

Vigilys

GUIDE N° 3

Trouver rapidement de l'aide — *Professionnels et structures* pour votre adolescent

Un guide pratique pour naviguer dans le système de santé mentale en France et obtenir un rendez-vous le plus vite possible.

Pour les parents

Santé mentale ado

Accès aux soins

Lecture ~25 min

● Vigilys — Plateforme francophone d'accompagnement parental

Table des matières

Introduction	3
PARTIE 1 — Les professionnels de la santé mentale	3
1.1 Le psychiatre et le pédopsychiatre	3
1.2 Le psychologue et le psychologue clinicien	4
1.3 Le psychothérapeute	5
1.4 Le médecin généraliste et le pédiatre	5
1.5 L'infirmier(e) en pratique avancée (IPA)	6
PARTIE 2 — Les structures de soins	6
2.1 Les CMP (Centres Médico-Psychologiques)	6
2.2 Les CMPP	7
2.3 Les hôpitaux de jour	7
2.4 Les unités d'hospitalisation	8
2.5 Les cliniques privées spécialisées	8
2.6 La Maison des Adolescents (MDA)	9
2.7 Les associations et structures d'auto-support	9
PARTIE 3 — Stratégies concrètes pour un RDV rapide	10
3.1 Le bon ordre de consultation	10
3.2 Les leviers pour accélérer un RDV en CMP	10
3.3 Trouver un psychologue libéral rapidement	11
3.4 Tableau des numéros d'urgence	11
3.5 Script type pour appeler	12
Conclusion	12

Introduction

Votre adolescent souffre, et vous ne savez pas vers qui vous tourner. Le système de santé mentale en France peut sembler un labyrinthe : des sigles partout (CMP, CMPP, MDA, IPA...), des délais décourageants, des professionnels aux rôles parfois flous. Il est tout à fait normal de se sentir perdu, surtout quand l'urgence se fait sentir.

Ce guide est votre boussole. Il vous explique simplement **qui fait quoi, où aller en premier**, et surtout **comment obtenir un rendez-vous le plus vite possible** — sans vous épuiser dans des démarches sans issue. Parce que chercher de l'aide pour son enfant est un acte courageux, et vous méritez d'être guidé(e) efficacement.

PARTIE 1

Comprendre qui fait quoi : les professionnels de la santé mentale

1.1 Le psychiatre et le pédopsychiatre

Le **psychiatre** est un médecin spécialisé en santé mentale. Il peut poser des diagnostics, prescrire des médicaments et assurer un suivi psychiatrique. Le **pédopsychiatre** est un psychiatre qui a choisi une spécialisation supplémentaire : il travaille exclusivement avec les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans (parfois 25 ans dans certaines structures).

Ce qu'ils peuvent faire :

- Évaluer l'état mental de votre adolescent
- Poser un diagnostic (dépression, troubles anxieux, troubles bipolaires, TDAH, etc.)
- Prescrire des médicaments si nécessaire (antidépresseurs, stabilisateurs d'humeur, anxiolytiques)
- Coordonner une hospitalisation si la situation l'exige

Quand les consulter en priorité :

- Idées suicidaires ou comportements auto-destructeurs
- Épisodes psychotiques (hallucinations, délire)
- Refus total de s'alimenter (anorexie sévère)
- Symptômes graves qui n'ont pas répondu à une première aide psychologique
- Besoin d'une prescription médicamenteuse

Où les trouver :

- **Secteur libéral** : sur Doctolib, l'annuaire Ameli, ou sur recommandation. Délais souvent longs (plusieurs mois), coût élevé sans mutuelle.
- **CMP (Centre Médico-Psychologique)** : gratuit, accessible via votre secteur géographique.
- **Hôpital public** : consultation aux urgences psychiatriques ou via adressage par le médecin traitant.

À SAVOIR

En France, il y a une pénurie de pédopsychiatres. Ne vous découragez pas si vous essayez des refus. Les CMP et les Maisons des Adolescents sont souvent les voies les plus accessibles.

1.2 Le psychologue et le psychologue clinicien

Le titre de **psychologue** est un titre protégé en France : pour l'utiliser légalement, le professionnel doit être titulaire d'un master en psychologie (Bac+5) et inscrit au RPPS. Il n'est **pas médecin** et ne peut pas prescrire de médicaments.

