

Santé mentale : « Mon soutien psy » pour un accompagnement psychologique accessible à tous

Publié le 05 mars 2025 / Mis à jour le 31 mars 2025

• REMBOURSEMENTS ET PRESTATIONS

• SANTE ET PREVENTION

La dégradation de la santé mentale de la population représente un enjeu de santé publique majeur, et les pouvoirs publics ont fait de la santé mentale la [Grande Cause Nationale 2025](#).

Le dispositif « Mon soutien psy » permet aux personnes angoissées, déprimées ou ressentant un mal-être de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé (mutuelles).

Depuis sa création en 2022, plus d'un demi-million de personnes ont eu recours à Mon soutien psy. Et près de **5 000 psychologues proposent aujourd'hui cet accompagnement**.

« Mon soutien psy » : comprendre en vidéo cet accompagnement accessible à tous

Lire la transcription textuelle de la vidéo

Un accès simple aux soins psychologiques

Mon soutien psy s'adresse aux personnes dès l'âge de 3 ans (enfants, adolescents et adultes) ressentant un mal-être.

Pour bénéficier d'un suivi psychologique dans le cadre de Mon soutien psy, il est possible de **prendre rendez-vous directement avec un psychologue participant au dispositif, figurant dans [un annuaire](#) en ligne**.

On peut aussi, cependant, consulter au préalable son médecin ou sa sage-femme pour faire le point. À l'issue de l'entretien, le professionnel de santé peut remettre au patient un courrier d'accompagnement à donner au psychologue. Ce document contient des éléments sur le contexte, les signes cliniques, les motifs du recours à Mon soutien psy, etc.

Le remboursement en pratique

Le nombre de séances remboursées est de 12 par année civile et par personne, la première séance consistant en un entretien d'évaluation. Chaque séance est facturée 50 € par les psychologues partenaires du dispositif. Le dépassement d'honoraire est interdit.

Pour obtenir le remboursement, le psychologue remet des feuilles de soins au patient, à transmettre à son organisme d'assurance maladie, qui prendra en charge 60 % du tarif des séances. Si le patient dispose d'une complémentaire santé, celle-ci remboursera les 40 % restants.

Les bénéficiaires de la [Complémentaire santé solidaire](#) ou de l'[aide médicale d'État](#), les personnes qui reçoivent des soins en lien avec une [affection de longue durée](#) (ALD) ou un accident du travail ou une maladie professionnelle et les femmes enceintes à partir de 6 mois de grossesse bénéficient obligatoirement du tiers payant et n'ont donc aucun frais à avancer.

Pour tout savoir sur Mon soutien psy, notamment sur les critères d'entrée dans le dispositif et sur les différentes étapes, lire l'article « [Remboursement de séances chez le psychologue : dispositif Mon soutien psy](#) ».

Qui a recours à Mon soutien psy ?

Plus de 550 000 personnes ont bénéficié de Mon soutien psy. Les femmes et les jeunes sont davantage touchés par les troubles de santé mentale. Dans le détail, les jeunes se saisissent de cette nouvelle offre : 51 % des personnes ayant consulté un psychologue ont moins de 35 ans, alors cette tranche d'âge représente 38 % de la population française.

Selon une enquête de l'institut BVA de novembre 2023, 87 % des psychologues participant à Mon soutien psy estiment que le dispositif permet à des patients qui ne les auraient pas consultés pour des raisons financières de bénéficier d'un accompagnement. Par ailleurs, 63 % des psychologues interrogés affirment que Mon soutien psy a également contribué à un repérage précoce de troubles psychiques chez des patients qui ne consultaient pas de psychologue avant sa mise en place (1).

(1) Enquête quantitative réalisée par internet du 6 novembre au 22 novembre 2023. 101 psychologues conventionnés ont répondu. Échantillon représentatif des listings de psychologues en termes d'âge, sexe et région.