologue sélectionné par l'autorité compétente ;
- patient adressé par son médecin traitant ;
- interdiction de pratiquer des dépassements d'honoraires.

Les modalités doivent encore être précisées par décrets. Un plafonnement du prix des séances a néanmoins été annoncé : 40 euros pour la première séance de bilan, 30 euros pour les suivantes, dans la limite de 7 séances, renouvelables une fois.

Les mesures ont reçu un accueil mitigé au sein de la profession, qui juge le tarif proposé déconnecté des réalités du terrain et qui serait divisé par deux par rapport à ceux qui se pratiquent actuellement.

L'adressage par un médecin est aussi critiqué par une partie de la profession.





L'opinion de **Danaë Holler**



Ce que l'on nous propose n'est pas acceptable, on ne peut pas accueillir un patient dans de telles conditions. Le niveau de remboursement annoncé, la prescription par le médecin généraliste qui lui seul décide s'il faut renouveler ou non les séances : ce sont des insultes à notre profession et au patient. Nous ne voulons pas travailler à la chaîne, de manière déshumanisée. Je suis en colère car cette situation est injuste pour tout le monde, et triste car l'essence de notre métier va être perdue. On nous a répété que nous étions en guerre, mais on ne prend pas soin des soldats."



L'opinion de **Christophe Pioch**



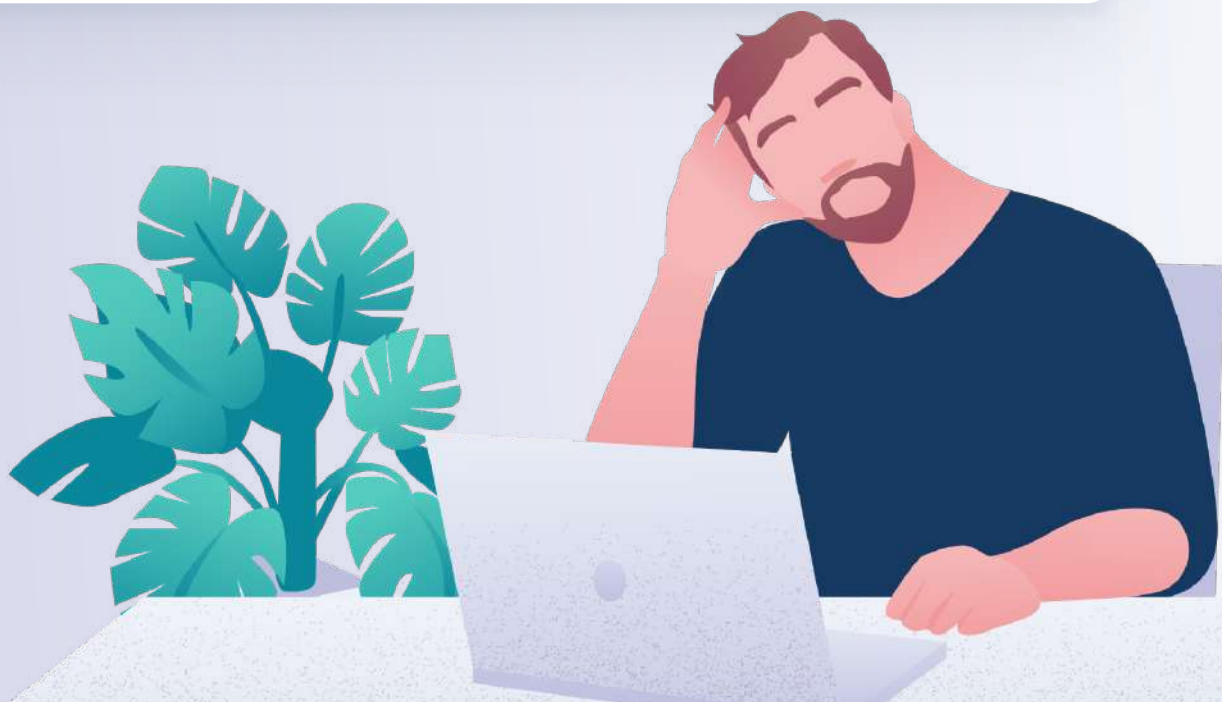
J'attends de connaître les modalités exactes, mais si c'est 30 euros la séance de 30 minutes, ce n'est pas acceptable. Certaines mutuelles ont intégré la prise en charge des consultations de psychologie dans leurs prestations, c'est intéressant pour les patients et quelquefois un critère de sélection."



L'opinion de **Gladys Mondière**



L'Assemblée Nationale a adopté l'article 79 du PLFSS, qui prévoit une prise en charge des séances d'accompagnement psychologique par l'Assurance Maladie. Les décrets d'application, qui précisent l'article, n'ont pas été publiés. La FFPP, que je préside, travaillera jusqu'au bout pour faire bouger les lignes autant que possible. Aujourd'hui, il a été annoncé que la première séance serait remboursée (et donc plafonnée) à hauteur de 40 euros, et les sept suivantes, à 30 euros. Ce ne sont pas des tarifs satisfaisants, ils ne correspondent pas à ce que pratiquent les psychologues. Mais il vrai qu'en l'état actuel du niveau de remboursement des professionnels de santé, on se doutait que l'État ne nous proposerait pas 50 euros. Si l'adressage est une véritable avancée, la FFPP a toujours demandé la possibilité d'un accès direct et qui, s'il n'est pas envisagé, pourrait tout de même prendre la forme d'une première entrée dans le dispositif par le psychologue."



