

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Le coût de la psychothérapie

### Points essentiels:

- La psychothérapie est parfois disponible gratuitement dans des cliniques médicales ou des hôpitaux.
- Il existe des services aux élèves dans la plupart des écoles (1<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année / secondaire V) ou des services de psychologie ou de psychothérapie pour les étudiants dans la plupart des collèges et universités.
- Les services offerts par les médecins de famille ou les psychiatres sont gratuits.
- Certains organismes communautaires offrent des services gratuits ou à des frais abordables.
- Certains organismes proposent une échelle flexible selon le revenu.
- Des services privés sont disponibles et couverts par certains régimes d'assurance. Les frais pour la psychothérapie en consultation privée peuvent aller de 50 \$ à 220 \$ par séance d'une heure. Le tarif recommandé varie d'une province à l'autre.
- La thérapie de groupe peut coûter moins cher qu'une thérapie individuelle.

### Couverture d'assurance pour la psychothérapie en consultation privée

#### Programmes d'aide aux employés (PAE)

De nombreuses grandes sociétés disposent d'un PAE qui fournit de la psychothérapie de façon confidentielle aux employés et à leur famille. D'habitude l'employeur ne sait pas lesquels de ses employés font appel à ce service. Pour en apprendre davantage sur le programme, communiquez avec le PAE ou consultez son site Web.

# LA DÉPRESSION

## Programmes d'aide aux employés (suite)

- On peut souvent obtenir une rencontre dans la semaine ou dans les deux semaines suivant le premier contact. Normalement le service est gratuit, mais le nombre de séances peut être limité.
- Chaque régime offre un nombre différent de séances, alors informez-vous dès le début.
- Les intervenants PAE proviennent de différents milieux professionnels. Sentez-vous à l'aise de vous informer sur les compétences et l'expérience de l'intervenant en lien avec le problème que vous voulez traiter. Vous pouvez aussi demander quel type de thérapie l'intervenant offre.

## Assurance santé complémentaire

De nombreuses familles ont accès à un régime d'assurance qui couvre des services psychologiques (et, dans certains cas, d'autres types de thérapie) par l'entremise du travail. Plusieurs collèges et universités ont des régimes d'assurance pour étudiants. Si vous êtes étudiant, consultez le site Web de votre établissement d'enseignement pour trouver cette information.

- Les jeunes adultes peuvent être couverts par le régime d'assurance d'un parent jusqu'à l'âge de 21 ans ou 25 ans s'ils font des études à temps plein.
- Les enfants qui deviennent invalides avant l'âge de 21 ans (ou 25 ans s'ils font des études à temps plein) peuvent être couverts pour une période prolongée.
- Les jeunes gens peuvent être couverts par les régimes d'assurance des deux parents.
- Plusieurs régimes d'assurance exigent une recommandation du médecin (p. ex., le médecin de famille) et ne paieront pas le service sans cette recommandation.
- Comme la couverture varie d'un régime d'assurance à l'autre, il vaut mieux consulter le dépliant ou le site Web du régime pour trouver tous les détails.
- Par exemple, certains régimes d'assurance couvrent un pourcentage (souvent de 80 % à 100 %) du coût de la thérapie jusqu'à une limite spécifiée. La couverture peut se limiter à 300 \$ ou s'élever jusqu'à 1000 \$ par année.

**Avis de non-responsabilité:** Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

# LA DÉPRESSION

## Assurance santé complémentaire (suite)

**Comptes de dépenses de frais de santé :** Certains employeurs offrent ces comptes qui couvrent une gamme de services de santé, y compris les services de psychothérapie fournis par des professionnels autorisés. Si vous disposez d'un tel régime, vérifiez le montant de couverture et ce qui est pris en charge par ce régime. Les étudiants peuvent être couverts par le régime d'assurance d'un parent.

## Conseils pour gérer le coût de la psychothérapie (s'il y a lieu)

- **Informez-vous sur la façon de gérer le coût. Un professionnel bien formé sera heureux de vous aider à gérer le coût du traitement.**
- **N'attendez pas qu'une crise se déclenche.** Il est plus facile de surmonter certains problèmes si vous vous en occupez tôt et que vous n'êtes pas en état de crise. Toutefois, si vous êtes en état de crise, la thérapie peut vous être très utile.
- **Planifiez à l'avance pour résoudre les problèmes.** Si votre problème limite votre capacité à être heureux et à connaître du succès ou qu'il vous bloque dans la vie, vous pouvez profiter des avantages d'un régime d'assurance ou d'autres services gratuits ou offerts à des frais abordables en planifiant à l'avance.
- **Soyez conscient des facteurs de risque de la dépression.** Voici des exemples de problèmes susceptibles de déclencher une dépression : inquiétude, nervosité ou anxiété constantes; problèmes relationnels récurrents; difficulté à terminer votre travail; épisodes d'humeur dépressive.
- **Ressources d'autotraitemment.** Il existe des livres et des sites Web de grande qualité sur la dépression (y compris ceux mentionnés dans la section d'autotraitemment de ce document) qui peuvent vous aider à vous pencher plus tôt sur le problème. Votre thérapeute pourra peut-être vous recommander des ressources utiles.
- **Assurez-vous de faire le suivi pour les exercices à la maison** entre les séances afin de diminuer le nombre de séances de thérapie.
- **Espacez les séances.** Dès que vous constatez des améliorations, les séances peuvent être espacées afin de diminuer le coût. Il peut aussi être possible de fixer des rendez-vous plus courts ou par téléphone.
- **Séances annulées.** Informez-vous sur les frais imposés en cas de séances manquées ou annulées. Si vous devez manquer une séance, avisez votre thérapeute dès que possible.

# LA DÉPRESSION

- **Mode de paiement.** Certains thérapeutes demandent de se faire payer au moment de la consultation. D'autres factureront le service directement à la compagnie d'assurance. On accepte normalement l'argent comptant, un chèque, une carte de crédit ou une carte de débit comme mode de paiement. Vous pouvez vous informer sur la possibilité de payer le service à l'avance.
- **Prévoyez quand utiliser la couverture d'assurance.** Si vous n'utilisez pas l'assurance pour l'année en cours, elle ne sera pas reportée à l'année suivante.
- **La thérapie de groupe peut coûter moins cher qu'une thérapie individuelle.**

**Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et sur les traitements disponibles à l'adresse suivante: <http://dépression.informedchoices.ca>**

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

**Source :** Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 12 mars 2013.

**Remerciements :** La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.