

Psychothérapie: le contretemps absurde

MA PARTITION FÉDÉRALE

Il fait nuit. Soudain, un bruit sourd. En quelques secondes, un des intrus est sur lui. De sa main gantée, il l'empêche de crier. Il est armé. Tout va si vite. Il sait que sa vie ne tient qu'à un fil. Va-t-il mourir ce soir devant ses enfants? Les cambrioleurs repartent avec leur butin. Lui n'a rien. Physiquement. Tout le monde lui dit qu'il a eu de la chance.

Quelques semaines plus tard, il n'arrive plus à dormir. Il sursaute au moindre bruit. L'angoisse est parfois si forte qu'il croit que son cœur va s'arrêter. Son médecin estime qu'une psychothérapie est nécessaire et connaît un psychothérapeute susceptible de le recevoir rapidement.

Aujourd'hui, cette prise en charge peut être remboursée par l'assurance obligatoire. Demain, si la proposition de la Commission de la santé du Conseil national (la CSSS-N) était adoptée, il devrait d'abord consulter un psychiatre afin que celui-ci établisse un diagnostic médical «sûr». Son médecin lui remettrait donc une liste de psychiatres.

Bip, bip, bip. «Vous êtes bien sur le répondeur du Dr X. Je ne prends actuellement pas de nouveaux patients.» Bip, bip, bip. «Vous êtes bien sur le répondeur du Dr Z. Le délai pour une première consultation est de six mois. Veuillez noter que je ne fais pas de rapports pour l'assurance obligatoire.» Bip, bip, bip. «Vous êtes bien sur le répondeur du Dr Y. Je réponds à vos appels les lundis et vendredis entre 13h et 14h. Veuillez réessayer ultérieurement.» Il raccroche. Il n'a plus la force d'appeler. Le psychothérapeute, lui, aurait pu le recevoir. Et l'aider.

Depuis juillet 2022, les psychothérapeutes peuvent facturer leurs prestations à l'assurance de base si la thérapie est prescrite par un médecin, par exemple un généraliste. Au-delà de 30



ESTELLE REVAZ
CONSEILLÈRE NATIONALE (PS/GE),
VIOLONCELLISTE

Retarder les soins, c'est risquer de déplacer et d'alourdir la facture finale pour la société

séances, l'avis d'un psychiatre est nécessaire pour poursuivre la thérapie. L'évaluation menée en 2026 dresse un bilan plutôt positif de ce nouveau dispositif: l'accès aux soins s'est amélioré. Elle constate cependant que l'avis psychiatrique exigé après 30 séances est difficile à obtenir en raison de la pénurie de spécialistes et recommande d'envisager la suppression de ce passage obligé.

Sur ce, que propose la majorité bourgeoise de la CSSS-N? Eh bien de rendre l'avis psychiatrique obligatoire avant même le début d'une thérapie.

Les psychiatres manquent. C'est un fait établi depuis longtemps et c'est notamment pour augmenter l'offre que le nouveau système a été mis en place. Depuis, l'offre de psychothérapie remboursée par l'assurance de base a augmenté de près de 50%. Malgré cela, l'OFSP constate que de longs délais d'attente subsistent.

Et la situation ne devrait pas s'améliorer: 40% des psychiatres ont 60 ans ou plus et la relève suisse ne suffira pas à compenser ces départs à la retraite. Face à cette pénurie, il faudra recruter à l'étranger, mais aussi réserver les psychiatres aux patients qui ont réellement besoin de leur expertise et confier les autres aux psychothérapeutes.

Les dépenses en matière de santé mentale augmentent, mais encore faut-il comprendre pourquoi. La dégradation de la santé psychique, notamment des jeunes, est documentée depuis plusieurs années. Si les besoins augmentent, un meilleur accès aux soins entraîne logiquement davantage de coûts. Cela ne signifie pas pour autant surconsommation: 90% des thérapies prescrites sont jugées justifiées par les professionnels.

Et quand on parle du coût d'un traitement, il faut le comparer à celui d'une prise en charge tardive. En 2025, les troubles psychiques étaient en cause dans 55% des cas de réadaptation professionnelle pris en charge par l'AI. Retarder les soins, c'est risquer de déplacer et d'alourdir la facture finale pour la société.

Enfin, soyons un peu sérieux. Une psychothérapie est aussi coûteuse pour le patient: franchise, quote-part, rendez-vous réguliers, parfois pendant des mois. Elle demande de l'argent, du temps et peut être profondément bouleversante. Notre victime de *home-jacking* devra raconter cette nuit, revenir sur la main qui l'empêchait de crier, sur l'arme, sur cette pensée: vais-je mourir devant mes enfants? Et probablement le faire plus d'une fois. Elle sortira parfois de ces séances les yeux rougis, le cœur battant, avec l'impression que le sol se dérobe sous ses pieds. Difficile d'imaginer qu'elle s'inflige cela simplement parce que l'assurance rembourse. ■