

**Direction produits et services**

Pôle recherche et développement des services

**Bien  
dans  
matête**  
by **SANTÉCLAIR**



**GROUPE  
D'ASSURANCE  
MUTUALISTE  
ENGAGÉ**

## Présentation de l'offre santé mentale

**« Il n'y a pas de santé sans santé mentale\* »**

*\*Organisation Mondiale de la Santé*

# Sommaire

01

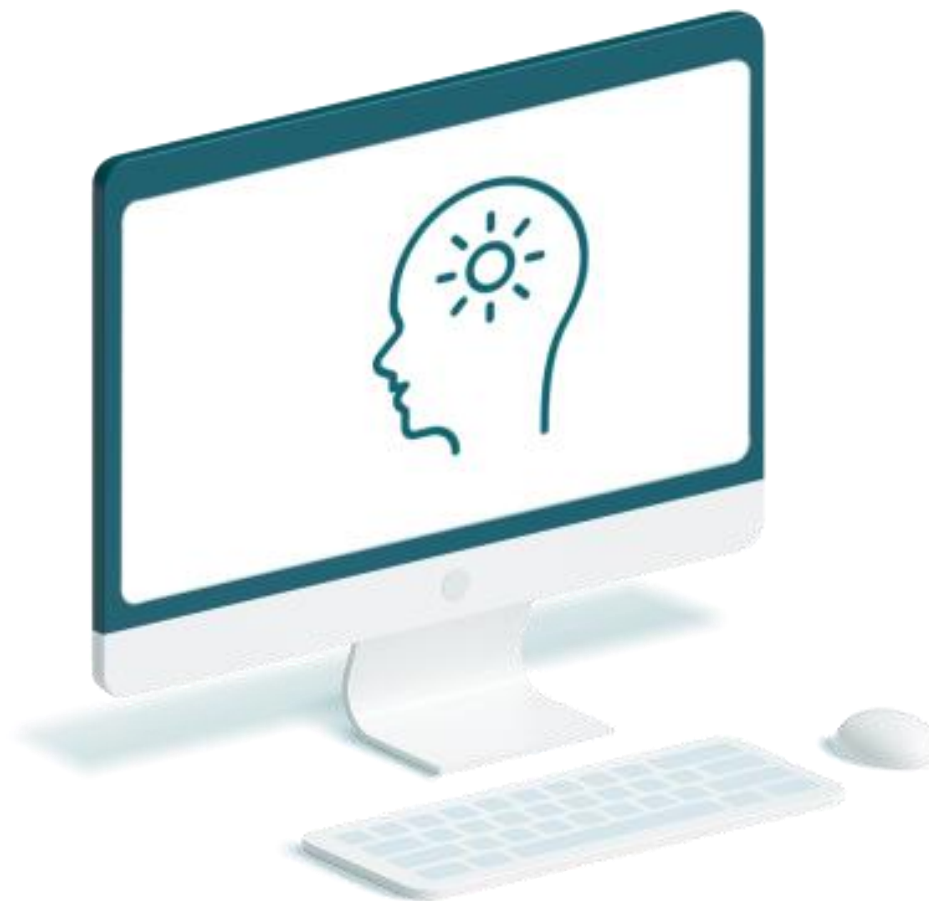
Création d'un nouveau domaine  
« Santé mentale

02

Une offre complète Santé Mentale  
« Bien dans ma tête »

03

Annexes



# Création d'un nouveau domaine « Santé mentale » dans *my*SANTÉCLAIR

- Contexte
- Contenu de l'offre « Bien dans ma tête »

# Création d'un nouveau domaine « Santé mentale » dans MySantéclair

## Contexte

La **santé mentale** regroupe différentes dimensions relatives au **bien-être perçu**, à la présence de **symptômes associés à une détresse psychologique** ou encore à la présence d'une **maladie mentale**, elle-même pouvant relever de réalités très différentes.

## Les troubles psychiques touchent un large spectre de la population :

81%\*

des français ont déjà expérimenté des troubles psychologiques aujourd'hui ou par le passé dont 65% en expérimentent actuellement : troubles du sommeil ou sentiment de déprime essentiellement.

1  
Français  
sur 5\*\*

souffre de dépression, troubles anxieux, addictions, schizophrénie, troubles bipolaires...

\*Source : Enquête réalisée en ligne du 17 au 23 novembre 2021, par l'institut Harris Interactive pour Santéclair, auprès d'un échantillon de 2003 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus selon la méthode des quotas.

\*\*Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24648481/> <https://www.institutmontaigne.org/publications/sante-mentale-faire-face-la-crise>

## Le Covid-19 a exacerbé les troubles liés à la santé mentale

x2\*\*\*

En France, la prévalence de l'anxiété et de la dépression est **plus de 2 fois supérieures** aux niveaux observés avant la pandémie.

## On observe ainsi un accroissement de :

- troubles du sommeil,
- symptômes anxieux ou dépressifs,
- symptômes persistants associés à un stress post-traumatique,
- la prise en charge de jeunes patients pour tentatives de suicides et autres diagnostics de santé mentale.

