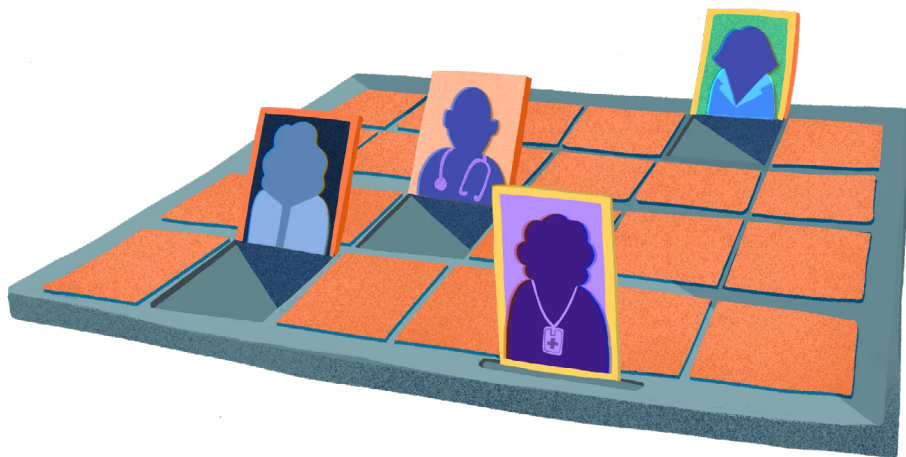


# Qui est qui ? Psychologue Psychiatre, quelles différences ?



## Design

La Maison Perchée

Illustrations par Victoria Leroy

## Textes

Rédaction collaborative entre :

L'équipe du C'JAAD (GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences), le C2RB (CH La Chartreuse, Dijon), La Maison Perchée : contribution de relecteur·ices concerné·e·s et recueil des témoignages (un grand merci aux participant·e·s).

Réalisé en 2026

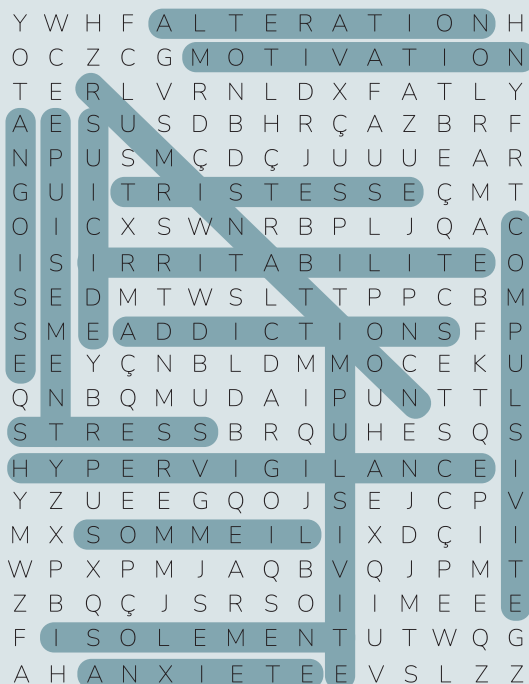
© Réseau Transition/Institut de Psychiatrie. Tous droits réservés.

# SOMMAIRE

Un·e « psy », c'est quoi ?	6
Quand et comment consulter un·e psy ?	11
À retenir	16
Témoignages	18
Ressources	22
Contributions	26



Lorsqu'on se sent mal, notre entourage nous conseille parfois d'aller voir un-e « psy ». Pourquoi faire ? Le mal-être peut prendre des formes multiples, et il est toujours légitime.



Lorsqu'on ne va pas bien, il peut être difficile de demander de l'aide et de savoir vers qui se tourner. Aller voir un-e psy ? Mais c'est quoi un-e psy ? Psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychopraticien, psychanalyste... Comment s'y retrouver ?

# Un·e psy, c'est quoi ?

## Le·la psychiatre

Un·e psychiatre est un·e médecin spécialisé·e en santé mentale. Il·elle a suivi le tronc commun des 6 premières années de médecine à l'issue desquelles il·elle s'est spécialisé·e en psychiatrie (pendant 4 ou 5 ans), là où d'autres médecins ont pu choisir la médecine générale ou la chirurgie par exemple.

