



# Consulter un psy

Conseils et infos utiles

2025





### **Nous pouvons tous connaître des moments de vie difficile :**

- des problèmes dans la famille, au travail ou avec nos proches,
- un événement comme une rupture, un accident, une naissance,
- la perte d'un emploi,
- trop de stress, une période compliquée,
- ...

### **Vous avez l'impression d'être submergé par ce que vous vivez ?**

Un professionnel de la santé mentale peut vous écouter, vous aider à trouver une solution.

Mais comment choisir ce professionnel ?

Quelles différences entre psychologue, psychiatre ou psychothérapeute ? Lequel vous conviendrait le mieux ? Il est normal de se poser des questions.



**C'est souvent le premier pas qui est difficile.**

## Psychologue, psychiatre, psychothérapeute... qui fait quoi ?

**Tous ces professionnels vous aident à comprendre vos émotions, vos pensées, vos comportements et à trouver des solutions.**

Ils vous écoutent, posent des questions, proposent des interprétations ou des pistes de solution.

La principale différence entre tous ces "psys" est leur formation et les spécialités qu'ils ont choisies.

- Le **psychologue** a une formation universitaire théorique et pratique. Son diplôme est reconnu par la loi.
- Le **psychiatre** est un médecin spécialisé dans les maladies mentales. Il peut éventuellement prescrire des médicaments ou rédiger des certificats médicaux.
- Le **psychothérapeute** est le plus souvent un professionnel de la santé qui se spécialise dans l'utilisation d'une méthode psychothérapeutique. C'est souvent un médecin généraliste, un psychiatre, un psychologue, mais parfois c'est un assistant social, un philosophe, un enseignant qui a suivi une formation en psychothérapie. N'hésitez pas à questionner le psychothérapeute sur son expérience et sa formation initiale si vous le souhaitez.
- Le **pédopsychiatre** et le **psychologue pour enfant** sont des professionnels qui prennent en charge les enfants et les adolescents.
- L'**orthopédagogue** est un professionnel de l'éducation spécialisée dans l'accompagnement des enfants présentant des difficultés d'apprentissage.
- Le **sexologue**, le **conseiller conjugal**, le **tabacologue** sont aussi des spécialistes dans leur domaine respectif: la sexualité, le couple, l'addiction au tabac.

### Et le coach ?

Il peut travailler par exemple sur l'orientation professionnelle ou un processus de changement de vie chez une personne.



**Ce métier n'est pas reconnu en Belgique. Tout le monde peut devenir coach: il peut être psychologue de formation, mais certains n'ont pas de formation particulière. Il est préférable de vous renseigner sur son expérience professionnelle et sa formation de base.**



## Différentes approches thérapeutiques

Voici quelques méthodes très utilisées.

### Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Le professionnel se concentre sur les difficultés actuelles rencontrées par le patient, mais considère peu son histoire de vie.

#### Ces thérapies brèves sont souvent utilisées pour

- des phobies
- des troubles obsessionnels et compulsifs (TOC)
- des troubles anxieux
- des addictions
- des troubles de l'alimentation
- des problèmes sexuels
- ...

### La thérapie systémique

Le professionnel essaie de comprendre comment la personne évolue dans sa famille, dans son couple, dans son environnement professionnel, c'est-à-dire le "système" dans lequel la personne vit.

#### Ce type de thérapie brève est conseillé pour

- des problèmes conjugaux
- des tensions familiales
- des difficultés professionnelles
- un burn-out
- une dépression
- ...

### La psychanalyse

Cette thérapie analyse comment l'inconscient, le passé, l'histoire familiale influencent la vie de la personne.

Durant une séance de psychanalyse, le patient est invité à évoquer librement sa situation et ses difficultés.

Le psychanalyste laisse le patient parler par association d'idées. Il intervient donc peu afin de ne pas interrompre le travail réalisé par son patient tentant de comprendre ce qu'il vit ou a vécu.

C'est souvent une thérapie longue.



**Le professionnel que vous consultez est parfois formé à diverses disciplines, il peut utiliser l'une ou l'autre de ces méthodes en fonction de vos besoins. Il peut aussi utiliser des techniques comme l'hypnose, la relaxation, la pleine conscience...**

## Où trouver son psy ?

Votre médecin généraliste ou votre mutualité peuvent vous orienter vers les professionnels de santé mentale de votre région.

Beaucoup d'informations se trouvent aussi sur Internet. Vous pouvez, par exemple, trouver la formation, l'adresse et les tarifs d'un professionnel ou d'un service de santé mentale.