**Parce que la santé mentale est un enjeu sociétal majeur et le bien-être des bénéficiaires une priorité, il nous apparaît indispensable de proposer une solution robuste dans vos contrats santé afin de démocratiser l'accès aux soins dans ce domaine !**

\*\*\*Source : <https://www.oecd.org/fr/presse/la-pandemie-de-covid-19-a-souligne-la-necessite-de-rendre-les-systemes-de-sante-plus-resilients-declare-l-ocde.htm>

# Création d'un nouveau domaine « Santé mentale » dans MySantéclair

## Contexte

**Face à l'explosion des troubles liés à la santé mentale, notre raison d'être : accompagner vos clients et leur permettre de bénéficier :**

- de conseils et de soins de santé de qualité,
- les mieux adaptés à leur état,
- à un juste prix,

**en proposant une nouvelle offre de service inédite au sein de la plateforme**



**Santéclair est aujourd'hui l'acteur de référence à proposer une approche globale unique :**



- selon **différents niveaux de sévérité** : d'un mal-être qui peut être passager à des troubles plus sévères,
- avec une **approche multicanale** : consultation présentielle ou distancielle, service digital d'accompagnement,
- à travers **6 solutions** qui permettent d'adresser différentes **problématiques liées à la santé mentale**.

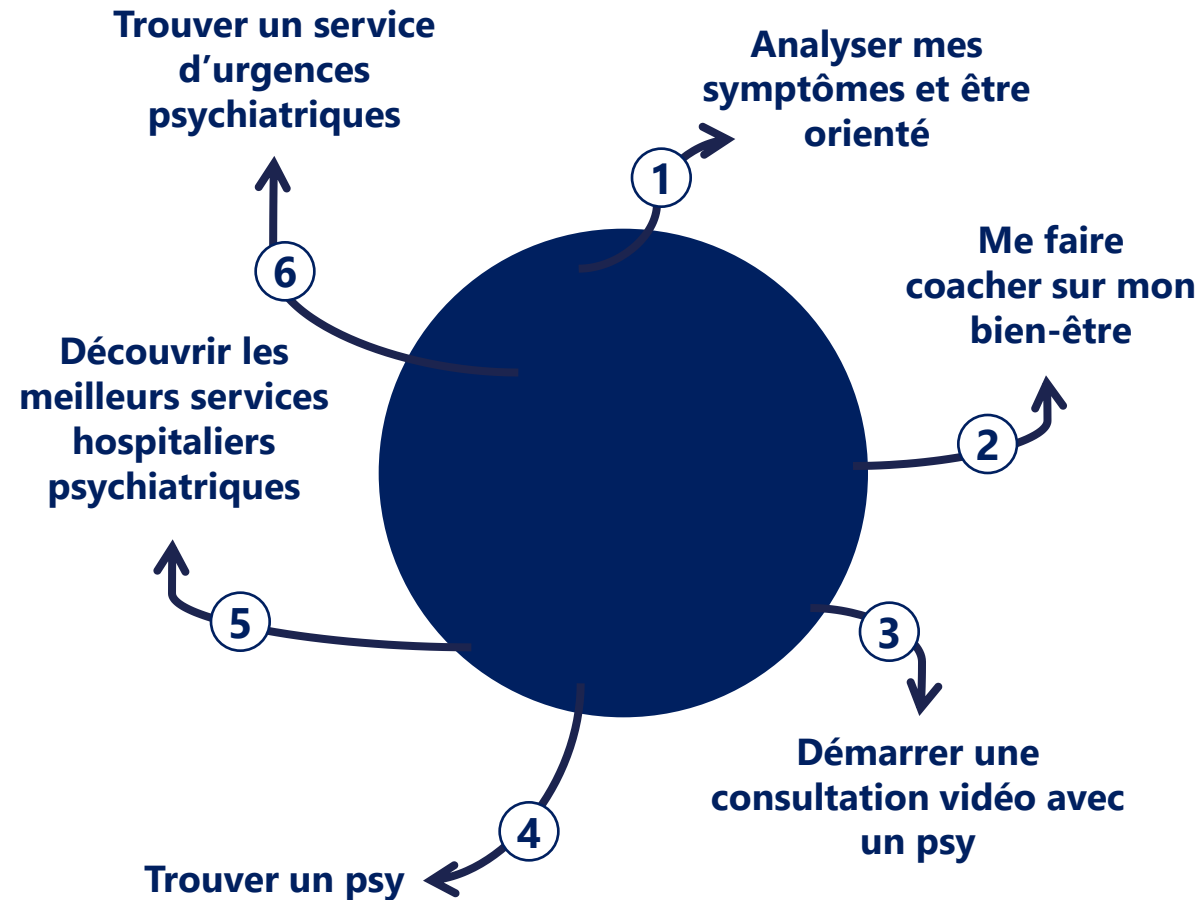
# Création d'un nouveau domaine « Santé mentale » dans MySantéclair

Contenu de l'offre « Bien dans ma tête »

Une offre qui s'adresse à tous !