Il·elle peut exercer en cabinet libéral, en clinique privée ou à l'hôpital, et ses consultations sont prises en charge, partiellement ou totalement, par la Sécurité sociale. Les psychiatres ont le titre de psychothérapeute : ils·elles peuvent proposer de la psychothérapie de soutien qui est une forme de psychothérapie « généraliste ».

Pour autant il existe de **nombreuses techniques de psychothérapies plus spécifiques** qui nécessitent chacune une formation complémentaire, dans lesquelles certain·es psychiatres ont pu se spécialiser en supplément de leur formation initiale. Ainsi, certain·es psychiatres vont avoir une approche très « médicale », tandis que d'autres vont avoir une approche plus centrée sur la psychothérapie.

**Vous avez le droit de vous renseigner et de poser des questions quand vous rencontrez un·e professionnel·le !**



## Pourquoi aller voir un·e psychiatre ?

Dans un premier temps, le-la psychiatre vous reçoit, **prend le temps d'écouter votre demande et d'évaluer votre mal-être afin de déterminer si une cause médicale pourrait contribuer à vos symptômes**. Il-elle peut ainsi prescrire des examens complémentaires comme une prise de sang ou une IRM si cela s'avère nécessaire. Il-elle va également rechercher si ces symptômes sont l'expression d'une maladie et évaluer si un traitement médicamenteux est indiqué et/ou vous recommander un type de psychothérapie adapté à votre problématique.

Selon le type de psychothérapie indiqué, **le-la psychiatre peut donc vous adresser vers un·e autre psychiatre ou psychologue formé·e spécifiquement dans le type de psychothérapie recherché**, ou la pratiquer s'il-elle est formé·e.

## Pour résumer, un·e psychiatre :

- Est médecin
- Sa consultation est remboursée par la Sécurité sociale +/- mutuelle si dépassement d'honoraires
- Recherche les causes médicales
- Pose un diagnostic
- Propose une stratégie thérapeutique
- Peut prescrire des examens complémentaires et des médicaments
- Peut proposer de la psychothérapie de soutien
- Peut proposer une psychothérapie spécifique s'il-elle a une formation complémentaire dans le domaine
- Peut vous faciliter l'accès aux structures hospitalières si besoin

## Le·la psychologue

Un·e psychologue est un·e professionnel·le de santé formé·e pour **comprendre le fonctionnement psychique, les émotions et les comportements**. Il·elle **évalue, écoute, aide et accompagne** les personnes qui traversent des difficultés psychiques diverses.

Le titre de psychologue est protégé. Un·e psychologue doit avoir un numéro RPPS (Répertoire Partagé de Professionnels intervenant dans le système de Santé). Il·elle doit avoir validé 5 ans d'études de psychologie pour pouvoir exercer cette fonction et peut avoir des spécialités: **psychologue clinicien, neuropsychologue, psychanalyste, psychologue spécialisé·e dans le psychotrauma, psychologue du travail, etc.**

Il·elle peut ainsi assurer le **soutien des personnes en souffrance** au moyen **d'entretiens réguliers, individuels ou en groupe, proposer des psychothérapies, et réaliser des évaluations du fonctionnement psychologique.**

### Pour résumer, un·e psychologue :

- Évalue et prend en charge la souffrance psychique
- Est spécialisé·e dans une approche spécifique
- Doit avoir le titre de Psychologue
- Utilise divers outils et techniques
- Peut proposer des bilans
- Peut proposer des psychothérapies
- Ne pose pas de diagnostic et ne prescrit pas de médicament



*\*Si vous souhaitez en savoir plus sur le rôle d'un-e neuropsychologue, n'hésitez pas à consulter notre brochure dédiée !*



Puisque le titre est protégé, les professionnel·les utilisant d'autres appellations (« psychopraticien », « coach personnel, coach de vie », « psychanalyste » sans le titre de psychologue ni psychiatre, « neurocoach », « thérapeute », etc.) **doivent attirer votre méfiance car ils n'auront pas fait les études nécessaires pour proposer un suivi psychologique.**



**CERTAINES MUTUELLES  
REMBOURSENT LES SUIVIS  
PSYCHOLOGIQUES :  
RENSEIGNEZ-VOUS  
AUPRÈS DE LA VÔTRE !**

## Le·la psychothérapeute

Il-elle peut être psychologue, ou psychiatre et doit avoir suivi une formation complémentaire. Un-e psychothérapeute utilise diverses techniques et outils en fonction du type de psychothérapie à laquelle il-elle est formé-e :

**Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC), EMDR, Thérapies InterPersonnelles (TIP),** thérapies basées sur la pleine conscience, thérapies systémiques.

