

Mal de vivre

Des pistes pour aller mieux



L'accès à la santé pour tous



La Mutualité Socialiste



Cette brochure peut être obtenue :

- dans un point de contact de la Mutualité Socialiste-Solidaris
- par commande ou téléchargement sur le site www.mutsoc.be
- auprès de la Direction P&O-Communication de l'Union nationale des mutualités socialistes : 02/515.17.33 - unms@mutsoc.be

Une publication de la Mutualité Socialiste-Solidaris, Service Promotion de la Santé

Supervision : Dr. Pierre Baldewyns

Coordination et rédaction : Muriel Durant

Maquette et mise en page : Valérie Pernot

Merci à : Mélanie Boulanger, Marilyn Descamps, Sophie Grisard, Véronique Heckmans, Julia Laot, Inge Robyn, Catherine Spièce, Régine Van Esbeen.

Un merci particulier à : Jeanne-Marie Delvaux et Liliane Leroy pour leur relecture

Editeur responsable : Jean-Pascal Labille

Dépôt légal : D/2011/1222/09

Avant-Propos

« En ce moment, je ne suis pas bien. Je ne suis pas malade, mais je souffre. Je me sens déprimé. La vie perd de son goût. Je vois tout en noir. J'ai l'impression d'avoir le poids du monde sur les épaules. Qu'est-ce qui m'arrive ? ».

A tous, à un moment ou l'autre de la vie, il arrive de connaître des « passages à vide ». Il arrive de se sentir moins bien, d'avoir des idées noires.

Si vous sentez que vous êtes dans cette situation, cette brochure s'adresse à vous !

Pour vous

Si vous vous posez des questions : « Qu'est-ce qui m'arrive ? A quoi c'est dû ? Qu'est-ce que je peux faire ? Au près de qui puis-je demander de l'aide ? »

Elle peut aussi vous intéresser si un de vos proches ne va pas bien et que vous vous inquiétez pour lui.

Pourquoi ?

Cette brochure vous donnera des éléments de réponse face à cette souffrance. N'oubliez pas que cette souffrance est bien réelle, même si on ne la voit pas. Des pistes sont possibles pour en sortir !

Pourquoi la Mutualité Socialiste-Solidaris ?

La Mutualité Socialiste-Solidaris joue un rôle de prévention pour la santé de ses affiliés et de la population en général. La santé de l'esprit a autant d'importance que la santé du corps. La mutualité, c'est avant tout la solidarité. Il est important de ne pas vous laisser seul avec ce mal-être et de vous fournir des pistes pour cheminer vers un mieux-être, lorsque vous traversez des périodes difficiles.

Que trouverez-vous dans cette brochure ?

- **Je n'ai pas le moral** (bords de page bleus) : qu'est-ce qui vous arrive ?
- **Aller mieux** (bords de page verts) : des pistes de solutions concrètes pour aller mieux.
Attention : cette brochure vous donnera des pistes, mais ne restez pas seul avec vos difficultés ! Parlez-en à vos proches ou à des professionnels.
- **Pour en savoir plus** (bords de page oranges) : des références et des coordonnées bien utiles.

Bonne lecture !

Sommaire

■ Je n'ai pas le moral...	4
En ce moment, je me sens déprimé	4
En ce moment, je me sens inutile	5
En ce moment, je me sens stressé	5
En ce moment, je me sens malade	6
Et puis aussi...	6
Que se passe-t-il ?	7
C'est grave ?	7
Pourquoi ?	8
Les événements de la vie	8
Les conditions de vie	9
L'histoire de votre vie	10
Les liens avec les autres	10
Votre caractère	10
Votre corps	10
La fausse idée du bonheur véhiculée par la société	11
Quand agir ?	11
Quand la souffrance devient trop difficile, quand on ne s'en sort pas	11
Les signaux d'alerte	12
■ Aller mieux	14
Cela peut changer	14
S'aider soi-même	15
Cultiver son estime de soi	15
Cultiver des liens sociaux	15
Cultiver les plaisirs de la vie	16
Se chouchouter	17
Manger	17