6 solutions pour répondre à différentes problématiques liées à la santé mentale des bénéficiaires.



# Création d'un nouveau domaine « Santé mentale » dans MySantéclair

## Contenu de l'offre « Bien dans ma tête »



### Une offre couvrant tous les niveaux de gravité

ÉVALUATION

COACHING

CONSULTATION D'UN PRATICIEN

INFORMATION EN CAS  
D'HOSPITALISATION OU DE CRISE

#### URGENCES

Pensées suicidaires...

#### TROUBLES SÉVÈRES

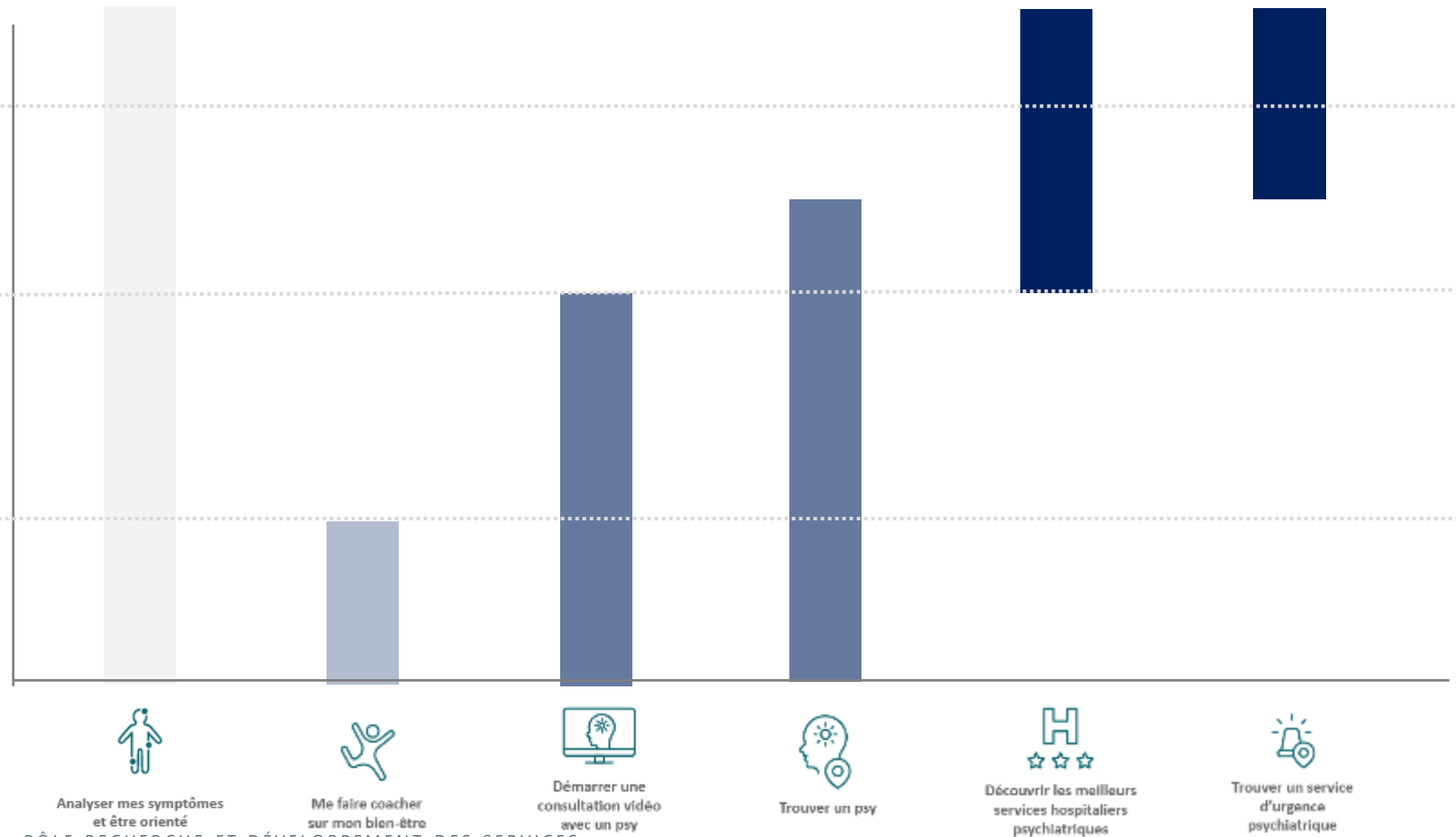
Troubles du comportement, addictions, anxiété sévère, état dépressif majeur...

#### TROUBLES PSYCHIQUES légers à modérés

Pour l'accompagnement d'états anxieux, de troubles dépressifs mineurs, ...