Ce sont des thérapies dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement et sont recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé. Il existe également des thérapies psychanalytiques.

Pour résumer, un·e psychothérapeute :

- A obtenu un diplôme et un titre de psychologue ou de psychiatre
- Propose un ou plusieurs type de thérapies psychologiques

**De façon très synthétique, voici les thérapies et leurs indications principales reconnues par l'OMS :**

Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)	Troubles psychotiques, troubles anxieux, phobies ou troubles paniques, TOC, troubles de l'humeur, TSA, TND, troubles dépressifs, addictions...
EMDR	Stress post-traumatique
Thérapies Interpersonnelles (TIP)	Troubles de l'humeur, TCA, difficultés relationnelles et de communication, troubles de personnalités...
Thérapies Comportementales et Dialectiques (TCD)	Dysrégulation émotionnelle, troubles de la personnalité, trouble Borderline, addictions...
Thérapies systémiques	Conflits ou difficultés familiales

# Quand et comment consulter un·e psy ?

Vous sentez que vous n'allez pas bien mais n'ayant jamais consulté de professionnel·le de la santé mentale, vous ne savez pas par où commencer. Comment faire ?

Aller voir un·e professionnel·le de santé mentale n'est ni une honte, ni un signe de faiblesse. C'est **un acte de courage et une manière concrète de prendre soin de soi**. Beaucoup de personnes hésitent à consulter pour la première fois. Pourtant, parler de ce que l'on vit permet souvent de :

- **Mettre des mots** sur ses émotions, ses difficultés ou ses inquiétudes
- **Mieux comprendre** ce qui se passe en soi
- **Trouver des outils et des solutions** pour aller mieux
- **Ne plus porter seul·e** ce qui pèse

Même si vos difficultés ne vous semblent pas « assez graves », vous avez le droit de demander de l'aide. Il n'y a pas de seuil de mal-être à franchir pour consulter.

**MIEUX VAUT CONSULTER  
« POUR RIEN », QUE LAISSER  
ÉVOLUER UNE GÊNE  
QUI POURRAIT ÊTRE  
EFFICACEMENT TRAITÉE.**



## Lever les appréhensions

Il est normal d'avoir des doutes ou des craintes avant une première consultation. Attention aux idées reçues !



**« Si je vais voir un·e psy, c'est que je suis fou·folle. »**

### FAUX

Consulter un·e psy, c'est comme aller chez le médecin quand on a mal au ventre : c'est prendre soin de soi et de sa santé.



**« J'ai peur d'être jugé·e. »**

Les professionnel·les sont là pour écouter sans juger, vous accompagner, et sont soumis au secret professionnel.



**« Je devrais pouvoir gérer ça tout·e seul·e. »**

### FAUX

Personne n'a à tout affronter seul·e. Parler à un·e professionnel·le de santé permet de trouver des solutions adaptées.



**« Je ne saurai pas quoi dire. »**

Pas besoin d'avoir les mots parfaits. Le·la professionnel·le vous aidera à exprimer ce que vous ressentez.

Une consultation peut être **une rencontre unique pour comprendre une situation ou le début d'un suivi**, si vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez changer de professionnel·le si le contact ne vous convient pas : **l'important, c'est de trouver la personne qui vous correspond.**

N'hésitez pas à poser des questions sur les diplômes et les formations de la personne que vous consultez. Vous êtes parfaitement en droit de le faire, **c'est même conseillé.** La formation des professionnel·les que vous avez en face de vous est un gage de qualité d'une prise en charge adaptée à vos besoins.

