




Accompagnement psychologique

**La ML est
à vos côtés !**

www.ml.be







De plus en plus de personnes sont confrontées à des problèmes psychologiques. En tant que proche, vous essayez de remédier au mieux à ces problèmes, mais il arrive parfois que cela ne suffise pas et qu'un soutien psychologique professionnel soit nécessaire :

- Avec **Psy-Go!**, votre mutualité vous offre un accompagnement psychologique à distance **gratuit** (par téléphone ou par chat).
- Si vous préférez consulter un psychologue en chair et en os, la ML offre à ses membres une intervention dans le prix de l'accompagnement psychologique ou d'un cours de méditation pleine conscience.

Psy-Go! Comment cela fonctionne-t-il ?

Comment joint-on Psy-Go! ?

Vous pouvez joindre Psy-Go! par téléphone, chat ou vidéoconférence. Vous pouvez téléphoner au numéro **0800 32012***. Pour chatter ou appeler par vidéoconférence, vous avez besoin de l'app **iConnectYou**. Elle est disponible sur Apple et Android. Entrez le mot de passe Psy-Go! quand vous vous enregistrez.

Avec qui entre-t-on en communication ?

Si vous téléphonez ou chattez, vous vous adresserez directement à un psychologue de Psy-Go!. Si tous les psychologues sont occupés, vous serez transféré à un réceptionniste qui pourra vous fixer un rendez-vous.

À quoi a-t-on droit ?

Toutes les personnes qui sont affiliées à la ML et payent correctement leurs cotisations ont droit à **6 séances gratuites** par année civile. Une séance dure habituellement 45 à 60 minutes. Au début de la conversation, le psychologue vous demandera votre numéro de registre national. Cela lui permettra de vérifier si vous êtes affilié à la ML et si vous avez encore droit à un accompagnement gratuit.

Et le respect de la vie privée, alors ?

Les psychologues de la ML sont bien entendu liés au secret professionnel. Tout ce que vous leur direz restera donc totalement confidentiel.

Et après les 6 séances?

Si vous avez épuisé vos 6 séances, vous ne pourrez plus faire appel à Psy-Go! dans l'année civile en cours. Par contre, Psy-Go! peut vous renvoyer en priorité vers un psychologue dans votre région.

* Depuis l'étranger, appelez le 0032 9 242 92 71 (numéro payant)

Psy-Go! est là pour vous !



Mon fils est vraiment ingérable. Il frappe les autres enfants à l'école et il a insulté sa grand-mère hier. Je ne sais plus quoi faire. Je me demande ce que j'ai fait de mal. Je ne voudrais pas autant lui crier dessus.



Je ne sais pas ce qui ne va pas, mais tout me paraît difficile. Je n'ai plus envie de voir des gens, car j'ai l'impression que je ne suis pas une bonne compagnie. Je passe mes journées chez moi, mais même là, je ne me sens pas bien. Lorsque les gens me demandent comment je vais, je dis toujours que « ça va ».



Depuis le suicide de mon frère, ma mère s'est fortement renfermée sur elle-même. Plus rien ni personne ne semble l'intéresser. Elle ne veut pas en parler et dit que tout va bien. Mon mari dit que je me fais trop de soucis pour ma famille et que je devrais plutôt consacrer plus de temps à moi-même et à notre relation. J'ai l'impression que quoi que je fasse, ce n'est jamais assez bien.



Notre nouveau chef d'équipe me prend vraiment pour un bon à rien. Il ne fait que relever des petites erreurs et me ridiculise en groupe avant de dire que « c'est juste pour rigoler ». Je vais au travail à contrecœur et j'ai peur, car je suis au bord de l'implosion.



Tout est devenu si « plat » dans ma relation avec mon copain. Nous ne nous disputons pas, mais nous ne partageons plus grand-chose ensemble. Nous faisons de moins en moins l'amour. Je n'ose pas faire le premier pas et lui en parler. Cela fait six ans que nous sommes ensemble.