#### MAL-ÊTRE/RECHERCHE DE MIEUX-ÊTRE

Pour un équilibre physique, mental et émotionnel



# Création d'un nouveau domaine « Santé mentale » dans MySantéclair

## Contenu de l'offre « Bien dans ma tête »

### Une offre adaptée aux besoins de chacun des bénéficiaires

Évaluation du bien-être  
psychologique

Coaching

Consultation d'un praticien

Information en cas  
d'hospitalisation ou de crise

### Deux possibilités :

- 1 Le bénéficiaire sait déjà ce dont il a besoin**  
Il peut choisir directement la solution qui lui convient parmi les six qui lui sont présentées.
- 2 Le bénéficiaire a besoin d'être orienté pour lui-même ou l'un de ses proches**  
Il n'a jamais consulté, est perdu, ne sait pas quoi faire, il aimerait se faire aider mais il ne sait pas par où commencer » : Santéclair l'accompagne en lui proposant pour commencer de faire le point sur son état psychologique ou celui d'un proche et est orienté vers la solution la plus adaptée.



# 2. Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.1 Évaluation

- Analyse de symptômes et orientation

## 2.2 Coaching

- Coaching Equilibre et bien-être

## 2.3 Consultation d'un praticien

- Aide au choix comment choisir son psy »
- Consultation vidéo avec un psy
- Annuaire enrichi de professionnels de la santé mentale

## 2.4 Information en cas d'hospitalisation ou de crise

- Découvrir les meilleurs services hospitaliers psychiatriques
- Trouver un service d'urgence psychiatrique.

# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.1 Evaluation : Analyser de symptômes et orientation

**Objectif :** Permettre aux bénéficiaires d'évaluer leur état psychologique ou celui d'un proche et d'être orienté vers la solution la plus adaptée au sein du **domaine santé mentale, en fonction du niveau de gravité des symptômes** et des **causes possibles**.

Ils ont également la possibilité, s'ils le souhaitent, de **confirmer une conduite à tenir déjà établie par un praticien**.

### Un service adapté pour évaluer et être orienté en cas de troubles liés à la santé mentale : (Zoom chiffres bénéficiaires Santéclair)

- Top 17 des symptômes : « anxiété »,
- Top 9 des causes obtenues : « Trouble dépressif majeur »
- Top 11 des causes obtenues : « Trouble dépressif mineur »
- Tranche d'âge la plus touchée : 15-24 ans (dans cette tranche d'âge, 60 % des évaluations contiennent une cause d'ordre psychologique)

### Les atouts du service :

**Un outil basé sur l'intelligence artificielle, pensé et validé par des médecins.**

**Une évaluation rapide des symptômes avec un résumé des causes possibles**

**Des informations claires sur le caractère d'urgence et la marche à suivre**

**Une orientation vers les services Santéclair répondant aux problèmes de santé mentale les plus adaptés aux besoins des assurés**

#### Exemples de services proposés pour trouble mineur :

- consultation en présentiel ou visio avec un psychiatre, psychologue, psychanalyste, psychothérapeute, psychopraticien
- coaching équilibre & bien-être

#### Orientations proposées en cas d'urgence :

- appel au 15
- localisation des urgences psychiatriques

**13**  
millions  
d'utilisateurs  
dans le  
monde

# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.2 Coaching Equilibre et bien-être

**Objectif :** Proposer aux bénéficiaires d'accéder à un programme de **coaching personnalisé** pour **retrouver un bon équilibre physique, mental et émotionnel** dans leur vie quotidienne, tout en restant à la maison. Un programme digital à faire de manière autonome (avec l'aide d'un coach par chat).

**63%\*** des français ressentent le besoin de changer quelque chose concernant leur bien-être.

**58%\*** déclarent être intéressés par un programme digital qui les aiderait à cela.

### Le programme s'adresse à tous ceux qui :

- Sont stressés, anxieux
- Ont des émotions négatives
- Pratiquent peu d'activité physique, voire plus du tout
- Dépriment, procrastinent
- Dorment mal
- Ont tendance à manger plus

\*[https://harris-interactive.fr/opinion\\_polls/le-bien-etre-des-francais-a-la-rentree/#rapport](https://harris-interactive.fr/opinion_polls/le-bien-etre-des-francais-a-la-rentree/#rapport)

Service opéré en partenariat avec Méta-Coaching, société par actions simplifiée au capital de 362 799 euros, inscrite au RCS de Paris sous le numéro B 513 782 003 et dont le siège social est sis au 65 Rue Saint Charles, 75015 Paris.

### Les atouts du service

#### Un programme en ligne personnalisé

qui permet d'aborder les besoins identifiés suite à un questionnaire. Investissement : 15 minutes par jour pendant 24 jours.

#### Une approche globale pour retrouver un meilleur équilibre de vie à tous les niveaux :

physique, mental et émotionnel.