Bouger.....	18
Dormir.....	18

Se faire aider 19

Les proches 20

Se sentir entouré 20

Attention aux personnes toxiques pour vous..... 20

Les limites de l'aide par les proches..... 20

Les professionnels..... 21

Le médecin généraliste..... 21

Les médicaments 22

Les « psy » 23

Les autres types d'aides 29

Les groupes d'entraide et de soutien 29

Les services d'écoute téléphonique 30

Les Centrales de services à domicile (CSD) 30

Les Centres de service social de la Mutualité Socialiste-Solidaris 31

■ Pour en savoir plus 34

Carnet d'adresses 37

Bibliographie 40



Je n'ai pas le moral...

En ce moment, je me sens déprimé

- *« Cela m'est tombé dessus comme ça d'un coup. C'est comme si toutes mes forces m'avaient quittée en une fois. Je perdais la mémoire, j'oubliais les noms, les jours, les choses à faire ... Je ne savais plus faire qu'une chose : pleurer. Pas moyen de remonter la pente et je n'arrivais pas à comprendre pourquoi cela m'arrivait à moi. »*
Meryem, 42 ans
- *« Un de mes fils est mort à vingt ans dans un accident de voiture. Je ne m'en remettrai jamais. Depuis son décès, je dois me forcer pour me lever, pour vivre tout simplement. Il me manque. C'est injuste. »*
Barbara, 63 ans
- *« Depuis quelques mois, je suis insomniaque. Chaque soir, c'est l'angoisse. Est-ce que je vais dormir ? Je suis à peine allongé que déjà les pensées se bousculent dans ma tête. Je me tourne dans tous les sens dans le lit, je cherche la bonne position. Peu à peu, au lieu de me*

détendre, je me raidis. Mes mains se crispent, mes mâchoires aussi. C'est l'horreur ! Le matin, je me réveille épuisé. Et pourtant, je dois aller travailler. »

Amir, 43 ans

On dit parfois aussi : « Je me sens démoralisé, triste, déprimé, fatigué ».

En ce moment, je me sens inutile

- « Je suis au chômage depuis huit mois. Je n'ai plus confiance en moi. Je n'ose même plus me présenter à un travail. Je me sens bête et inutile. Financièrement, c'est aussi dur. J'en ai perdu le sommeil. »

Jean-Luc, 30 ans

- « Je répétais toujours les mêmes erreurs et je n'en pouvais plus de cette souffrance lancinante, de cette voix intérieure qui murmurait : tu n'y arriveras jamais, t'es trop nulle ! Maintenant, je vois un psychologue. Ça commence à aller mieux. »

Dominique, 34 ans

- « Mon compagnon me dit toujours que je suis nul. Il a raison. Je rate tout. Mon travail. Mes relations avec mes amis. »

François, 36 ans.

On dit parfois aussi : « Je me sens nul, ma vie n'a pas de sens ».

En ce moment, je me sens stressé

- « J'ai un boulot hyper-stressant. Je cours dans tous les sens toute la journée et le soir, je suis crevé, je ne sens plus mes jambes et ça bourdonne dans ma tête. Depuis quelque temps j'ai toujours l'impression que le téléphone sonne. Ce bruit s'installe en fond, comme une musique stridente, impossible de l'arrêter ! »

Lionel, 36 ans

- « Avec le ménage, les enfants (un à la crèche, un à l'école), les courses, je ne m'en sors pas. Mon compagnon travaille beaucoup, il est indépendant. Il n'a pas beaucoup le temps de m'aider. Mais moi aussi, je travaille ! »

Lisa, 35 ans

- « On a un nouveau patron et c'est pas facile de changer. On a plus de pression, il faut aller plus vite. À mon âge, je ne peux pas vraiment faire la fine bouche. J'aurais du mal à trouver un nouveau boulot. Mais c'est

difficile, ce nouveau rythme. Du coup, je suis stressé et je ne dors pas bien la nuit. »

Yves, 54 ans

On dit parfois aussi : « Je me sens débordé, je ne gère plus rien, je n'arrive pas à lâcher prise ».