## **Vous êtes parfaitement légitime à poser des questions !**

- Quelle est sa formation ?
- Quels sont ses domaines de compétences ?
- Est-ce que votre problématique est compatible avec ses compétences ?
- Comment se déroule une séance ?
- Que faire si je ne sais pas de quoi parler ?
- À quelle fréquence je vais devoir venir ?
- Comment savoir quand s'arrêter ?
- Quel est son numéro RPPS ?

## Pendant la thérapie aussi vous avez le droit :

- D'arrêter la thérapie si elle ne vous convient pas
- De refuser de parler d'un sujet, ou de vouloir en parler plus tard
- De demander la direction que prend la thérapie, de clarifier les axes de travail
- De changer ou de mettre à jour les objectifs que vous vous étiez initialement fixés
- De demander à travailler en collaboration avec les autres professionnel·les de santé qui vous suivent





**QUEL·LE QUE SOIT  
LE·LA PROFESSIONNEL·LE CONSULTÉ·E,  
LE PLUS IMPORTANT EST LA RELATION  
QUI S'ÉTABLIT AVEC LA PERSONNE.**

**IL EST PRIMORDIAL DE SE SENTIR  
À L'AISE ET EN CONFIANCE.  
SI QUELQUE CHOSE VOUS  
DÉRANGE, IL EST ESSENTIEL  
D'EN PARLER AVEC CETTE PERSONNE.**

# À retenir



- Un-e **psychiatre** est médecin et peut **prescrire des médicaments**.
- Un-e **psychologue** est au minimum titulaire d'un Master2 de psychologie.
- Un-e **psychothérapeute doit être psychiatre ou psychologue**. S'il-elle n'a pas d'autre formation complémentaire, il-elle est **thérapeute « de soutien »**. Pour une psychothérapie spécifique, il-elle doit être psychiatre ou psychologue **ET** avoir suivi une formation spécifique au type de psychothérapie affichée.
- Dans tous les cas, **mieux vaut consulter « pour rien », que laisser évoluer une gêne qui pourrait être efficacement traitée**.

**QUAND ON NE SAIT PAS VERS QUI S'ORIENTER,  
LE PLUS SIMPLE EST DE CONSULTER  
SON·SA MÉDECIN GÉNÉRALISTE.**

**IL POURRA VOUS RÉ-ORIENTER VERS  
UN·E PSYCHOLOGUE OU UN·E PSYCHIATRE  
SI UNE PRISE EN CHARGE SPÉCIALISÉE  
SEMBLE PLUS INDIQUÉE.**



# Témoignages

« Les personnes concernées ont souvent un avis mitigé sur la psychiatrie et la psychologie, car nous tombons parfois sur de mauvais soignants. Je tiens simplement à dire qu'il est possible de rencontrer de très bons psys ! **C'est avant tout l'histoire d'un feeling, d'une alliance qui est primordiale.** J'ai la chance d'avoir un psychiatre qui me correspond très bien.

Je pense qu'il n'irait pas à d'autres et c'est pour cela que je parle de feeling. **Il existe tout simplement des psy qui sont bons pour l'un et ne conviennent pas à l'autre.** Avec mon psychiatre, je me sens écoutée dans la bienveillance et j'aime ses points de vue.

**Je crois également en la formation continue des psys qui me paraît être indispensable pour bien accompagner les patients ! »**

– Lynette



« Psychiatre et psychologue : une alliance essentielle pour le rétablissement. **En santé mentale, nous parlons souvent de rétablissement plutôt que de guérison.** C'est un cheminement continu, où l'on apprend à vivre avec son trouble, à le gérer, et à retrouver une vie épanouie. Dans ce parcours, la clarté sur les rôles des professionnels est essentielle.

Psychiatre et psychologue sont souvent confondus, et l'idée que l'un serait «plus médecin» ou plus «valable» est tenace. Pourtant, leurs rôles sont intrinsèquement complémentaires et d'égale importance. **Le psychiatre, médecin, établit un diagnostic, propose un cadre médical et, si nécessaire, un traitement pharmacologique. Le psychologue, quant à lui, accompagne le patient pour comprendre ses mécanismes de pensée, gérer ses émotions et développer des stratégies pour reconstruire son quotidien.**

Toutes les pathologies ne nécessitent pas toujours l'intervention des deux. Mais personnellement, je peux affirmer avec conviction que je ne serais pas là aujourd'hui pour témoigner si je n'avais pas eu le soutien combiné d'un psychiatre et d'un psychologue. **C'est cet équilibre, cette synergie entre les deux approches, qui m'a permis d'avancer.**

Un point capital demeure : la nécessité de trouver le ou les soignants avec qui l'on se sent en confiance et en adéquation. La qualité de cette relation est la pierre angulaire de tout processus de rétablissement.»