Types de thérapies pratiquées :

- **TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales)** : travail sur les pensées et comportements, très efficace pour l'anxiété et la dépression
- **TCD (Thérapie Comportementale Dialectique)** : spécialement conçue pour les profils émotionnellement instables, adolescents avec automutilations ou comportements impulsifs
- **EMDR** : recommandée pour les traumatismes
- **Thérapies systémiques et familiales** : travaillent sur les dynamiques relationnelles dans la famille
- **Thérapies psychanalytiques** : approche plus longue, centrée sur l'histoire de l'individu

Comment choisir un bon psychologue pour son ado :

- Vérifier l'inscription ADELI ou RPPS (preuve de titre légal)
- Privilégier un psychologue formé aux adolescents, mentionné explicitement dans son profil
- Demander lors du premier entretien : quelle approche thérapeutique pratique-t-il ? A-t-il l'habitude des ados ?

1.3 Le psychothérapeute

Le titre de **psychothérapeute** est réglementé en France depuis 2010 (décret n° 2010-534). Pour l'utiliser légalement, il faut être médecin, psychologue, ou avoir suivi une formation spécifique reconnue par l'État.

VIGILANCE

Méfiez-vous des personnes se réclamant "thérapeutes", "coach thérapeutique", "hypnothérapeute" ou "art-thérapeute" sans titre protégé. Ces appellations ne sont pas réglementées. Pour un adolescent en difficulté, privilégiez toujours un professionnel dont le titre est protégé par la loi.

1.4 Le médecin généraliste et le pédiatre

Ce professionnel est **souvent sous-estimé** dans le parcours de santé mentale. Pourtant, le médecin traitant ou le pédiatre est souvent le premier interlocuteur accessible — et peut être un **formidable levier d'accès rapide** aux spécialistes.

Ce qu'il peut faire :

- Évaluer la situation clinique de votre adolescent
- Initier des prescriptions en première intention (si nécessaire)
- Rédiger une lettre de recommandation urgente pour un CMP ou un psychiatre
- Orienter vers les bonnes structures
- Faire un certificat médical si une hospitalisation d'urgence est envisagée

CONSEIL PRATIQUE

Demandez explicitement une **lettre d'adressage urgente** mentionnant la situation et le caractère prioritaire du cas. Cette lettre peut faire la différence pour obtenir un premier rendez-vous rapide au CMP.

1.5 L'infirmier(e) en pratique avancée (IPA) en psychiatrie

C'est un métier récent et encore peu connu en France. L'**IPA** a suivi une formation universitaire complémentaire (master) après son diplôme d'infirmier, et peut exercer des missions élargies dans le domaine de la psychiatrie et santé mentale.

En pratique, vous le rencontrerez surtout en CMP, en hôpital de jour ou en unité hospitalière. Leur rôle est complémentaire — ils ne remplacent pas le psychiatre, mais allègent la file d'attente et assurent une continuité du suivi.

PARTIE 2

Comprendre les structures de soins disponibles

2.1 Les CMP (Centres Médico-Psychologiques)

Les **CMP** sont des structures publiques de soins ambulatoires en psychiatrie. Ils constituent souvent la **porte d'entrée principale** dans le système de psychiatrie publique en France.

Gratuité : les soins au CMP sont **entièrement gratuits** (pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie pour les moins de 18 ans).

Comment trouver son CMP de secteur :

- Appelez le **15 (SAMU)** ou le **3114** qui peuvent vous orienter
- Contactez votre Agence Régionale de Santé (ARS) ou cherchez sur **santeinfos.fr**
- Demandez à votre médecin traitant

Délais habituels et comment les réduire :

- Appelez directement en exposant clairement l'urgence de la situation
- Demandez à être inscrit(e) sur la liste d'attente **et** à être rappelé(e) en cas de désistement
- Faites envoyer une lettre par votre médecin traitant mentionnant expressément le caractère urgent
- Demandez explicitement un "**rendez-vous d'urgence**"

2.2 Les CMPP (Centres Médico-Psycho-Pédagogiques)

Les **CMPP** ressemblent aux CMP mais avec une orientation spécifique : ils intègrent une dimension **pédagogique et familiale** dans leur prise en charge. Ils accueillent les enfants et adolescents jusqu'à 20 ans et travaillent davantage sur les difficultés d'apprentissage, les troubles du comportement à l'école, et les problèmes familiaux.