En ce moment, je me sens malade

■ *« J'ai des acouphènes depuis quelques mois, et mon médecin me dit que c'est nerveux. Les acouphènes me rendent encore plus nerveux. J'ai beau respirer, me dire que ce n'était que passager, me changer les idées, ça revient toujours. »*

Said, 28 ans

■ *« J'ai sans cesse mal au dos. antidouleurs ne me soulagent pas et les examens médicaux n'ont rien donné. Apparemment, je n'ai rien. Alors qu'est-ce que c'est ? »*

Monia, 36 ans

■ *« Je suis dépendante de mon mari. Je ne sais plus marcher, ni faire à manger, ni m'habiller, ni me laver. J'ai toujours eu une mauvaise santé. C'est très dur, je préférerais mourir. Je ne sers plus à rien ! »*

Elodie, 79 ans

On dit parfois aussi : « J'ai mal dans mon corps ».

Et puis aussi...

■ *« Je n'ai pris le métro qu'une seule fois et je ne le reprendrai jamais. J'ai tenu deux stations. J'ai cru que j'allais mourir étouffée, à cent mètres sous terre. Je suis sortie, j'ai couru jusqu'à l'air frais. Il pleuvait, mais comme j'ai aimé cette pluie ! »*

Chloé, 25 ans

■ *« J'ai été agressée par plusieurs hommes quand j'avais vingt-cinq ans. Depuis, j'ai peur dès que je rencontre un groupe d'hommes. J'ai très peur de sortir le soir mais parfois je me force. Cela me demande une de ces énergies ! J'ai tout le temps peur de tomber en panne et dès qu'une voiture s'arrête à ma hauteur, je tremble de partout. Je suis rongée par la peur. »*

Hélène, 37 ans

■ *« Mes relations avec ma mère sont devenues insupportables. Elle m'étouffe et pourtant, je n'arrive pas à m'en détacher. »*
Laura, 25 ans

■ *« Je n'arrive plus à faire l'amour. »*
Marcel, 33 ans

Que se passe-t-il ?

Ne pas avoir le moral, avoir un coup de blues, avoir le moral dans les baskets, avoir le mal de vivre ...

Toutes ces expressions désignent une souffrance morale (ou « souffrance psychologique »).

La souffrance morale est différente pour chacun. Il n'y a pas de symptômes-types, qui seraient les mêmes pour tout le monde. Certains indicateurs sont néanmoins souvent présents :

- de la tristesse (appelée aussi : coup de blues, déprime ...) ;
- de la peur (entre autres : face à l'avenir) ;
- certaines manifestations dans le corps : insomnies, perte ou prise de poids, douleurs inexpliquées, acouphènes (sifflement ou un bourdonnement, sans qu'il y ait de véritables sons arrivant dans l'oreille) ...

C'est grave ?

Cela arrive à tout le monde. La vie n'épargne personne, tout le monde traverse des passages difficiles. Personne ne réagit de la même manière. Ce qui est insupportable pour l'un ne le sera pas forcément pour l'autre. L'impact des situations vécues sur l'équilibre varie en fonction d'une série d'éléments (voir pages 8 à 11).

C'est normal de souffrir à certains moments de la vie

La souffrance morale est une réaction normale à certaines situations de la vie. La souffrance morale ne se diagnostique pas comme une grippe ou une angine. Ce n'est pas nécessairement grave. Il n'existe pas de technique toute faite pour savoir quand il faut tirer la sonnette d'alarme et dire : « Il est temps de faire quelque chose ! ».

De plus, le mal de vivre n'est pas quelque chose de constant. Il évolue. On peut passer de l'inquiétude à une anxiété de plus en plus forte, puis à une dépression. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de faire le chemin inverse et peu à peu d'aller mieux.

Comment agir ? Que faire ? Il n'y a pas de réponses toutes faites. Cela dépend de : votre personnalité ; vos conditions de vie ; les symptômes que vous avez ; l'intensité de la souffrance morale.

Pourquoi ?