– Laura

« Je consulte un.e psychologue et une psychiatre depuis plusieurs années. Mon suivi avec l'un.e et l'autre n'est vraiment pas le même. Je trouve ça très complémentaire. **Ça m'a pris du temps de trouver les bons praticiens, avec qui je me sentais vraiment à l'aise.** Je me suis fixée des règles et des astuces pour choisir le bon psy. »

– Sab

« Il y a souvent une confusion entre le « rôle » du psychologue et celui du psychiatre. De mon côté, j'ai commencé une psychothérapie avec un psychiatre, puis j'ai poursuivi avec une psychologue, avant de finalement me tourner à nouveau vers un psychiatre. Pendant longtemps, je me suis sentie perdue, avec l'impression d'avoir « perdu » plusieurs années, de ne pas trouver ma place ni d'avoir le bon suivi pour mes troubles. **Le parcours de soin n'est pas toujours évident à comprendre, et il peut être difficile de trouver des praticiens avec qui l'on se sent en confiance.** »

Aujourd'hui, je réalise que les deux sont indispensables (pour moi). **Leurs rôles sont complémentaires et aucun ne peut remplacer l'autre.** Le psychiatre prend en charge la chimie de mon cerveau et les symptômes, tandis que le psychologue m'accompagne dans le travail sur les schémas de pensée et le quotidien...

Désormais, je me sens pleinement accompagnée. Je sais vers qui me tourner et pour quelle raison, chacun ayant sa place. **C'est un équilibre à trouver, parfois long et fastidieux, mais profondément essentiel.** »

– Léa, 33 ans.

« J'ai vécu deux bouffées délirantes aiguës, en 2020 et en 2022. **Psychologue de formation, j'ai longtemps cru que pour exercer, il fallait être "sans faille". Puis, je me suis retrouvée hospitalisée, du côté patient.**

La première fois, c'était brutal : contention, camisole chimique, salle d'isolement pendant plus d'une semaine. En plein confinement. Pas de diagnostic clair, pas de visite. Je tournais en rond dans une pièce lugubre, sans réponse, sonnait dans le vide. **J'étais submergée par l'angoisse, sans explication, sans parole, sans lien humain.**

Cette expérience m'a profondément bouleversé. J'ai été suivie par un premier psychiatre avec lequel le lien était inexistant : aucune place pour l'écoute, juste des prescriptions, des ajustements de traitement, un cadre rigide. Je me suis sentie infantilisée, comme une simple case à cocher.

**Plus tard, j'ai rencontré des professionnel·les différent·es. Des personnes à l'écoute, bienveillantes, qui prenaient le temps de comprendre.**

C'est à ce moment-là que j'ai réalisé l'importance **du lien, du cadre sécurisé, du dévoilement et regard** porté sur la personne qu'on accompagne. Être passée de l'autre côté m'a fait comprendre à quel point **l'alliance thérapeutique est au cœur du soin.** Ce n'est pas seulement une posture technique : c'est une rencontre humaine.

**C'est reconnaître l'autre dans sa complexité, avec ses forces, ses failles, sans jugement.** Aujourd'hui, je crois profondément en une approche du soin plus horizontale, plus incarnée, où la parole circule, où la vulnérabilité est accueillie, et où **on ne soigne pas uniquement avec des outils, mais aussi avec qui on est.**

Accueillir le vécu de l'autre comme une découverte, avec les émotions comme boussole. »

– Esther

# Ressources

Version numérique : cliquez sur le texte en couleur pour ouvrir les liens

Version imprimée : rendez-vous sur les sources citées

## Sites d'informations



→ [Santé Psy Jeunes | santepsyjeunes.fr](https://santepsyjeunes.fr)

Site dédié à la prévention, au repérage et à la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte

→ [Annuaire AFTCC | aftcc.org](https://aftcc.org)

Le Centre national de ressources et de résilience propose de multiples informations sur le psychotrauma, notamment une cartographie des centres qui proposent une prise en charge pour le TSPT

→ [Psycom | psycom.org](https://psycom.org)

Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale. Voir page [L'organisation des soins et les professionnels de la santé mentale](#).