#### Un accompagnement en ligne par des coachs psychologues\*\*

et basé sur les thérapies comportementales et cognitives

#### Un programme « Forme » pour un meilleur équilibre physique

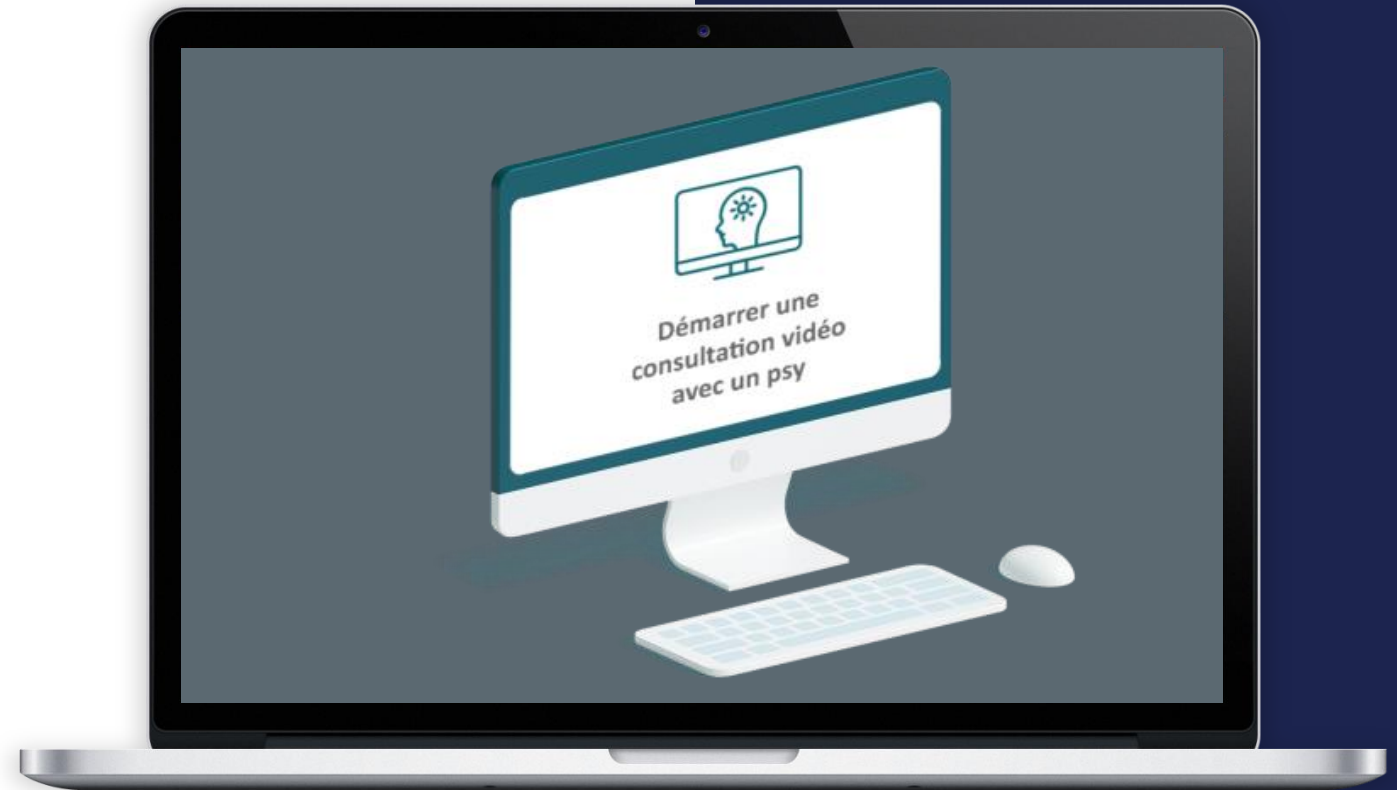
qui permet de puiser parmi 200 vidéos de coaching sportif, d'une durée de 15-20 min.

\*\* Les demandes spécifiques de séances de coaching individuelles à la demande des bénéficiaires, facturées en sus.

# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.3 CONSULTATION D'UN PRATICIEN

- Aide au choix comment choisir son psy »
- Consultation vidéo avec un psy
- Annuaire enrichi de professionnels de la santé mentale



# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.3 Consultation d'un praticien : comment choisir son psy

**Objectif :** éclairer sur **les différents métiers de la psy** (psychologues, psychiatres, pédopsychiatres, psychothérapeutes, psychanalystes, psychopraticiens) pour aider les bénéficiaires à **trouver le psy qui leur convient.**

59%\*

des français se disent mal informés sur les troubles et les souffrances psychiques.

**Une absence de consultation par méconnaissance des souffrances psychologiques :** les spécialités des professionnels de santé ne sont pas toutes connues par les Français\*.

% connaît bien

51%

Psychologue

46%

Psychiatre

32%

Psychothérapeute

31%

Psychanalyste

Sur MySantéclair, les bénéficiaires peuvent accéder à des **informations** pour les orienter vers les praticiens les plus adaptés.

**L' aide au choix est accessible via les deux solutions suivantes :**

Consultation vidéo  
avec un psy

Annuaire enrichi de  
professionnels de la  
santé mentale

**Exemples d'informations disponibles sur les différentes pratiques** (psychologie, psychiatrie, pédopsychiatrie, psychothérapie, psychanalyse, psychopraticque) :

- Le métier est-il réglementé par l'État ?
- Le praticien peut-il réaliser des prescriptions d'antidépresseurs ?
- Le praticien peut-il délivrer des arrêts de travail ?
- Le praticien peut-il réaliser des tests psychométriques,
- Les consultations sont-elles remboursées ?
- La durée moyenne d'une consultation,
- Le prix moyen d'une consultation.

