



Consulter un psy

Conseils et infos utiles

2023





Nous pouvons tous connaître des moments de vie difficiles :

- 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.
- 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. N'importe qui 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 peut être formé et 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 ?

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

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

L'expérience de votre entourage (amis, famille...) peut aussi vous donner 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 soins ambulatoires en santé mentale

Dans les réseaux de soins ambulatoires en santé mentale, des psychologues conventionnés proposent des séances individuelles ou de groupe à toute personne rencontrant des difficultés d'ordre psychologique.

Le point fort du système : vous ne payez qu'une participation (le ticket modérateur), le reste du prix d'une séance est pris en charge par la sécurité sociale.

Les réseaux sont organisés en fonction de l'âge des bénéficiaires :

- réseaux pour enfants et jeunes de moins de 23 ans,
- réseaux pour adultes (à partir de 15 ans).

Le nombre de séances varie en fonction de votre âge et de l'importance de vos difficultés psychologiques.



Retrouvez l'information sur les réseaux de soins ambulatoires en santé mentale sur mc.be/psy

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 vous donnera les adresses utiles.

La MC rembourse vos consultations psychologiques jusqu'à 20 € par séance (individuelle, familiale, de couple...), avec un plafond de 360 € par an et par personne.

Pour bénéficier du remboursement :



Faites compléter le formulaire de demande d'intervention par votre prestataire. Vous pouvez trouver ce formulaire sur mc.be/psy.

Ensuite, transmettez-le à la MC, soit par courrier postal, soit via l'une de nos boîtes aux lettres soit, prenez-le en photo et chargez la photo dans l'app Ma MC.

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 services de santé mentale

- Centre de référence en santé mentale (CRéSam) | cresam.be
Vous y trouverez la liste des services de santé mentale en Wallonie.
- Ligue bruxelloise francophone pour la santé mentale (LBFSM) | lbfsm.be
Vous y trouverez la liste des services de santé mentale à Bruxelles.

Les centres de planning familial

- Love Attitude | loveattitude.be
Portail des Centres de Planning familial en Wallonie et à Bruxelles.

Les maisons médicales

- Fédération des maisons médicales
maisonmedicale.org

Les hôpitaux

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



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'utilisateurs 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'utilisateurs.



[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)



Contact : promotion.sante@mc.be | [mc.be](https://www.mc.be)

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme, Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles.

Octobre 2023. Photos : © AdobeStock



Psychologie : 360 € par 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



Demandez le remboursement dans l'app Ma MC !



MC. Avec vous pour la vie.