→ [Service Public | service-public.gouv.fr](https://service-public.gouv.fr)

Consultation d'un psychologue ou d'un psychiatre : quelle prise en charge ? en Santé Mentale.

# Outils

## PRIMO - Un questionnaire d'aide au repérage et à l'orientation

PRIMO, est un questionnaire en ligne simple et rapide, pensé pour aider les jeunes âgés entre 15 et 30 ans, à mieux comprendre ce qu'ils ressentent et savoir vers qui se tourner en cas de mal-être.

Il a été conçu à partir d'échelles validées scientifiquement pour repérer les signes précoces de différents troubles (anxiété, addictions, troubles du comportement alimentaire, etc.).

Vous pouvez le remplir seul-e ou accompagné-e d'une personne de confiance ou d'un-e professionnel-e de santé afin de savoir quel-le professionnel-le contacter et obtenir une proposition d'orientation personnalisée.

**PRIMO**

C'EST LE QUESTIONNAIRE QUI TE  
POSE LES VRAIES QUESTIONS POUR  
TROUVER L'AIDE DONT TU AS  
BESOIN



## Podcasts



### Grand bien vous fasse | France Inter | Comment bien choisir son psy et sa thérapie ?

Dr Sylvie Wiewiorka, psychiatre et Catherine la Psy, psychologue clinicienne, informent sur les bonnes questions à se poser avant de consulter, et sur quel critère le·la choisir ?



### Into the job | Quelles différences entre... psychologue et psychiatre ?

Alors comment différencier les psychologues des psychiatres ? Est-ce seulement une question d'approche ? de types d'accompagnement ? Sont-ils complémentaires ou pas du tout ?

## Vidéos



### → Comment amener un jeune à consulter ?

Dr Julie Bourgin propose quelques conseils malins pour amener son enfant à consulter un·e psychiatre.

Ca sert à quoi un psychiatre?



### → PsykoCouac | Ca sert à quoi un psychiatre ?

Pierre Bordaberry (alias Psychocouac) et Dr Sikorav reviennent sur la différence entre psychologue et psychiatre et les missions données à chacun.



### → Konbini | Psychiatre, psychologue, psychanalyste ? Quelles différences ?

Pierre Schneidermann, journaliste à Konbini vous explique la différence entre un-e psychiatre, un-e psychologue, un-e psychanalyste et un-e psychothérapeute avec des Messieurs Patate.



### → Konbini | Ça va ? | Pomme parle de sa santé mentale :

« Si vous ne vous sentez pas bien, ne restez pas seul. »

La chanteuse Pomme nous parle de sa santé mentale et nous rappelle qu'il n'y a rien de grave à demander de l'aide à ses proches et aussi que c'est okay d'aller chez le psy.

# Contributions



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·es & soignant·es. Professionnel·les et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Le contenu est issu d'un travail collaboratif entre le C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le C2RB du CH La Chartreuse, Dijon, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante :

[contact@institutdepsychiatrie.org](mailto:contact@institutdepsychiatrie.org)

# Santé **PSY** **Jeunes**

Le site [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr) a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr)

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme « Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU) » du Programme d'Investissements d'Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l'Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d'outils innovants et de les diffuser à l'échelle nationale pour faciliter l'accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [psy-care.fr](http://psy-care.fr)

Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

→ **Diminuer le délai d'accès à des soins adaptés** pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d'un trouble psychique.