\*Source : Enquête réalisée en ligne du 17 au 23 novembre 2021, par l'institut Harris Interactive pour Santéclair, auprès d'un échantillon de 2003 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus selon la méthode des quotas.

# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.3 Consultation d'un praticien : Consultation vidéo avec un psy

**Objectif :** Donner la possibilité aux bénéficiaires, depuis MySantéclair, d'accéder **rapidement à une consultation en vidéo** avec un psychologue, un psychiatre ou un psychothérapeute, **sans avance de frais\* et sans se déplacer.**

**Parmi les français qui réalisent une consultation vidéo ou seraient prêts à le faire, celle-ci est avant tout motivée par :**

30%\*

Le gain de temps

27%\*\*

L'absence de transport

22%\*\*

Le fait de pouvoir être rassuré rapidement en cas d'interrogation sur un problème de santé



### Les atouts du service :

#### Disponibilité 7j/7 24h/24

en cas de besoin de soutien psychologique

#### Accès à des consultations vidéos sans limite de nombre

#### Des consultations incluses dans les services Santéclair, sans venir solliciter les garanties de l'assuré

#### Prise de RDV avec le praticien de son choix

et possibilité de choisir le créneau horaire pour réaliser sa consultation.

Possibilité de suivi avec le même praticien.

\*En dehors de la participation forfaitaire le cas échéant d'un euro déduite sur vos prochains remboursements effectués par l'Assurance Maladie.

\*\*Source : enquête réalisée en ligne du 17 au 23 novembre 2021, par l'institut Harris Interactive pour Santéclair, auprès d'un échantillon de 2003 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus selon la méthode des quotas.

# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.3 Consultation d'un praticien : annuaire enrichi de professionnels de la santé mentale»

**Objectif :** Permettre à vos clients d'effectuer depuis MySantéclair une **recherche de professionnels de la psychologie reconnus, proches de chez eux** afin de **consulter un praticien en présentiel**.

### Les atouts du service :

Un annuaire de 18 000 professionnels de la psychologie reconnus et sélectionnés selon des critères de formation et de pratique.

### Plusieurs métiers pour répondre aux différents besoins :

- Psychologues cliniciens
- Psychothérapeutes
- Psychanalystes
- Psychopraticiens

*(Voir définitions des différents métiers en annexes)*

### Des fiches enrichies\* précisant :

- **Les motifs de consultations :** mal-être/dépression, traumatisme, problème de couple, stress, addictions,..
- **Les différentes méthodes thérapeutiques proposées\*\*:** TCC, PNL, Gestalt thérapie... *(voir les différentes méthodes en annexe)*
- **Le / les public(s) préférentiel(s) :** bébés, enfants, adolescents, adultes, séniors, couple, famille, thérapies de groupe
- **Une brève présentation du fonctionnement et de la pratique**
- **Le tarif proposé**

\*Pour les professionnels ayant renseigné toutes ces informations (1000 professionnels de la santé à date)

\*\* Définition des différentes méthodes thérapeutiques et répartition des recherches par méthode

Consultation en cabinet payante. Pas de tarifs négociés auprès des praticiens.

Service opéré en partenariat avec MONPSY, un service édité par la SASU GROUPE PSYCHOLOGIES dont le siège social est situé au : 2-8 rue Gaston Rébuffat 75019 PARIS.

## 2.4 INFORMATIONS EN CAS D'HOSPITALISATION OU DE CRISE

- Découvrir les meilleurs services hospitaliers psychiatriques
- Trouver un service d'urgence psychiatrique





# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.4 En cas d'hospi ou de crise : Découvrir les meilleurs services hospitaliers psychiatriques»

**Objectif :** Si le bénéficiaire ou l'un de ses proches souffre de troubles sévères, il peut s'informer sur **les meilleurs services hospitaliers psychiatriques.**

Ceci, grâce à **la mise en avant**, au sein du palmarès des établissements hospitaliers, des **hôpitaux** proposant des **services dédiés aux pathologies liées à la psychiatrie.**



### Les atouts du service

**Ce palmarès recense 86 disciplines médicales dont 75 disciplines chirurgicales. Les pathologies psychiatriques mises en avant sont :**

- Dépression
- Schizophrénie
- Troubles bipolaires

**Service permettant l'accès aux différents indicateurs qualité retenus** pour constituer la note globale de l'établissement.

Service opéré en partenariat avec SEBDO Le Point, Société d'exploitation de l'hebdomadaire Le Point, SA au capital de 10 100 160 €. RCS Paris 312 408 784. Siège social : Immeuble Le Barjac - 1 boulevard Victor - 75015 Paris

# Une offre complète sur le parcours « Santé mentale »

## 2.4 En cas d'hospitalisation ou de crise : Trouver un service d'urgence psychiatrique ➤

**Objectif :** En cas de crise, si le bénéficiaire ou l'un de ses proches souffre de troubles sévères, il peut effectuer, depuis MySantéclair, une **recherche des services d'urgences psychiatriques** autour de lui grâce à un annuaire enrichi avec les services et numéros d'urgences associés et s'informer sur **les centres d'accueil et de crise dédiés aux urgences psychiatriques**.