Quand vous êtes bien ou quand vous souffrez moralement, cela peut être pour différentes raisons. Nous vous présentons ici les choses de manière très simplifiée. La vie est évidemment plus complexe, les éléments qui influencent votre état d'esprit se mélangent et se superposent.

Les évènements de la vie

La vie est faite d'évènements. Évènements heureux : une naissance, une rencontre amoureuse, un diplôme. Évènements douloureux : le décès d'un être cher, un divorce, la perte d'un emploi, l'annonce d'un handicap, un accident, une agression, un viol ... En cas d'évènement douloureux, il est normal de ne pas aller bien, de connaître une période de passage à vide.

Même les petits évènements peuvent avoir un impact sur votre humeur. Parfois, un grand soleil ou la victoire de son équipe (de foot, de rugby ...) préférée met de très bonne humeur. Les petits bonheurs du quotidien sont l'oxygène de la vie (voir aussi page 16).

Le deuil

Le deuil survient lors de la **mort** de quelqu'un qu'on connaît. Il survient également lors des **changements dans la vie**.

Par exemple : lors d'une séparation, lorsque l'on perd quelque chose de très important (son travail, par exemple) ou lors d'évènement douloureux (devenir malade ou handicapé, par exemple).

Le deuil comprend toujours une **phase de découragement** (pouvant aller jusqu'à la dépression), au cours de laquelle on peut se dire : « Cela ne sert plus à rien de vivre. Plus rien n'a d'importance. La vie ne vaut plus la peine d'être vécue. » La tristesse est très grande. Cela peut durer un certain temps. Il est normal de passer par là. Ensuite, viendra normalement une **phase d'adaptation**, puis une **phase d'acceptation** : « La vie continue, même si ce n'est pas toujours facile. » La vie reprend son cours, et on reprend goût à la vie.

C'est généralement comme cela que ça se passe. Et c'est normal de se sentir triste, déprimé. On peut faire des allers-retours entre les phases.

Se sentir mieux, puis replonger dans la déprime et la dépression. Cela aussi, c'est normal. Exprimer ce que l'on ressent est une bonne manière d'aller mieux et de traverser ces moments difficiles. Cela peut être en parlant avec des proches, des professionnels, dans un groupe d'entraide (voir page 29). Cela peut être aussi en exprimant par d'autres manières : en dessinant, en écrivant, en cuisinant des plats pour ceux qu'on aime ... car l'expression ne passe pas nécessairement par la parole.

« On nous a annoncé que le bébé aurait un handicap. C'est comme si la terre s'effondrait autour de nous. »

Kévin, 32 ans

Les conditions de vie

Certaines situations sont difficiles à supporter et peuvent entraîner du mal de vivre : stress professionnel ou chômage, maladies de longue durée et souffrance chronique, violence, pauvreté, surendettement, harcèlement, logement trop petit, trop bruyant ... Dans ces situations, des troubles comme la dépression, l'alcoolisme, la dépendance aux médicaments peuvent naître ou s'amplifier.

Le besoin de sécurité est fondamental pour tout être humain. Tout ce qui peut nuire à cette sécurité joue sur votre état d'esprit. Par exemple : la crise économique, la crise écologique, la peur pour l'avenir. Ou, plus proche : la peur de ne pas avoir assez d'argent pour payer les factures, de ne pas trouver de travail, la peur des agressions.

Vous n'êtes pas seul ! Cela arrive à beaucoup de gens

Un quart de la population éprouve un sentiment de mal-être

26% de la population (de 15 ans et plus) traverse une période de « mal-être » sur le plan psychologique.

Plus de femmes que d'hommes ressentent un état de mal-être psychologique

30% des femmes éprouvent un sentiment de mal-être général, contre 22% des hommes.

La détresse psychologique est liée au statut social

La proportion de personnes qui éprouvent des problèmes psychologiques varie en fonction du niveau d'éducation. Celles qui proviennent d'un milieu défavorisé sur le plan de la scolarité rencontrent plus souvent des problèmes psychologiques.

Source : Enquête de Santé par Interviews, Belgique 2008

L'histoire de votre vie

Ce qui s'est passé dans votre vie a un grand impact sur ce que vous êtes aujourd'hui.