L'expérience de votre entourage (amis, famille...) peut aussi vous apporter des informations et des témoignages.



**Pensez à la facilité d'accès au cabinet du professionnel ou du service de santé mentale, et aux horaires proposés. S'il est trop éloigné de votre domicile ou de votre lieu de travail, ou si les horaires ne vous conviennent pas, cela peut vous décourager à poursuivre une thérapie.**

### Au sein d'un Réseau de santé mentale en dehors de l'hôpital

Les réseaux de santé mentale, en collaboration avec l'Inami, proposent des soins accessibles et abordables à toute personne rencontrant des difficultés psychologiques, via des séances individuelles ou de groupe.

Il est possible de faire directement appel aux psychologues conventionnés, sans prescription médicale.

Le nombre de séances et leurs prix dépendent de votre âge, du type de réseau et du type de séance.

Si vous avez entre 15 et 23 ans, vous pouvez choisir le réseau enfants et ados ou le réseau adultes, en fonction de vos besoins.

Le suivi le plus approprié à vos besoins, ainsi que le nombre de séances nécessaires sont à définir avec votre prestataire de soins lors de la 1<sup>re</sup> séance.

### Réseau enfants et ados (moins de 24 ans)

- **Interventions communautaires\***: autant que nécessaire
- **Séance psychologique de 1<sup>re</sup> ligne\***:
  - 10 séances individuelles maximum
  - Autant de séances de groupe que nécessaire
- **Traitement psychologique de 1<sup>re</sup> ligne\***:
  - 20 séances individuelles maximum
  - Autant de séances de groupe que nécessaire
- Prix: pour les moins de 24 ans, toutes ces séances sont gratuites.

## Réseau adultes (à partir de 24 ans)

- **Interventions communautaires**: autant que nécessaire
- **Séance psychologique de 1<sup>re</sup> ligne**:
  - 8 séances individuelles maximum
  - Autant de séances de groupe que nécessaire
- **Traitement psychologique de 1<sup>re</sup> ligne**:
  - 20 séances individuelles maximum
  - Autant de séances de groupe que nécessaire
- Prix: 11 €/séance individuelle (ou 4€ pour les BIM) et 2,50€/séance de groupe (ces montants peuvent être indexés). La 1<sup>re</sup> séance ainsi que les interventions communautaires sont toujours gratuites.

\* **Les interventions communautaires** sont des sessions accessibles pour les grands groupes (au moins 10 personnes) au cours desquelles les patients apprennent à gérer un ou plusieurs symptômes liés à une difficulté d'ordre psychologique. Ces sessions sont organisées dans des lieux de proximité et communautaires tels que des salles de sport ou des écoles. Elles sont accessibles sans inscription préalable.

\* **Le soutien psychologique de 1<sup>re</sup> ligne** propose des soins peu intensifs, de courte durée.

\* **Le traitement psychologique de 1<sup>re</sup> ligne** est recommandé pour des problèmes psychiques plus importants.



**Pour plus d'informations, consultez le site [parlonsen.be](http://parlonsen.be) ou discutez-en lors de votre premier rendez-vous avec un prestataire de soins.**

## En cabinet privé

Beaucoup de psychologues travaillent dans un cabinet privé, avec un statut d'indépendant. S'il n'est pas conventionné, le psychologue fixe librement le prix d'une séance. Les consultations peuvent donc parfois être plus chères. N'hésitez pas à vous renseigner lors de la prise de rendez-vous.



**Le site [compsy.be](http://compsy.be) vous donnera les adresses utiles.**

## Jusqu'à 960€ par an avec la MC!

En tant qu'affilié MC, vous recevez jusqu'à 20€ par séance pour vos consultations chez un psychologue, psychothérapeute, orthopédagogue ou sexologue reconnu\* quand il n'y a pas de remboursement de l'assurance obligatoire, jusqu'à un total de 360€ par an et par personne.

En plus, vous pouvez souscrire l'assurance facultative Medi + et recevoir des remboursements supplémentaires jusqu'à 600€ par an (maximum 25€ par séance), cumulables avec l'intervention de la MC ou celles de l'assurance obligatoire.

