



Avec Psy.link, les Français peuvent consulter un psychologue dans le confort de leur domicile grâce à la Thérapie Cognitive et Comportementale en ligne



Stress, anxiété, sommeil... alors que 12 millions de personnes (soit 1 Français sur 5) sont déjà pris en charge en France pour un trouble psychique chaque année, nombreux sont ceux qui n'osent pas franchir le pas du cabinet de psychologie ou qui ne le peuvent pas (problématiques d'horaires ou de temps).

Comment aider nos compatriotes à être acteurs du « monde d'après » dans les meilleures conditions psychologiques ?

C'est pour aider tous les Français à se mettre sur la voie du bien-être que [Psy.link](#) a été créé.

Psy.link permet d'accéder à un psychologue professionnel et de bénéficier d'une Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) en ligne, dans le confort d'un environnement que l'on maîtrise, sans crainte du jugement, sans perdre de temps en déplacement.

Les psychologues et les psychothérapeutes de la plateforme

Psy.link sont inscrits sur la liste ADELI des diplômés d'état psychologues, recensés par l'Agence Régionale de Santé. Ils sont des psychologues cliniciens et possèdent donc un diplôme de niveau DESS ou de Master en psychologie. Ces psychologues sont formés minimum deux ans aux thérapies comportementales et cognitives.

Les TCC sont validées par des études contrôlées, brèves et les plus efficaces selon les critères scientifiques.

Avec Psy.link, une équipe de psychologues formés aux Thérapies Cognitives et Comportementales est disponible pour des vidéo-consultations et consultations par chat.

Il est ainsi possible avec [Psy.link](#) d'accéder d'où l'on soit à un psychologue formé aux TCC, à l'heure de son choix, sans interférer avec ses horaires professionnels ou sa vie de famille.

Une solution pour briser le tabou des soins psychologiques

En cas de problème physique (une douleur, une maladie, des difficultés à dormir...), tout le monde a le réflexe de consulter un médecin.

Mais en cas de problème psychologique ? Combien de personnes se sentent gênées à l'idée de consulter un psychologue ? Il s'agit d'un cap qui semble difficile à franchir pour de multiples raisons. Il y a la peur que le problème ne justifie pas une consultation, la peur d'admettre l'existence même du problème, la peur que cela se sache, la peur de parler en face à face de ce qui est vécu comme un tabou...

Parce que les troubles mentaux ont mauvaise réputation, de nombreux Français préfèrent s'abstenir de se faire soigner. Par exemple, alors que beaucoup d'hommes au-dessus de 50 ans connaissent des problèmes sexuels, rares sont ceux qui osent consulter.

« La stigmatisation des maladies psychologiques est importante en France. Résultat : ils laissent le problème empirer ou dégrader leur qualité de vie, car ils n'osent pas aller voir un thérapeute. »

LINDA KEMPE

C'est pour cela que cette psychologue a décidé de lancer Psy.link, une plateforme qui démocratise l'accès aux Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC), réalisées avec des thérapeutes de confiance, tous formés et qualifiés.



Psy.link : le premier cabinet de thérapie TCC en ligne

Les thérapies TCC offrent une réelle garantie d'efficacité, validée scientifiquement et même supérieure aux autres approches (source : rapport Inserm 2004).

Lorsqu'elles sont réalisées en ligne, elles sont aussi puissantes sinon plus que les thérapies réalisées en face à face (source : Anderson, Cuijpers, Carlbring, Riper, & Hedman, 2014 ; Carlbring, Andersson, Cuijpers, Riper, & Hedman-Lagerlöf, 2018).

Diverses études ont notamment montré leurs effets positifs sur la dépression, les troubles anxieux, le stress et les troubles de sommeil.

Au niveau thérapeutique, une TCC en ligne peut même produire des résultats supérieurs à l'accompagnement en face à face car :

- l'alliance thérapeutique en ligne est équivalente à celle établie en face-à-face ;
- la qualité du suivi est supérieure, car la thérapie est plus structurée et donc plus performante (il y a moins de place pour la "conversation libre") ;
- elle est plus efficace pour soigner l'anxiété sociale.

Les TCC en ligne existent aux Etats-Unis et au Canada depuis 20 ans, et sont désormais reconnues comme des psychothérapies à part entière. Elles sont d'ailleurs évaluées régulièrement depuis 2001.



Voici ce qu'en pense Stéphane Rusinek, Professeur en Psychologie à l'Université de Lille – TCC – Psychologue clinicien :

« Commencer une TCC c'est donc se donner une chance d'aller mieux en créant une relation collaborative avec un thérapeute formé à des techniques thérapeutiques dont l'efficacité a été maintes fois prouvée scientifiquement.

