# Fiche conseils

---

• Arrêtez ou réduisez autant que possible votre consommation d'excitants (café, tabac, alcool ou autres substances).

• Améliorez votre hygiène de sommeil.

• Pratiquez une activité physique régulière (marche, course à pied, natation...).

Scannez le QR code pour accéder à un annuaire des psychologues et psychothérapeutes pratiquant des thérapies comportementales et cognitives.

Dans le cadre du dispositif **Mon soutien psy**, vos consultations chez un psychologue peuvent être remboursées par l'Assurance Maladie.

Seules les séances réalisées avec un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie peuvent être remboursées. Pour trouver un psychologue conventionné près de chez vous, scannez le QR code correspondant.

**Attention :** dans le cadre de votre prise en charge, votre médecin a pu vous recommander un certain type de thérapie (par exemple, une thérapie comportementale et cognitive). Il est fortement conseillé de vous assurer auprès du psychologue contacté qu'il propose bien ce type de thérapie.

Pour en savoir plus sur le dispositif **Mon soutien psy**, scannez le QR code.

Mieux vivre avec un trouble anxieux

Psychothérapeutes en TCC

Dispositif Mon soutien psy : remboursement

Dispositif Mon soutien psy