L'influence des personnes qui vous ont éduqué (que ce soient vos parents ou d'autres personnes) est très importante. Quelle était leur personnalité (optimiste, pessimiste), l'ambiance familiale en général ? **Les années d'enfance ont un impact important.** Avez-vous l'impression qu'elles ont été heureuses ou malheureuses ? La culture dans laquelle vous êtes né et dans laquelle vous baignez joue aussi un rôle. Les joies et les épreuves que vous avez traversées tout au long de votre vie laissent une trace qui influence plus ou moins fort votre état d'esprit du moment.

Les liens avec les autres

Les relations que vous avez sont importantes. Si ces relations sont difficiles, cela peut influencer votre état d'esprit.

Par exemple : les problèmes de couple (disputes fréquentes, difficultés sexuelles ...), les problèmes familiaux (disputes, violence ...), les conflits sur le lieu de travail, avec le voisinage ...

Il est important de se sentir entouré, que des gens soient importants pour vous, que vous soyez important pour des gens. On remarque que de plus en plus de personnes sont isolées. Le fait d'être isolé augmente le mal être.

Votre caractère

« Il a un heureux caractère ». « Elle voit la vie du bon côté ». « C'est pas un rigolo, lui ». Votre caractère vous accompagne et vous fait voir la vie à travers des lunettes plutôt roses, ou plutôt noires. Cela peut changer au fil des événements de la vie, des personnes que vous rencontrez, de votre envie (et de vos possibilités) de changer. Il est possible de changer de lunettes ! Elles ne sont pas collées à votre nez.

Votre corps

■ *« Une fois, j'ai cru que je faisais une crise cardiaque. J'avais la sensation d'une douleur dans la poitrine. Mais je n'ai rien. On m'a conseillé des antidépresseurs. Je ne comprends pas pourquoi. »*
Hervé, 57 ans

■ *« Depuis la naissance de Jehanne, je suis déprimée. J'ai un bébé magnifique, mais je suis triste. »*
Manon, 29 ans

Le corps a une influence sur l'esprit. Si vous souffrez dans votre corps, cela a déjà une influence sur votre état d'esprit. Déjà, avoir une simple grippe et rester au lit toute la journée peut vous déprimer. Les problèmes de santé plus importants (maladie grave, maladie chronique, douleurs chroniques ...) peuvent impacter durablement votre état d'esprit. Les changements hormonaux à la ménopause et lors de la naissance d'un enfant (le « baby-blues ») ont également un impact important sur l'humeur.

L'esprit a une influence sur le corps. Parfois, la souffrance morale se marque dans le corps. Des douleurs inexplicables peuvent survenir, parfois très grandes. Elles ont une cause « psychologique » : c'est le corps qui prend en charge la souffrance de la personne. Cela ne veut pas dire qu'elles sont « juste dans la tête ». Ces douleurs doivent être soignées. Cela arrive très souvent et à beaucoup de gens.

La fausse idée du bonheur véhiculée par la société

La société met le bonheur et l'argent à la Une. A chaque coin de rue, sur des panneaux publicitaires, dans les vitrines, dans les magazines, à la télévision, on ne parle que de réussite professionnelle, de performance, de jeunesse, de beauté ... Du coup, c'est d'autant plus difficile à vivre quand on se sent mal dans sa peau. On pourrait même se croire anormal. « Quoi ? Tout le monde semble être heureux et moi, je me sens complètement à côté de mes pompes ? Suis-je tellement inadapté ? » Attention à ne pas vous faire piéger par cette vision unique du bonheur !

Quand agir ?

Tout le monde est à la recherche du bonheur. Il n'est pas possible d'être dans un état de bien-être moral constant. Au cours de la vie (et même au cours d'une même journée), on connaît des moments de bonheur, de plénitude, et des moments de découragement, d'inquiétude, de déprime, parfois de désespoir. C'est la nature humaine. Par contre, quand le mal de vivre devient si fort qu'il empêche de vivre normalement, il est temps d'agir !