- **Qu'est-ce qu'un service d'urgence (SAU) ?**
  - un établissement disposant d'un service d'accueil et d'orientation.
  - tous les SAU sont en mesure d'accueillir à la fois les urgences générales physiques et psychiatriques.
  - dans les établissements où il y a un nombre important de passages de patients nécessitant des soins psychiatriques, un psychiatre senior est présent 24h/24.

3%\*

Les passages dans les SAU (hors CAC) pour motif psy représentent environ 3% des passages (soit plus de 500 000 passages).

### Qu'est-ce qu'une urgence psychiatrique ?

- lorsqu'on redoute un passage à l'acte suicidaire chez quelqu'un
- lorsque quelqu'un a consommé des toxiques et qu'il se met en danger ou qu'il est un danger pour les autres
- un trouble délirant aigu mettant en danger le patient ou les autres

### Les atouts du service :

#### **Un annuaire des établissements accueillant les urgences**

et ayant une filière spécifique d'adressage des urgences psychiatriques.

#### **Localisation des CAC : centres d'accueil**

#### **de crise – une promesse unique !**

Un travail de classification des CAC de France réalisé par le LAB innovation de Santéclair permettant aux bénéficiaires de trouver facilement des centres dédiés aux urgences psychiatriques.

#### **Indication d'informations utiles et de conseils le cas échéant**

Permettre aux bénéficiaires d'obtenir des temps d'attente, bonnes pratiques à adopter, documents à apporter...



# Annexes

- Les métiers de la psychologie
  - Psychiatre/pédopsychiatre
  - Psychologue
  - Psychothérapeute
  - Psychopraticien
  - Psychanalyste
- Les différentes méthodes thérapeutiques proposées et leur pourcentage de recherche par les bénéficiaires (1 et 2)



# Annexes

## Psychiatre/pédopsychiatre

**| Psychiatre** : médecin spécialisé en psychiatrie.

Regarde l'équilibre général du corps humain et peut prescrire les examens nécessaires pour dépister un problème physiologique à l'origine de difficultés psychologiques : ex : trouble thyroïdien qui pourrait expliquer des variations d'humeur.

**| Pédopsychiatre** : formation complémentaire pour spécialisation troubles mentaux des enfants et adolescents.

→ Les seuls professionnels de la santé mentale aptes à, si nécessaire :

- *établir un diagnostic de maladie mentale ou de trouble psychique* (dépression, schizophrénie, troubles bipolaires,...)
- *prescrire des médicaments* : psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, ...), des examens complémentaires, des soins
- *faire des arrêts de travail*
- *décider d'une hospitalisation*
- *voir ses consultations remboursées par le régime obligatoire* (hors dépassement d'honoraires)



# Annexes

## Psychologue

- | **Définition:** professionnel diplômé d'un master (bac + 5) en psychologie + stage de 500 heures minimum dans une institution (publique ou privée).
- | **Intervient dans plusieurs domaines :** éducation, travail, sport, amélioration du bien-être de l'individu et de son équilibre psychique. Méthodes d'intervention spécifiques basées sur des approches théoriques variées.

Spécialiste des pensées, émotions et des comportements humains. Sa formation porte sur l'étude du fonctionnement biologique du cerveau, les symptômes liés aux psychopathologies et troubles mentaux et sur les « tests et outils de diagnostics ».

Habilité à faire passer des tests d'évaluation et à administrer des questionnaires pour évaluer aptitudes (Q.I., ...), centres d'intérêts, personnalité ou l'intensité d'un symptôme tel que l'anxiété.

Soutien de personnes avec difficultés psychologiques, comportementales, sexuelles ou d'origine psychosomatique.



# Annexes

## Psychothérapeute

- I Le terme fait référence à un titre réglementé selon des critères de formation stricts mais il ne définit pas le contenu du métier.

Ce titre peut être délivré :

- *aux psychiatres*
- *aux psychologues*
- *aux médecins* (y compris non psychiatres) justifiant d'une formation complémentaire en psychopathologie de 200h et d'un stage pratique de 2 mois
- *aux psychanalystes* justifiant d'une formation complémentaire en psychopathologie de 300h et d'un stage pratique de 5 mois

L'exercice de la psychothérapie se révèle très différente selon que le professionnel consulté est psychiatre, psychologue, psychanalyste ou médecin et selon la méthode utilisée (thérapie cognitivo-comportementale, psychanalyse, thérapie humaniste, etc.).



# Annexes

## Psychopraticien

La formation et le titre de psychopraticien ne sont pas encadrés en France. Nouveau terme pour désigner, depuis 2010, ceux qui exerçaient la psychothérapie mais ne peuvent plus porter le titre de psychothérapeute selon la loi.