2.3 Les hôpitaux de jour en psychiatrie adolescente

Un **hôpital de jour** est une structure de soins intensifs **sans hébergement de nuit** : votre adolescent y vient plusieurs demi-journées par semaine, puis rentre chez vous le soir.

- Des soins pluridisciplinaires intensifs (psychiatre, psychologue, éducateur, infirmier)
- Des ateliers thérapeutiques (art-thérapie, psychomotricité, groupes de parole)
- Un accompagnement scolaire maintenu

Accès : une prescription psychiatrique est nécessaire. Le passage par un psychiatre ou un CMP est indispensable avant l'admission.

2.4 Les unités d'hospitalisation pour adolescents

Quand l'hospitalisation est nécessaire :

- Crise suicidaire imminente ou tentative de suicide
- Décompensation psychiatrique sévère (épisode psychotique aigu, manie sévère)
- Anorexie avec danger vital
- Mise en danger de soi ou d'autrui

URGENCE ABSOLUE

Rendez-vous directement aux **urgences pédiatriques** de l'hôpital le plus proche. Une équipe psychiatrique de liaison est généralement disponible. N'attendez pas — les urgences pédiatriques sont le filet de sécurité de dernière instance.

2.5 Les cliniques privées spécialisées

Avantages : délais souvent plus courts que le secteur public, cadre thérapeutique souvent plus confortable, équipe pluridisciplinaire dédiée.

Inconvénients : coût élevé ; remboursement partiel si la clinique est **conventionnée Sécurité Sociale**. Vérifiez toujours le conventionnement avant toute admission.

Des cliniques réputées pour la psychiatrie adolescente en France incluent : la Clinique de la Chesnaie (Chailles), la Fondation Vallée (Gentilly), la Clinique Dupré (Sceaux).

2.6 La Maison des Adolescents (MDA)

Les **Maisons des Adolescents** sont des espaces d'accueil, d'écoute et d'orientation dédiés aux jeunes de 11 à 25 ans et à leurs familles — en général **une par département**.

- Primo-consultation rapide avec un professionnel (psychologue, éducateur, infirmier)
- Évaluation de la situation et orientation vers les structures appropriées
- Information pour les parents

Rendez-vous sur maisondesadolescents.fr pour consulter l'annuaire national.

2.7 Les structures d'auto-support et associations

Vous n'avez pas à traverser cette période seul(e). Des associations et des communautés existent pour vous soutenir en tant que parent.

Associations de familles :

- **UNAFAM** — groupes de parole, ligne d'écoute, accompagnement des familles — unafam.org

- **APAJH** — accompagnement des jeunes en situation de handicap psychique — apajh.org

Lignes d'écoute nationales :

- **3114** — Numéro national de prévention du suicide, disponible 24h/24, 7j/7. Gratuit. Pour les personnes en crise ET pour les proches qui s'inquiètent.
- **Fil Santé Jeunes** — 0 800 235 236 (appel gratuit, anonyme, 9h–23h)
- **3018** — Numéro national contre le harcèlement scolaire et cyberharcèlement

PARTIE 3

Stratégies concrètes pour obtenir un RDV rapidement

3.1 Le bon ordre de consultation

Voici le **parcours recommandé**, du plus accessible au plus spécialisé :

1. **Médecin traitant ou pédiatre** → évaluation initiale, orientation, lettre urgente si nécessaire
2. **CMP de secteur ou psychologue libéral** → premier suivi psychologique
3. **Pédopsychiatre ou psychiatre spécialisé ado** → si les étapes précédentes l'indiquent, ou directement si les symptômes sont sévères

EXCEPTION — URGENCE GRAVE

En cas d'urgence grave (idées suicidaires, crise aiguë), allez directement aux **urgences pédiatriques** ou appelez le **15** ou le **3114** sans attendre.

3.2 Les leviers pour accélérer un RDV en CMP

1. Appelez directement et exprimez l'urgence clairement

Ne minimisez pas la situation. Dites explicitement : *"Mon adolescent a des idées suicidaires / il refuse de s'alimenter / il ne sort plus de sa chambre depuis X semaines."* Cela change le traitement de votre demande.

2. Demandez à être mis sur liste d'attente prioritaire

Et fixez un rappel pour retéléphoner chaque semaine — les désistements sont fréquents.

