

**Vous pouvez y avoir accès par le biais de la
Délégation de l'Action Sociale ARIEGE**

Pour qui ?

**Pour les agents actifs des ministères de l'économie et des finances
ressentant le besoin d'un soutien ponctuel face à une difficulté qui impacte
la vie émotionnelle, le psychisme.**

Comment ?

**Directement auprès de la délégation de l'action sociale de l'Ariège
ou sur orientation du médecin de prévention ou de l'assistante de service
social qui vous a proposé de prendre rendez-vous.**

Modalités

**La prise en charge est limitée à 3 consultations au maximum par agent,
financées par le Conseil Départemental de l'Action Sociale.
Les consultations ont lieu soit au cabinet du psychologue qui se trouve sur
une autre localité de l'Ariège, soit à la Maison de la Psychologie à
Toulouse.
La confidentialité est garantie.
Un bon de consultations vous sera remis qui sera retourné par la Maison de
la Psychologie à la Délégation de l'Action Sociale.**

SG

Direction des
Ressources Humaines



Secrétaire Général

Consultations Psychologue

**Vous pouvez y avoir accès par le biais de la
Délégation de l'Action Sociale ARIEGE
Rue Pierre Mendès France
BP 30086
09007 foix cedex**

ECCOUTTE

Orientation personnalisée

SOUTIEN

CONSULTER UN(E) PSYCHOLOGUE

Pourquoi ?

Inquiétude Insomnie **Angoisses**
Boule au ventre **Idées sombres** Culpabilité
Difficultés conjugales, familiales, professionnelles
Déprime Stress Anxiété Phobie
Dépendance **Manque de confiance en soi** Découragement
Relations compliquées Choix difficiles **Sensation de pressions**

Pourquoi est-il difficile de se décider à se faire aider ?

Par crainte :

- d'une stigmatisation,
- d'une méconnaissance de l'aide que peut apporter un psychologue
- d'un besoin de « faire face » seul.

Pourquoi Consulter ?

L'accompagnement psychologique :

- peut améliorer votre bien-être, vos aptitudes face à la complexité de la vie.
- peut être un relais extérieur professionnel, sans jugement, vous accompagnant en respectant votre libre arbitre.

Choisir : une démarche personnelle

Si vous vous trouvez actuellement dans un tel questionnement ou dans ce qui vous semble être une impasse, vous pouvez solliciter des bons de consultation auprès de la délégation de l'action sociale de l'Ariège

La Maison de la Psychologie propose une orientation adaptée à votre demande, auprès de professionnels qualifiés.

L'orientation s'effectue suite à un entretien téléphonique préalable avec la maison de la psychologie.

Cet interlocuteur, le temps de cet entretien, cernera votre demande et vous orientera de façon appropriée auprès de l'un(e) des psychologues référencé(e)s au sein de la Maison de la Psychologie .

Quelques repères sur des professionnels du champ de la psychologie

- Le psychiatre est un médecin spécialisé dans les maladies du psychisme et seul habilité à prescrire des médicaments. Ses actes sont remboursés/pris en charge par l'assurance maladie.
- La psychanalyse est à la fois une discipline, une théorie et une méthode psychothérapeutique fondée sur l'exploration de l'inconscient, sur une durée longue.
- Le psychothérapeute est soumis à des rigueurs réglementaires. Il utilise le langage, il fait aussi appel à différents médiateurs à la relation, comme le corps, la relaxation, etc.
- Le psychologue ne peut pas être considéré comme un professionnel de la santé ou un auxiliaire médical, quand bien même il intervient dans le champ de la santé. Son action vise à rendre l'individu autonome en lui permettant de dépasser ses difficultés.

C'est un professionnel de formation universitaire.

Le titre de psychologue est protégé par la loi.

La formation du psychologue comprend des techniques aidant l'individu à faire face à ses difficultés.