

Où trouver l'aide psychologique adaptée à vos besoins ?

Traverser la perte d'un proche est une épreuve difficile qui ne doit pas se vivre dans l'isolement. Du médecin traitant aux associations spécialisées en passant par les dispositifs de suivi pris en charge, voici un panorama des aides existantes pour vous épauler à votre rythme.

1 – Les professionnels de santé remboursés

Le médecin généraliste

C'est souvent le premier interlocuteur. Il peut évaluer si le deuil évolue vers une dépression ou un trouble anxieux, prescrire un traitement si nécessaire, et orienter vers un spécialiste, dont ceux du dispositif Mon soutien psy.

Le dispositif public « Mon soutien psy »

Ce dispositif public cible les troubles anxieux, les épisodes dépressifs légers à modérés et les difficultés psychologiques liées à des événements de vie comme le deuil (mais aussi une séparation ou un burn-out).
Il 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 (60 %) et les complémentaires santé (30 %).
Pas besoin d'une ordonnance médicale pour consulter l'un des psychologues du dispositif Mon soutien psy, référencés sur l'annuaire officiel de l'Assurance Maladie, on peut prendre rendez-vous directement. Le tarif est de 50 € par séance, avec 12 séances remboursées par an.

→ **Pour en savoir plus sur Ameli**

Le psychiatre

Il intervient en cas de deuil pathologique, de dépression sévère ou de risque suicidaire, pour des interventions remboursées comme tout acte médical (sans plafond de séances).

Les Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Ces structures publiques peuvent accueillir les personnes en souffrance, avec ou sans rendez-vous. L'accès est gratuit. Pour trouver le CMP le plus proche, se renseigner auprès de sa mairie ou sur le site de l'Agence Régionale de Santé (ARS).

→ **Retrouver l'annuaire des Centres Médico-Psychologique (CMP) par département**

2 – Quelques associations spécialisées dans l'accompagnement du deuil

- La **FAVEC** (Fédération des associations de conjoints survivants et parents d'orphelins) apporte une aide juridique et administrative (succession, pension de réversion…) et un soutien psychologique à travers des groupes de parole, sorties et ateliers thématiques.
- **Vivre son deuil** (FEVSD) propose des groupes de parole et un accompagnement personnalisé avec neuf antennes régionales.
- **Empreintes** offre un accompagnement des personnes en deuil, avec des groupes d'entraide et forme des professionnels (santé, social, funéraire, police…) à l'accompagnement du deuil.
- **Apprivoiser l'absence** est spécifiquement destiné aux parents ayant perdu un enfant, avec des groupes d'entraide et depuis 2012 des rencontres entre frères et sœurs endeuillés.
- **EKR France** (Association Kübler-Ross) propose des accompagnements individuels et collectifs, ainsi que des ateliers fondés sur les travaux pionniers de la psychiatre Élisabeth Kübler-Ross sur le deuil.
- **Le Collectif deuil'S** réunit des organisations à but non lucratif qui accompagnent des personnes confrontées à la fin de vie, à la mort ou au deuil, et fait entendre leurs voix auprès des pouvoirs publics.

AMPHITÉA
Association d'assurés partenaire d'AG2R LA MONDIALE

3 – Le soutien *via* les organismes sociaux

- **La Caisse d'allocations familiales (CAF)** : peut orienter vers des professionnels ou structures spécialisées dans la gestion du deuil, y compris pour un soutien psychologique ou un accompagnement à domicile, et proposer des espaces pour rencontrer d'autres personnes vivant une situation similaire. Un travailleur social peut contacter les familles dès que la CAF a connaissance du décès.

- **Les maisons France Services** : encore peu connues du grand public, elles peuvent aider dans les démarches administratives liées au veuvage.

Vers qui vous tourner en premier ?

Si vous traversez un deuil difficile, voici un cheminement simple.

1. En urgence ou en crise

➜ appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24h/24)

2. Pour parler sans attendre ➜ la **Croix-Rouge Écoute** au **0 800 858 858** ou une association comme Vivre son deuil

3. Pour un suivi remboursé ➜ le dispositif **Mon soutien psy** (12 séances, jusqu'à 100 % remboursées, sans ordonnance depuis 2025)

4. Pour un deuil compliqué ou une dépression ➜ votre **médecin généraliste** ou un **centre médico psychologique** (gratuit)

5. Pour du soutien entre pairs ➜ les **groupes de parole** (FAVEC, Vivre son deuil, Empreintes…)

➜ **Retrouvez de nombreuses informations complémentaires dans AMPHITÉA magazine n°116**

www.amphitea.com

RETROUVEZ NOS FICHES PRATIQUES

Conception et réalisation : humancom – Novembre 2026