De l'autre côté de la ligne

Iris est psychologue et coordinatrice chez Psy-Go!. Elle dirige l'équipe et accompagne également les membres de la ML. Voici 4 points qu'elle tient à vous expliquer sur Psy-Go!



“**La première conversation est exploratoire.** Elle suffit parfois pour que la personne se sente beaucoup mieux, car elle a pu exposer les choses qui ne vont pas les unes grâce à une aide neutre. Parfois, il est nécessaire de lancer un trajet de six séances que nous planifions ensemble. Mais nous n'imposons jamais rien : c'est vous qui décidez ”.

“Nous avons affaire à **tous les grands et petits sujets** de la vie: les tensions familiales, l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle, le stress, l'éducation, l'amour, la perte, la mort, la solitude, le développement personnel, la dépression, les problèmes d'argent et l'avenir ... Ne pensez jamais 'ils ne me comprendront quand même pas' : notre équipe est expérimentée et variée”.

“Parfois, c'est comme si on associait une succession de malheurs à l'aide psychologique, et c'est bien dommage. Je vois souvent arriver **de belles histoires porteuses** d'espoir. Les personnes peuvent ressortir beaucoup plus fortes d'une crise. Je constate également que les personnes oublient à quel point elles sont fortes en période de crise, de panique et de stress. Cette force n'est parfois pas énorme, mais la résilience, ça s'apprend. Il est de notre devoir de faire recouvrer aux personnes leurs propres forces”.

Psy-Go! en quelques mots

- ✓ À tous les membres de la ML
- ✓ 6 séances gratuites par année civile
- ✓ 7 jours sur 7, de 8 heures à 21 heures
- ✓ Pas de temps d'attente
- ✓ Une équipe de psychologues expérimentés
- ✓ On vous garantit le respect de votre vie privée

Appelez le **0800 32012** ou téléchargez l'app **iConnect-You** sur Google Play Store (Android) et sur l'Apple App Store (iOS). Entrez le mot de passe Psy-Go! quand vous vous enregistrez.



Accompagnement psychologique ou Méditation pleine conscience pour les adultes

Votre avantage à la ML

Tous les adultes peuvent bénéficier d'une intervention de :

- 10 euros par séance chez un psychologue ou un psychothérapeute - en groupe ou non -, avec un maximum de **60 euros** par année civile ;
- 60 % du prix de revient d'un cours de méditation pleine conscience, avec un maximum de 60 euros par année civile.

Vous pouvez combiner les deux formes de thérapie (accompagnement psychologique et méditation pleine conscience), mais l'intervention ne dépassera jamais **60 euros** par année civile.



Accompagnement psychologique ou Méditation pleine conscience pour les jeunes

Votre avantage à la ML

Tous les jeunes qui ouvrent le droit à des allocations familiales peuvent bénéficier d'une intervention de :

- 20 euros par séance chez un psychologue ou un psychothérapeute - en groupe ou non -, avec un maximum de **120 euros** par année civile ;
- 60 % du prix de revient d'un cours de méditation pleine conscience, avec un maximum de 120 euros par année civile.

Vous pouvez combiner les deux formes de thérapie (accompagnement psychologique et méditation pleine conscience), mais l'intervention ne dépassera jamais **120 euros** par année civile.



Conditions et demande

Conditions et demande

- Le psychologue est enregistrée à la commission des psychologues.
- Le psychothérapeute figure sur la liste agréée par la ML.
- L'intervention ne peut jamais excéder le montant que vous payez.

Que faire ?

Demandez le formulaire mutualiste auprès de votre mutualité et renvoyez-le dûment complété.





ML MUTPLUS.be

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact@mut409.be

ML Liège

Rue de Hermée 177 D

4040 Herstal

☎ 0800 14 448 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mutualiteliberale.be



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

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

Ce dépliant ne contient que les principales dispositions de l'intervention des Mutualités Libérales pour l'accompagnement psychologique. En cas de doute ou de contestation, nos statuts s'appliquent. Pour pouvoir prétendre à la prime, vous devez être en ordre de paiement de la cotisation légale obligatoire pour les services complémentaires.

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