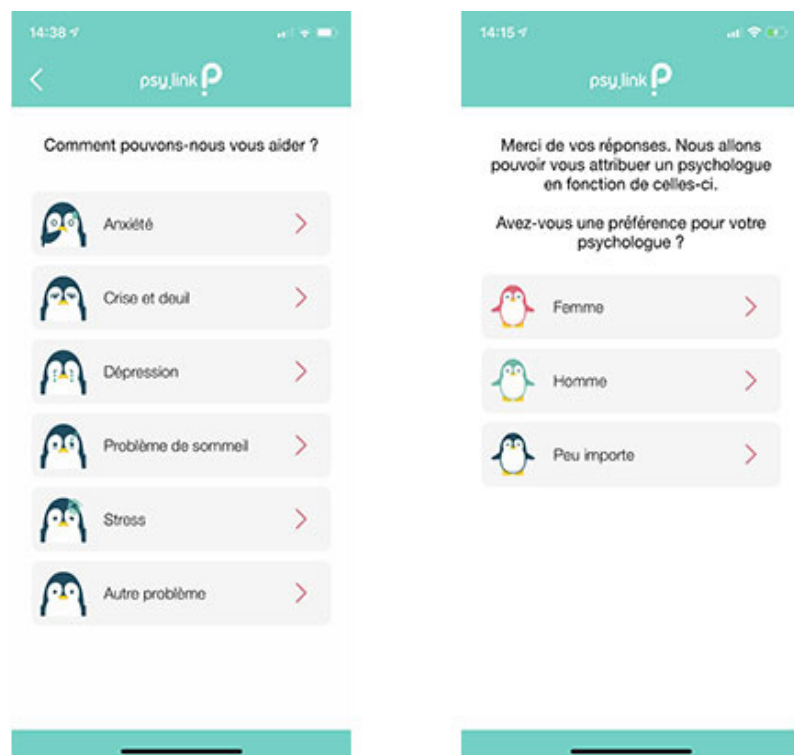
Cette relation peut prendre plusieurs formes et utiliser divers médias.

Plusieurs études ont déjà montré que des séances en ligne peuvent être tout aussi efficaces que des rencontres physiques et de nombreux thérapeutes utilisent déjà cette méthode avec succès pour des prises en charge ou des supervisions, car ce qui compte c'est l'authenticité de la relation et l'efficacité du thérapeute, sa compréhension du problème dans un modèle approuvé. »

Comment ça marche ?

Le concept est très simple :

1. Il suffit de s'inscrire gratuitement sur Psy.link et de choisir son psychologue ;
2. Après la mise en relation avec un.e psychologue, les échanges se déroulent par messagerie ou par visio-consultation ;
3. La thérapie se déroule à des horaires étendus et reste accessible n'importe où via le site web et l'app iOS (disponible sur l'App Store) ;
4. Le psychologue évalue avec son patient l'efficacité de son aide.



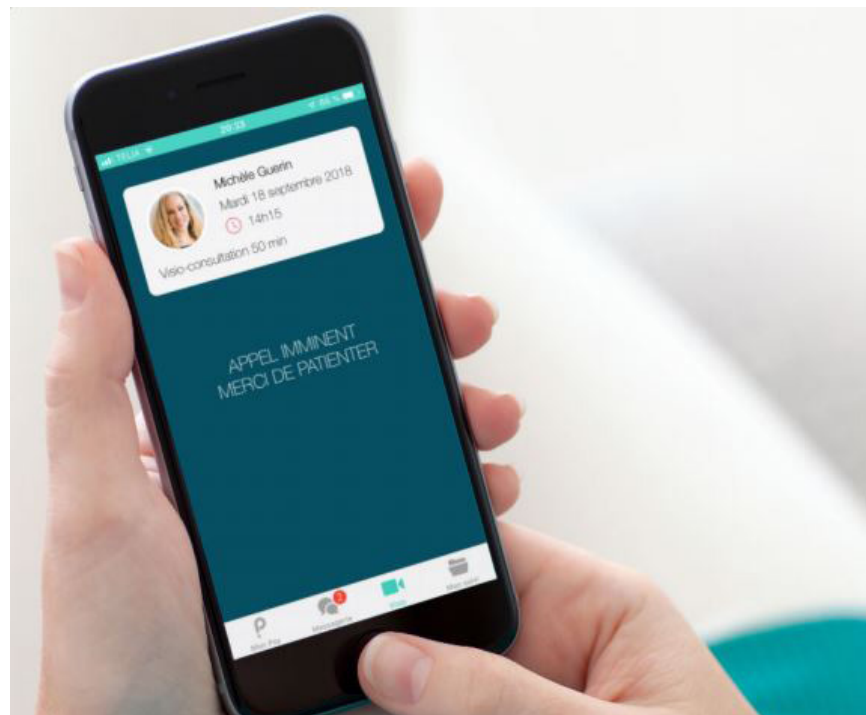
Les petits plus Psy.link

LA DURÉE DE LA THÉRAPIE

Une TCC est une thérapie brève qui se focalise sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte les éventuelles causes historiques. Elle aide à dépasser progressivement les symptômes invalidants et vise à renforcer les comportements adaptés

L'APPROCHE CONCRÈTE DES TCC

Une TCC s'appuie sur différentes techniques d'analyse qui aident le patient à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés, à mettre en place de nouveaux comportements et à sortir progressivement de cercles vicieux qui maintiennent et aggravent la souffrance psychique.