Quand la souffrance devient trop difficile, quand on ne s'en sort pas

La souffrance fait partie de la vie. Elle peut survenir à tout moment. Parfois, vous pouvez passer au-dessus, la surmonter. Parfois, vous avez l'impression que vous n'allez pas y arriver. Vous êtes sur le point de craquer. Et puis, non, vous vous adaptez à la situation et vous finissez par vous sentir mieux. Parfois, la souffrance devient insupportable.

Mieux vaut prévenir que guérir

Le mieux est de faire quelque chose dès que l'on commence à se sentir mal, même si c'est léger. Il est une bonne chose d'en parler à des personnes de confiance : entourage, médecin généraliste ou d'autres professionnels, avant que cela ne s'aggrave.

Les signaux d'alerte

Parfois, on est dans une souffrance morale si forte qu'elle empêche de vivre normalement. Ce n'est pas facile de se rendre compte de cela. Ce n'est surtout pas facile de se dire : « Il est temps d'agir ». Ces signes peuvent vous alerter, si vous les sentez chez vous ou si vous les voyez chez un proche :

- Un état de mal-être qui vous semble ne pas finir.

et puis aussi :

- Des troubles du sommeil (dormir tout le temps, ou des insomnies), être tout le temps fatigué.
- Des troubles de l'appétit (manger beaucoup plus ou beaucoup moins) ...
- ... et du coup des changements de poids (grossir ou maigrir).
- Être à fleur de peau (pleurer pour un oui ou pour un non).
- Être très agité, voire agressif... ou au contraire être ralenti et perdre tout élan et motivation.
- Se trouver nul, sans valeur, pas digne d'être aimé.
- Ne jamais s'amuser, rire, ne plus trouver goût à rien.
- Penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.
- Avoir envie de boire de l'alcool, de consommer des drogues (illicites ou non) très souvent.

La frontière entre un mal de vivre passager et une crise plus profonde n'est pas nette. Parce que tout le monde est différent, du coup chacun a son propre seuil de tolérance par rapport à la souffrance morale. N'oubliez pas que cela peut arriver à tout le monde, que ce n'est pas une maladie honteuse ! De plus, cela se fait souvent de manière graduelle : le mal de vivre peut s'aggraver chaque jour un peu plus, sans que l'on s'en aperçoive vraiment.

Des définitions ? Attention !

Les définitions peuvent peut-être vous aider à décoder à ce que le médecin, ou le psy, va vous dire.

Attention à ne pas trop vite vous faire entrer dans une case (« Je suis dépressif ») ou à faire entrer les autres dans une case (« Toi, tu es dépressif »). D'abord, ces mots sont à utiliser avec précaution, parce qu'ils peuvent encore accentuer la tristesse, la déprime et l'estime de soi. Ensuite, parce que seul un spécialiste (médecin, psy) peut donner un diagnostic.

Si vous sentez qu'un de vos proches ne va pas bien, dites plutôt : « J'ai l'impression que tu as changé, tu n'es pas comme d'habitude. Cela m'inquiète, ça veut sans doute dire quelque chose. Fais-nous plaisir : va voir un médecin. »

Dépression (on dit aussi « dépression nerveuse ») : «La dépression est un trouble de l'humeur. La dépression caractérise essentiellement un état de perte de motivation ou d'élan vital chez un individu, associé ou non à différents symptômes. Les symptômes les plus caractéristiques sont une perte d'espoir, d'envie, d'estime de soi. D'autres signes peuvent survenir, tels que l'anxiété ou l'angoisse, la fatigue, la tristesse, des pensées négatives, des idées noires, des intentions suicidaires ou d'autres modifications de l'humeur.»

Troubles anxieux : «L'anxiété elle-même, n'est pas en soi pathologique mais elle peut devenir un trouble anxieux lorsque cette émotion devient envahissante et qu'elle entraîne de manière permanente ou discontinue une souffrance significative à l'individu. Personne n'est à l'abri de ces problèmes. Une anxiété intense peut être [aussi] présente pour [des personnes] dans la dépression : elle est ou peut être alors associée à d'autres pathologies.»