Prendre soin des patients... et de soi-même

Comment allez-vous ? Comment avez-vous tenu et gardé le cap pendant ces derniers mois agités ? Mobilisés pour la santé mentale des Français, vous, psychologues, vous êtes fortement impliqués pour répondre aux demandes. Aussi intense fut-elle, la période inédite que nous traversons a été riche d'enseignements.

01.

Des psychologues bien dans leur peau

En pleine tempête Covid-19, à la fin de l'année 2020, un certain nombre de psychologues confiaient leur mal-être face à une situation inouïe, face à une hausse trop importante de la charge de travail et face à des cas difficiles à gérer.

Douze mois ont passé, au cours desquels vous vous êtes formés, vous avez échangé, vous avez appris. Résultats : un sentiment d'utilité très fort, et une profession qui se sent mieux.

7,3/10 (+0,4 point)

C'est la note moyenne que les psychologues accordent lorsqu'il s'agit d'évaluer leur bien-être. En 2020, la note moyenne était de 6,9/10.

Source : sondage réalisé auprès de 144 psychologues utilisateurs de Doctolib



La bonne humeur de Danaë Holler



Je vais bien ! Toute cette crise m'a permis d'asseoir mon rôle de psychologue. Certes, cela est chronophage et énergivore, mais je sais que c'est ça que je veux faire. Ce fut la révélation d'une évidence, je me suis sentie à ma place."



La bonne humeur de Christophe Pioch



Je trouve du sens à mon travail, une utilité, je l'ai encore plus ressenti en recevant des gens qui n'avaient jamais consulté. Alors oui, je vais très bien !"



02.

Tenir et garder le cap : conseils et recommandations de confrères

La charge de travail, en décembre 2021, demeure toujours élevée. La demande des patients est toujours forte et accueillir tous les nouveaux patients relève de la mission impossible. Pour continuer à prendre en charge le mieux possible les patients, il est indispensable de se sentir bien, de prendre soin de soi-même. Trouver un équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée, savoir s'aménager des temps de pause, se confier à des pairs : les possibilités sont nombreuses pour se préserver.

**Le conseil de
Danaë Holler**

J'ai mal vécu la période où nous étions sous couvre-feu, car alors je n'avais pas la possibilité de décompresser après mes journées de travail. Je pense qu'il est très important de prendre du temps pour soi, pour faire autre chose. Et d'échanger aussi avec notre propre psychologue. Car oui, les psys ont des psys !"

**Le conseil de
Christophe Pioch**

J'ai conscience de la nécessité de me protéger, de m'accorder des temps de répit, ce que je fais. Accordez-vous aussi ces temps."



Garder l'équilibre : les recommandations de la Communauté Doctolib

1. Prenez du temps pour vous, ressourcez-vous

“ Les moments de ressourcement pour soi-même sont primordiaux pour rester disponible, et heureux dans son travail.”

2. Libérez-vous des tâches administratives

“ Délégez certaines tâches administratives pour libérer davantage de temps pour la pratique clinique.”

3. Pratiquez la consultation vidéo

“ Le développement du travail en visio est aussi un facteur de bien-être car il permet d'autres formes de vie.”

4. Ne surchargez pas votre agenda

“ Faites attention à votre charge de travail pour rester en forme.”

5. Collaborez avec vos pairs

“ Il est important de collaborer avec d'autres collègues, au travers de réunions, colloques, groupes de travail.”

Source : verbatims issus du sondage adressé aux psychologues utilisateurs de Doctolib.

Ce qu'il faut retenir

- La crise épidémique a eu un double effet : elle a violemment affecté le moral des Français, avec des conséquences sur le court et le long termes (anxiété, état dépressif). Mais elle a aussi permis à chacun de prendre conscience de l'importance de son bien-être psychique.
- Le tabou autour de la santé mentale et de la consultation chez le psychologue se fissure doucement, les idées reçues et stigma s'estompent. Consulter un psychologue devient un réflexe pour de plus en plus de Français.
- La période a été riche d'enseignements pour la communauté des psychologues. Dépassés par l'afflux de patients fin 2020, pas toujours bien armés, les psychologues ont appris, se sont formés, ont échangé et innové pour prendre en charge le mieux possible les patients et répondre aux demandes.
- Le moral des psychologues est meilleur : il est noté 7,3/10, soit en une hausse de 0,4 point par rapport à l'année précédente.

Doctolib à vos côtés

Gagnez du temps au quotidien et améliorez votre confort de travail



Développez l'activité de votre cabinet

Présentez vos expertises et toutes les informations pratiques de votre cabinet pour recevoir en moyenne 5 nouveaux patients par mois, dont les $\frac{2}{3}$ poursuivent avec une thérapie.



Offrez un service unique à vos patients

La prise de rendez-vous en ligne à tout moment 24h/24, pour plus de 50 millions de Français inscrits sur Doctolib et la possibilité de maintenir le suivi de vos patients malgré les imprévus grâce à la téléconsultation.



Gagnez en confort de travail

Un agenda disponible en application mobile, la réduction des appels des patients et des outils pour gérer facilement votre comptabilité.



✉ Contactez-nous !

Pour en savoir plus sur Doctolib et échanger avec un expert, rendez-vous sur : info.doctolib.fr/psychologue

Martin Maurel

martin.maurel@doctolib.com - 07 76 08 64 92