



Accompagnement psychologique :

Ne gardez pas vos soucis pour vous

La ML à chaque moment de votre vie

www.mutplus.be





Ne gardez pas vos soucis pour vous

Au moins un Belge sur quatre sera confronté à des problèmes de santé mentale à un moment ou à un autre de sa vie. Il est donc important de (continuer à) se sentir bien dans sa peau. La pandémie de coronavirus nous l'a durement rappelé.

Saviez-vous que grâce aux efforts du gouvernement fédéral et des réseaux de soins de santé mentale ambulatoires, vous pouvez désormais compter sur des soins psychologiques facilement accessibles et abordables ?

Parlez-en, vous vous sentirez mieux

Il est tout à fait normal d'avoir des soucis en tête de temps en temps. Mais si vous continuez à broyer du noir et que vous n'arrivez pas à vous en sortir, le fait d'en parler vous aidera.

Étape par étape

La première étape consiste à parler de vos problèmes de santé mentale avec un proche. Ce n'est pas une étape facile, mais elle est très importante. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, les personnes en qui vous avez confiance à l'école, au travail, dans vos associations... peuvent vous apporter plus que vous ne le pensez!

Si votre réseau personnel ne suffit pas, vous devez rechercher une aide professionnelle. Il n'est pas toujours facile d'accéder rapidement et à temps à des soins appropriés. Les aspects pratiques et financiers peuvent également constituer un obstacle à cette deuxième étape. Mais si vous traversez une période difficile, il est important d'être bien entouré et aidé tout de suite.

Sur quelle aide professionnelle pouvez-vous compter ?

Comptez sur l'aide d'**un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné avec l'un des réseaux de première ligne***.

La consultation psychologue clinicien ou un orthopédagogue **conventionné avec l'un des réseaux de santé mentale** est légalement remboursée. Vous consultez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue non conventionné qui ne figure pas sur la liste ? Dans ce cas, il n'entre pas dans le cadre de cette initiative. Dans ce cas, informez-vous toujours bien sur le montant à payer.

En une ou plusieurs séances, en groupe ou en individuel, ils vous aideront à retrouver votre bien-être mental.

Qui peut bénéficier de cette offre ?

En principe, **toute personne souffrant de problèmes psychologiques légers à modérés** peut bénéficier d'une série de séances individuelles ou en groupe, à un prix accessible. Il existe également une offre adaptée pour les jeunes de 15 à 23 ans. Ces personnes sont libres de choisir leur réseau (enfants/adolescents ou adultes) en fonction de leurs besoins. Toutefois, les conditions ne peuvent pas être cumulées.

Cela peut être aussi bien dans le cadre des **soins de première ligne** (toujours accessibles sans prescription médicale ; consultations psychologiques de courte durée et/ou peu intensives qui contribuent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général, particulièrement indiquées dès que vous ressentez une fragilité ou une difficulté qui impacte votre bien-être) que dans le cadre des **soins psychologiques spécialisés** (lorsque vous avez besoin de soins plus spécifiques ou plus intenses en raison de problèmes psychologiques plus importants).



Comment obtenir un rendez-vous ?

Cela dépend de vos préférences : vous préférez vous débrouiller seul et prendre directement rendez-vous ? Consultez alors la liste des psychothérapeutes agréés (voir ci-dessous).

Vous préférez en parler à votre médecin généraliste ou à un autre dispensateur de soins ou d'aide ? Ils travaillent en étroite collaboration avec un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné dans votre région et peuvent vous orienter.

Combien cela coûte-t-il ?

La première séance est toujours gratuite.

Ensuite, le psychologue ou l'orthopédagogue établit avec vous un plan d'approche. Pour les séances remboursables, vous payez **11 € par séance individuelle** (4 € si vous avez droit à l'intervention

majorée) et **2,5 € pour une séance de groupe**

Le nombre et le type de sessions auxquelles vous pouvez participer sont limités et dépendent de votre demande ou de vos besoins individuels de soins en santé mentale.

La liste des psychologues et orthopédagogues conventionnés se trouve sur le site de réseau de santé mentale de votre région.

• **Pour les enfants et adolescents :**



• **Pour les adultes :**



Plus d'infos sur les soins psychologiques de première ligne ?
Consultez www.inami.fgov.be/fr

Attention !



Il existe également l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs.

Saviez-vous ? qu'en tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'un remboursement supplémentaire pour l'accompagnement psychologique des enfants, des adolescents et des adultes pouvant aller jusqu'à 120 euros par an ? Consultez nos conditions sur notre site internet www.ml.be >remboursements> accompagnement psychologique



MUTPLUS.be

La mutualité
à chaque moment
de votre vie

ML MUTPLUS.be

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

T 02 209 48 11

infofr@mutplus.be

En tant que membre de la ML, vous bénéficiez de nombreux avantages. L'accompagnement psychologique n'en est qu'un parmi tant d'autres.

* La consultation chez un psychologue clinicien ou un orthopédoc conventionné avec l'un des réseaux de santé est légalement remboursée. Vous consultez un psychologue clinicien ou un orthopédoc non conventionné qui ne figure pas sur la liste ? Dans ce cas, il n'entre pas dans le cadre de cette initiative.



Découvrez la ML
sur www.mutplus.be

Ce dépliant ainsi que beaucoup d'autres
sont disponibles auprès de votre mutualité.