Pour bénéficier du remboursement:



**Faites compléter le formulaire de demande d'intervention par votre prestataire. Vous trouvez ce formulaire sur [mc.be/psy](https://mc.be/psy) ou dans l'app Ma MC. Vous pouvez aussi utiliser le document officiel remis par le prestataire.**

**Collez une vignette de l'affilié concerné sur le document, puis transmettez-le à la MC via l'une de nos boîtes aux lettres. Plus facile et plus rapide: utilisez l'app Ma MC. Une photo suffit!**

## Au sein d'une structure collective pluridisciplinaire

Ces structures rassemblent des professionnels de métiers différents.

Un entretien d'accueil permettra d'analyser votre situation et de voir avec vous quel thérapeute et quel accompagnement sont les plus adaptés. Les structures comme les services de santé mentale ou les centres de planning familial proposent en général des tarifs modérés.

### Les centres de planning familial

Love Attitude | [loveattitude.be](https://loveattitude.be)

Portail des Centres de Planning familial en Wallonie et à Bruxelles.

### Les maisons médicales

Fédération des maisons médicales | [maisonmedicale.org](https://maisonmedicale.org)

### Les hôpitaux

Les hôpitaux généraux et les hôpitaux spécialisés en psychiatrie organisent également des consultations psychologiques et/ou psychiatriques.

\*Pour connaître les prestataires reconnus, consultez [mc.be/psy](https://mc.be/psy)

## Le déroulement d'une séance

Votre psy abordera généralement le déroulement des séances, son prix et sa méthode de travail lors du premier rendez-vous. S'il n'aborde pas le sujet, n'hésitez pas à lui poser la question, pour voir si ce qu'il propose correspond à vos attentes.

Les séances durent en général de 45 à 60 minutes.

## Se sentir à l'aise et en confiance

La relation avec un psychologue ou un psychiatre est une question très personnelle. Le psy qui convient à un ami ne sera pas forcément le bon pour vous.

Prendre la décision de consulter un professionnel de santé mentale n'est pas toujours facile. C'est normal d'avoir des appréhensions avant de commencer un suivi.

Le psychologue ou le psychiatre est un professionnel de l'écoute, il saura vous rassurer et vous aider au mieux dans votre cheminement. Il est soumis à la confidentialité pour tout ce que vous lui confierez.

Après les premières séances, prenez un temps pour voir si vous êtes à l'aise, si vous vous sentez libre de parler de ce qui vous préoccupe, si les échanges sont bienveillants et l'environnement agréable.

Si vous n'êtes pas satisfait, ne vous découragez pas, vous pouvez consulter un autre psychologue qui répondra peut-être mieux à vos attentes.

Vous restez maître à bord : vous avez la possibilité d'arrêter la thérapie si cela ne fonctionne pas avec le professionnel ou quand vous pensez être arrivé au bout du cheminement. Discutez-en avec lui pour clôturer la thérapie sereinement.

## D'autres ressources

Plusieurs associations spécialisées proposent de l'aide pour des problèmes de santé mentale. En voici quelques-unes.

### Similes asbl

Association qui aide, informe, oriente et soutient les personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale ainsi que leurs proches.



[similes.org](https://www.similes.org)

### Psytoyens asbl

Fédération d'associations d'usagers en santé mentale. Elle informe, soutient des initiatives pour et par les usagers en santé mentale, et les représente. Psytoyens aide aussi à la création de comités d'usagers.



[psytoyens.be](https://www.psytoyens.be)

### Télé-Accueil

Service d'aide par téléphone accessible 24h/24. Il propose une écoute et un soutien psychologique à toute personne composant le numéro de téléphone gratuit 107.



[tele-accueil.be](https://www.tele-accueil.be)

## Centre de prévention du suicide

Service proposant une ligne d'écoute, des consultations psychologiques pour personne en crise suicidaire, un accompagnement psychologique pour le deuil après suicide, des formations et sensibilisations, etc.



[preventionsuicide.be](https://www.preventionsuicide.be)

## Un pass dans l'impasse

Association proposant un service de prévention du suicide et d'accompagnement dans 8 antennes de consultation en Wallonie.



[unpass.be](https://www.unpass.be)



Plus d'infos: [mc.be/psy](https://mc.be/psy)

Éditeur responsable: Alexandre Verhamme,  
Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles.  
Avril 2025. Photos: © AdobeStock





## Psychologie et sexologie : 360 €/an

La MC vous rembourse :

- jusqu'à 20 € par séance et 360 € par an
- pour chaque affilié MC
- pour tout suivi : individuel, familial, de couple...

[mc.be/psy](https://mc.be/psy)



MC. Avec vous pour la vie.