

Mon soutien psy

Protégez votre santé mentale avec « Mon soutien psy ». Ce dispositif vous permet de bénéficier d'un accompagnement psychologique **pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et votre complémentaire santé.**

Le dispositif s'adresse à **toutes les personnes dès 3 ans (enfants, adolescents, adultes)** ressentant un mal-être, de l'angoisse, une baisse de moral ou des signes de dépression.

Le remboursement en pratique

Le nombre de séances remboursées est de 12 par année civile et par personne, la première séance consistant en un entretien d'évaluation. Chaque séance est facturée 50 € et le dépassement d'honoraire est interdit.

Ne restez pas seul
avec votre mal-être



Pour obtenir le remboursement, le psychologue vous remet des feuilles de soins à transmettre à votre caisse d'Assurance Maladie, qui rembourse 60 % du tarif. Le reste est pris en charge par la complémentaire santé.

Ne restez pas seule avec votre mal-être : ce service a déjà aidé plus de **760 000 personnes**, et plus de **6 200 psychologues** font partie du dispositif.



À noter

Vous pouvez prendre rendez-vous directement avec un psychologue du dispositif via **[l'annuaire en ligne](#)**.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **[ameli.fr](#)**



M'T dents tous les ans

Depuis le 1^{er} avril 2025, les **jeunes de 3 à 24 ans peuvent bénéficier chaque année d'un rendez-vous de prévention gratuit auprès d'un chirurgien-dentiste** dans le cadre du programme M'T dents tous les ans.

Lors de ce rendez-vous, le chirurgien-dentiste :

- vérifie la santé des dents et des gencives ;
- donne des conseils pour conserver ses dents en bonne santé ;
- propose un ou plusieurs nouveaux rendez-vous si des dents doivent être soignées.

Ces rendez-vous et ces soins sont offerts dans les 6 mois suivants votre rendez-vous, vous n'aurez pas à les payer. Ce dispositif contribue à préserver durablement la santé bucco-dentaire des jeunes pour une génération sans carie.

Pour en profiter, rien de plus simple :

1. Prenez un rendez-vous chez un dentiste et précisez que c'est pour « M'T dents tous les ans » ;
2. Au moment de la consultation, **présentez votre carte Vitale et votre carte ou attestation de mutuelle ;**
3. N'oubliez pas le carnet de santé de votre enfant pour que le chirurgien-dentiste le complète.

Vous recevrez **une invitation chaque année : par courrier aux âges de 3, 6, 12 et 18 ans, par mail aux autres âges.** Mais l'invitation n'est pas obligatoire : même sans courrier, vous pouvez bénéficier du rendez-vous, tant que vous vous présentez avec votre carte Vitale et votre mutuelle.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **[ameli.fr](#)**