



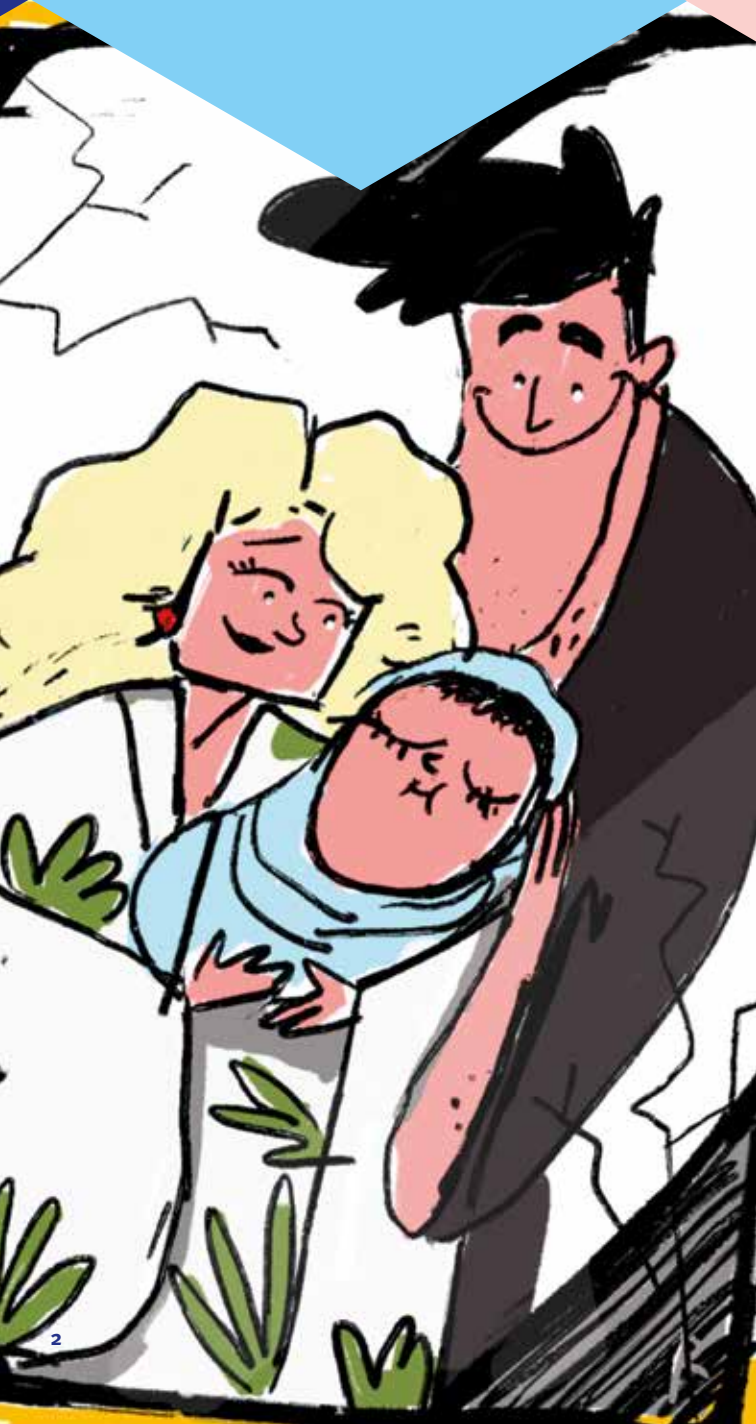
Psy-Go!

Aide psychologique
pour tous

Par téléphone
au 0800 32012
et en ligne

www.ml.be

M
L



Le soleil se lève tous les matins

Seulement, parfois, vous ne le voyez pas. La vie n'est pas comme des vacances all inclusive au soleil. La vie, c'est la pluie et le beau temps, des hauts et des bas, elle est aigre-douce.

Nous transportons tous dans nos bagages nos expériences, nos limites et nos points sensibles. Parfois, ils se transforment en un fardeau et le ciel s'assombrit. « Simplement faire aller » n'est plus une option.

Votre mutualité veut vous aider à revoir le soleil chaque matin. Psy-Go!, l'accompagnement psychologique gratuit à distance destiné aux membres de la ML, est là pour vous.

Une équipe de psychologues diplômés et expérimentés se tient à votre disposition pour écouter vos problèmes et est prête à vous offrir une aide professionnelle. Contactez-la par téléphone ou via un app, 7 jours sur 7, de 8 heures à 21 heures. Pas de temps d'attente, pas de déplacement, pas de frais.

Vous voulez simplement vous vider le cœur ? Ou vous avez un problème et vous ne voyez pas comment en sortir ? **Parlez-en.** Les psychologues de la ML sont là spécialement pour vous.

Psy-Go! est disponible au numéro 0800 32012 ou via l'app iConnectYou.

Découvrez Psy-Go!
sur www.ml.be/FR/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 gratuit **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!.

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.

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. Le respect de votre vie privée est une priorité. Vos données sont soigneusement conservées et ne seront jamais utilisées à d'autres fins.

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 72 (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 après les autres 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. »

Accompagnement psychologique

Psy-Go! offre un accompagnement psychologique professionnel et gratuit par téléphone ou chat.

- ✓ 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 iConnectYou sur Google Play store (Android) et sur l'Apple App Store (iOS). Entrez le mot de passe Psy-Go! quand vous vous enregistrez.



Intervention pour l'accompagnement psychologique

La ML prévoit aussi une intervention pour une consultation chez un psychologue ou un psychothérapeute agréé et pour un cours de mindfulness - en groupe ou non.

- Majeurs : 10 euros par séance ou 60 % du droit d'inscription d'un cours de mindfulness.

Le montant total par année civile : 60 euros.

- Enfants (qui ouvrent le droit aux allocations familiales à leurs parents) : 20 euros par séance et 60 % du droit d'inscription à la méditation pleine conscience. **Le montant total par année civile : 120 euros.**

Vous trouverez davantage d'informations sur www.ml.be › Avantages et services › Accompagnement psychologique



ML MUTPLUS.be

Place de la Reine 51-52
1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11

✉ 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

ML Hainaut-Namur

**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



**En tant que membre
de la ML, vous bénéficiez
de nombreux avantages.**

**Psy-Go! n'en est qu'un
parmi tant d'autres.**

**Découvrez Psy-Go!
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 Psy-Go!. 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.