→ **Maximiser les chances de rétablissement** en s'appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l'efficacité est maintenant établie à l'échelle internationale.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [institutdepsychiatrie.org](http://institutdepsychiatrie.org)  
Rejoignez-nous sur LinkedIn/Réseau Transition



CENTRE D'ÉVALUATION  
POUR JEUNES ADULTES  
ET ADOLESCENTS

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [ghu-paris.fr](http://ghu-paris.fr) ou [cjaadcontact@ghu-paris.fr](mailto:cjaadcontact@ghu-paris.fr)



Le **C2RB** (Centre Référent de Réhabilitation psycho-sociale de Bourgogne) se situe au sein du Centre Hospitalier La Chartreuse, à Dijon. La structure s'adresse à la population vivant en Bourgogne. Elle comprend une filière de réhabilitation psycho-sociale et une d'intervention précoce ainsi qu'une plateforme d'évaluation des troubles du neuro-développement.



Pour en savoir plus, scannez ce QR Code ou rendez-vous directement sur le site : [c2rb.fr](http://c2rb.fr)

Adresse: C2RB, Centre Hospitalier La Chartreuse,  
1 boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon

## la maison perchée

La Maison Perchée est une association de pair-aidance, non médicalisée et spécialisée pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

→ **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris: La Canopée. Ainsi que La Boussole pour la proche-aidance.

→ **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.

→ **Des actions de sensibilisation** sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques auprès des universités et des entreprises.

→ **De la création de contenu pour donner la voix aux concernés** en réalisant des interviews, produisant un podcast (La Perche) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures!



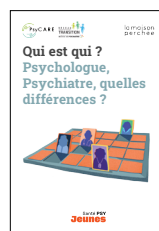
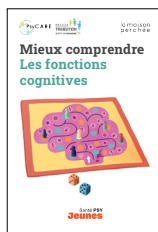
Rendez-vous sur : [maisonperchee.org](http://maisonperchee.org)

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn

**Faites un don pour soutenir nos actions !**

Venez prendre un café au 59 avenue de La République, Paris 11

# Nos brochures



## OÙ RETROUVER L'ENSEMBLE DES BROCHURES ?

SUR  
**SANTEPSYJEUNES.FR**

### DÉJÀ PARUES

#### QUI EST QUI ?

LE CASE MANAGER  
PSYCHOLOGUE, PSYCHIATRE

#### MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE:

ANXIEUX  
BIPOLAIRE  
BORDERLINE  
DÉPRESSIF  
DU SPECTRE AUTISTIQUE  
PSYCHOTIQUE  
SCHIZO-AFFECTIF  
SCHIZOPHRÈNE  
TDAH  
TOC

#### MIEUX COMPRENDRE:

L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE  
LA NEUROPSYCHOLOGIE  
LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSY  
LA SEXUALITÉ  
LE SOMMEIL  
L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ  
LE CANNABIS  
LES ADDICTIONS  
LE STRESS POST-TRAUMATIQUE  
LES IDÉES ET INTENTIONS SUICIDAIRES

## EST-CE QUE LES BROCHURES SONT GRATUITES ?

LES BROCHURES SONT ACCESSIBLES  
GRATUITEMENT EN LIGNE  
ET NE PEUVENT ÊTRE VENDUES.

TOUTE REPRODUCTION  
DES CONTENUS SANS NOTIFIER  
CONTACTER [INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG](mailto:INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG)  
EST INTERDITE.

LES ILLUSTRATIONS NE SONT PAS LIBRES DE DROITS  
ET DEMEURENT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE  
VICTORIA LEROY, LA MAISON PERCHÉE ET  
SANTEPSYJEUNES.FR

## COMMENT SE PROCURER LES BROCHURES EN FORMAT PAPIER ?

DEVENEZ DIFFUSEUR PARTENAIRE !

REMPLISSEZ LE FORMULAIRE EN LIGNE  
SUR : [SANTEPSYJEUNES.FR](https://santepsyjeunes.fr)

AFIN DE FAIRE APPOSER LE LOGO DE VOTRE  
ORGANISME AU DOS DE LA BROCHURE  
ET RECEVOIR LE FORMAT IMPRIMABLE.  
LES BROCHURES ET L'ADDITION DU LOGO  
SONT GRATUITES, SEULE L'IMPRESSION  
EST À VOTRE CHARGE.

NOS CONTENUS SONT SPÉCIFIQUEMENT  
DÉDIÉS AUX ADOS ET AUX JEUNES ADULTES

Avec le soutien de