LA QUALITÉ DU SUIVI

Les psychologues Psy.link sont tous formés aux TCC et sélectionnés rigoureusement par un comité scientifique. De plus, le cabinet Psy.link leur propose de nombreux outils pour faciliter le suivi durant la durée de la thérapie. Ils bénéficient notamment d'une bibliothèque de questionnaires pour évaluer les troubles et la progression de la thérapie. Entre chaque séance, le patient est invité à faire des exercices pour mettre en pratique les outils appris pendant la séance.

INVESTIR DANS UN MEILLEUR FUTUR

Ce que le patient apprend en thérapie lui est acquis et il pourra l'utiliser dans d'autres situations de manière autonome tout au long de sa vie.



UNE GRANDE DISPONIBILITÉ

Le cabinet en ligne est accessible en ligne 7j/7 et 24h/24, les rendez-vous se font sur des plages horaires étendues (très tôt le matin jusqu'à tard le soir, y compris les week-end).

L'inscription et la réservation d'une consultation se font en quelques clics. Les psychologues mettent régulièrement à jour leur agenda afin de proposer des créneaux libres aux patients.

DES OUTILS PERFORMANTS

Une messagerie intégrée au site du cabinet permet de contacter immédiatement le psychologue qu'il a choisi ou qu'on lui a attribué. Celui-ci répond très rapidement et cela rassure le patient.

PLUSIEURS DURÉES DE SÉANCES POSSIBLES

La thérapie offre une grande souplesse et différents rythmes possibles grâce à deux durées de séances :

- 50 minutes, la durée classique des entretiens de psychothérapie;
- 25 minutes, une durée idéale pour un premier contact, connaître son psychologue, présenter son problème, mais aussi pour mener sa thérapie fréquemment ou consolider les changements obtenus dans la phase active.

Généralement, la TCC nécessite un ou deux entretiens par semaine. Dans tous les cas, le psychologue s'adapte aux disponibilités du patient, à son rythme et à ses difficultés. Son confort et sa satisfaction sont primordiaux pour la bonne réussite de la thérapie.

LA CONFIDENTIALITÉ ET LA SÉCURITÉ

Les visio-consultations sont sécurisées et encryptées selon les exigences de la CNIL. Le paiement en ligne est également sécurisé.

De plus, le patient peut mettre fin aux consultations à tout moment et demander la suppression de son profil.

Psy.link, c'est aussi des services pour les entreprises

Parce qu'un employé en souffrance psychique coûte cher à l'entreprise, les psychologues du cabinet Psy.link peuvent intervenir pour améliorer la santé psychologique et le bien-être des collaborateurs.

Une fois la demande de l'entreprise précisée, une réponse sérieuse et efficace est apportée par des psychologues spécialisés dans l'analyse des difficultés, la gestion du stress, les techniques de communication & d'affirmation de soi, la relaxation, la méditation et la résolution de problème.

Des contrats et conventions peuvent être établis pour définir les modalités mises en places (interventions en présentiel ou en ligne par visio-conférence). Un accès privilégié est ensuite proposé.



Et bientôt...

Pour améliorer davantage l'accessibilité aux soins, Psy.link proposera prochainement des programmes de self-help. Ainsi, chacun.e pourra faire sa propre thérapie, à son rythme, à un coût inférieur à une thérapie en face à face.

Ces dispositifs, élaborés sur la base des TCC, sont pratiqués et validés dans de nombreux pays (notamment la Suède et le Canada).

A propos de l'équipe Psy.link



LINDA KEMPE

Linda Kempe est psychologue spécialisée dans les thérapies comportementales et cognitives.

Cet ex-chef d'entreprise a en effet tout plaqué à 34 ans pour reprendre ses études et se former dans un domaine qui la passionne. Parce qu'elle a connu le stress et l'épuisement en tant qu'entrepreneuse, elle décide en effet d'en finir avec des schémas de pensées irrationnels.

Linda suit ses premières années de cours à distance puis passe un Master TCC qui lui fait découvrir une approche à fois scientifique et pratique.



PIERLUIGI GRAZIANI

Pierluigi Graziani est psychologue et Professeur des Universités en Psychologie clinique et Psychopathologie.

Auteur de plusieurs ouvrages, spécialisés dans la gestion de stress et l'anxiété et les addictions, il est passionné par les TCC, la science et les nouvelles technologies.

Pierluigi est responsable scientifique de la plateforme Psy.link.

Pour en savoir plus

Présentation Psy.link : <https://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/pros/20200608130810-p5-document-ekav.pdf>

Site web : <https://www.psy.link/>

<https://www.facebook.com/psy.link.therapie/>

https://www.instagram.com/psy.link_/

<https://www.linkedin.com/company/30134766/admin/>

Contact presse

Linda Kempe

E-mail : linda@psy.link

Tel : 06 78 63 35 92