**Pour garantir un accès à des psychopraticiens diplômés et reconnus par la profession, Santéclair propose l'accès à un annuaire de psychopraticiens référencés par MonPsy qui justifient d'un(e):**

- formation approfondie en psychopathologie clinique et à une méthode reconnue,
- psychothérapie personnelle ou une psychanalyse approfondie,
- supervision permanente tout au long de leur pratique professionnelle,
- engagement à respecter le code déontologique de la profession,
- reconnaissance de leurs compétences par une association nationale de psychothérapie.

Exercice variable selon les méthodes : Gestalt thérapie, hypnose éricksonienne, thérapie brève selon l'école de Palo Alto, etc...

Il accompagne les patients qui cherchent à mieux se connaître, traverser un moment difficile, sortir de leur souffrances, trouver un sens à leur vie ou faire le point, aller mieux.



# Annexes

## Psychanalyste

La formation et le titre de psychanalyste ne sont pas encadrés par l'Etat. Pour être reconnu, un psychanalyste doit appartenir à une association ou société psychanalytique qui assure sa formation et encadre sa pratique.

**Pour garantir un accès à des psychanalystes diplômés et reconnus par la profession, Santéclair propose l'accès à un annuaire de psychanalystes référencés par MonPsy qui justifie d'un(e) :**

- enseignement théorique solide (séminaires, colloques, rencontres...).
- analyse personnelle avancée de trois ans au minimum.
- supervision permanente auprès d'un psychanalyste référent dès ses premières expériences pratiques.
- reconnaissance de leur formation et de leurs compétences par une fédération ou société de psychanalyse.

**Psychanalyse** : thérapie par la parole basée sur l'histoire personnelle, les rêves, les souvenirs et les émotions. Rôle du **Psychanalyste** : comprendre l'inconscient : écoute et analyse le discours de son patient pour en cerner le cheminement.

Séances régulières pendant plusieurs mois voire années.



# Annexes

## Les différentes méthodes thérapeutiques proposées et leur pourcentage de recherche par les bénéficiaires

22,99%\*

### Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)\*\* :

pratique centrée sur la cognition : les pensées et les croyances, parfois erronées et négatives, que cultive l'individu sur lui-même.

Les TCC sont fondées sur l'apprentissage de nouveaux comportements, à partir de l'élaboration de pensées plus adéquates.

8,94%\*

### Programmation Neuro-Linguistique (PNL)\*\* :

s'intéresse à la façon dont les humains fonctionnent dans un environnement donné et en fonction de leurs schémas comportementaux. Ensemble de techniques et de méthodes, la PNL aide à changer la façon dont un individu perçoit son environnement.

8,03%\*

### Gestalt thérapie\*\* :

vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Ne limite pas l'humain à une vision individualiste mais s'intéresse aux interactions de l'individu avec ses environnements : personnels, professionnels ou sociaux.

8,46%\*

### EMDR\*\* :

propose d'identifier, d'évaluer les croyances liées à un traumatisme, et de modifier la perception de l'événement. Par des mouvements oculaires alternatifs (de gauche à droite), ayant pour effet d'activer toutes les parties du cerveau, et des entretiens avec le thérapeute, le patient puise de nouvelles ressources émotionnelles et retrouve sa capacité à faire des choix.

5,74%\*

### Communication non violente (CNV)\*\* :

méthode de communication fondée sur des qualités telles que l'empathie, la compassion et le respect. Permet d'aider au développement de ses qualités afin d'obtenir des relations plus apaisées avec autrui.

5,31%\*

### Psychogénéalogie\*\* :

« sorte d'arbre généalogique » permettant de visualiser l'histoire d'une famille au sens large : parents proches, amis et animaux familiaux.

La personne note des éléments importants de son histoire et ce qu'elle a retenu des liens avec les autres membres de sa famille.



# Annexes

## Les différentes méthodes thérapeutiques proposées et leur pourcentage de recherche par les bénéficiaires

**Rebirth : 4,37%**  
**Psychanalyse : 3,86%**  
**Hypnose (classique et ericksonnienne) : 3,61%**  
**Thérapie existentielle : 3,14%**  
**Thérapie psychocorporelle : 3,06%**  
**Analyse transactionnelle (AT) : 2,92%**  
**Psychothérapie intégrative : 2,55%**  
**Analyse systémique : 2,35%**  
**Méditation de pleine conscience : 2,23%**  
**Approche centrée sur la personne (ACP) : 1,56%**

**Analyse psycho-organique : 1,35%**  
**Analyse bioénergétique : 0,93%**  
**Psychodrame : 0,74%**  
**Sophrologie : 0,68%**  
**Art thérapie : 0,67%**  
**Thérapie transpersonnelle : 0,65%**  
**Somatothérapie : 0,54%**  
**Psychologie de la motivation : 0,47%**  
**Sexothérapie : 0,38%**  
**Thérapie en ligne : 0,31%**

\*Source : données MonPsy sur le mois de juillet 2020.