3. Faites envoyer une lettre de votre médecin traitant

Une lettre médicale mentionnant *"situation urgente"*, les symptômes observés et l'âge de l'adolescent passe souvent devant les demandes sans document médical.

4. Demandez explicitement un rendez-vous d'urgence

Le CMP dispose de créneaux d'urgence distincts des rendez-vous classiques. Dites : *"Je souhaite un rendez-vous d'urgence, pas un rendez-vous de liste d'attente."*

5. En cas de crise : urgences pédiatriques

Si votre adolescent est en danger immédiat, allez directement aux urgences. Après une évaluation aux urgences psychiatriques, l'accès au CMP est souvent facilité.

3.3 Trouver un psychologue libéral rapidement

- **Doctolib.fr** : filtrez par "psychologue", spécialité "adolescent", disponibilité rapide
- **Psymatch.com** : plateforme dédiée aux psychologues, avec filtres par spécialité et approche thérapeutique
- **Annuaire de votre ARS** (Agence Régionale de Santé) : plus exhaustif que Doctolib

NOTE PRATIQUE — MONPSY

Le remboursement des psychologues libéraux par la Sécurité Sociale via le dispositif "MonPsy" est disponible pour les 3-17 ans sur orientation médicale (jusqu'à 8 séances remboursées). Renseignez-vous sur monpsy.sante.gouv.fr.

3.4 En cas d'urgence absolue

Ne tardez pas — voici les numéros à avoir sous la main :

Situation	Numéro	Disponibilité
Urgence vitale, danger immédiat	15 (SAMU)	24h/24, 7j/7
Crise suicidaire, détresse intense	3114 (Prévention suicide)	24h/24, 7j/7
Harcèlement scolaire / cyber	3018	24h/24, 7j/7
Écoute jeunes et parents	0 800 235 236 (Fil Santé Jeunes)	9h-23h

3.5 Script type pour appeler un CMP ou un cabinet

POUR APPELER UN CMP

"Bonjour, je vous appelle au sujet de mon fils / ma fille, [prénom], qui a [âge] ans. Je suis très inquiet(e) car [décrivez en 1-2 phrases : symptômes principaux]. Son médecin traitant nous a

conseillé de contacter le CMP en urgence. Est-il possible d'obtenir un rendez-vous d'urgence rapidement, ou d'être mis sur liste d'attente prioritaire ?"

POUR APPELER UN PSYCHOLOGUE LIBÉRAL

"Bonjour, je cherche un suivi psychologique pour mon adolescent de [âge] ans. [Il/elle] traverse une période difficile avec [symptôme bref]. Avez-vous des disponibilités dans les prochaines semaines ? Et travaillez-vous régulièrement avec des adolescents ?"

Informations clés à toujours mentionner :

- L'âge de votre adolescent
- Les symptômes principaux (en 1-2 phrases concrètes)
- L'existence d'une lettre ou recommandation médicale
- Le caractère urgent de la situation (si c'est le cas — ne minimisez pas)

ASTUCE

Si on vous dit "nous n'avons pas de rendez-vous avant 4 mois", demandez : *"Y a-t-il un autre CMP dans le secteur ? Ou une possibilité d'être vu(e) en urgence ?"* La sectorisation a des assouplissements possibles, surtout en cas d'urgence avérée.

Vous n'êtes pas seul(e)

Vous venez de parcourir beaucoup d'informations. Retenez l'essentiel : **vous n'êtes pas seul(e), et il existe de vraies portes d'entrée** dans le système, même quand il semble fermé.

Chercher de l'aide pour son adolescent est un acte d'amour et de courage. Le système de santé mentale en France est certes complexe et parfois épuisant à naviguer — mais il est là, avec des professionnels formés, des structures gratuites, et des numéros disponibles 24h/24.

Commencez par votre médecin traitant. Appelez le CMP de votre secteur. Contactez la Maison des Adolescents la plus proche. Et si la situation est urgente — n'attendez pas : le **3114** répond nuit et jour, et les urgences pédiatriques sont toujours accessibles.

Votre mobilisation fait une différence réelle. Chaque démarche compte.

Ressources institutionnelles :

3114.fr · maisondesadolescents.fr · monpsy.sante.gouv.fr · unafam.org · psycom.org · ameli.fr

Guide rédigé par l'équipe Vigilys — vigilys.nanocorp.app