Ces définitions sont issues du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, publié par l'Association américaine de psychiatrie.



Aller mieux

Cela peut changer

- *« C'est comme ça, j'ai un tempérament déprimé. Ça ne changera plus à mon âge. »*
Marthe, 6 ans

Comme Marthe, vous dites (peut-être) cela. Est-ce vrai ?

Tous les êtres humains ont des fragilités et des forces. A certains moments de la vie, on pourra par exemple mieux se servir de ses forces, ou au contraire se sentir très fragile.

Votre regard sur les choses et les événements peut évoluer. Il s'agit de changer les fameuses lunettes roses ou noires. Autre image : c'est comme si vous pilotiez un avion, et que le pilotage automatique guide l'avion. Il est possible de prendre les manettes et changer la direction.

Bien sûr, cela demande du temps, et c'est difficile. On peut changer des choses mais pas tout. On peut **s'aider soi-même** (page 15). Nous vous présentons des « trucs

et astuces » qui sont utiles, mais qui n'apportent pas la solution à tout. Si vous vous sentez trop mal, cela ne sera sans doute pas suffisant, même si c'est un début. Il est aussi possible de se faire aider (page 19). Des personnes, des lieux, des services sont là pour aider dans les moments de vie difficiles. Bien sûr, s'aider soi-même et se faire aider en même temps est possible, et même une très bonne idée !

S'aider soi-même

Cultiver son estime de soi

La seule personne avec qui vous allez passer toute votre vie ... c'est vous-même !

On appelle « estime de soi » ce que l'on pense de soi-même. On peut penser du bien de soi-même, se sentir bien dans sa peau, ne pas avoir (trop) de complexes. Et puis aussi, on peut se sentir nul, laid, bête, méchant ... Cela ne veut certainement pas dire que l'on est réellement nul, laid, bête, méchant. Cela veut dire que, pour une raison ou une autre, on n'a pas appris à s'aimer.

Plusieurs conséquences en découlent. D'abord, on ne se connaît pas vraiment. On a une image faussée de soi-même : on s'attarde sur ce qui ne va pas, pas sur ce qui va. Ensuite, on se regarde avec une sévérité très forte. Parfois même on devient agressif envers soi-même (psychologiquement, ou même physiquement parfois). Enfin, on aime être souvent rassurés par les autres, approuvés par eux, reconnus par eux. Si on dépend trop fort du regard des autres, cela entraîne beaucoup de stress, car il est impossible de plaire à tout le monde !

Une bonne estime de soi, c'est comme un système immunitaire. Le **système immunitaire** vous préserve des maladies. L'estime de soi vous protège en vous aidant à traverser les périodes difficiles. Ne la négligez pas, c'est vraiment important !

Vous pouvez travailler l'estime de soi par vous-même (avec des lectures et de petits exercices) (voir « Pour en savoir plus », page 34). Mais parfois, l'estime de soi est très abîmée, très blessée. Dans ce cas, l'aide d'un professionnel pourra être nécessaire.

Cultiver des liens sociaux

Les humains ne sont pas programmés pour vivre solitaires. D'ailleurs, des données scientifiques le prouvent : le lien social a des influences positives sur la santé. Et aussi, bien sûr, sur la santé de l'esprit ! Avoir des personnes proches avec qui partager les moments heureux, ou parler des choses difficile, est quelque chose de très important.

La société dans laquelle nous vivons isole de plus en plus les gens. Cette sensation d'isolement est partagée par beaucoup. Alors, comment faire pour en sortir ? Quelques pistes :

- L'entourage, les voisins, le cercle proche.
- Des groupes d'entraide existent pour briser la solitude (voir page 29)
- Les lignes d'écoute (voir page 30)
- Des activités sont organisées dans les communes par diverses organisations.
- La Mutualité Socialiste-Solidaris, par le biais de son secteur associatif, organise aussi des activités proches de chez vous. (Renseignez vous auprès de la mutualité de votre région, voir page 39.)

Cultiver les plaisirs de la vie

■ *« Moi, quand j'ai un coup de blues, je me regarde un bon film comique. Louis de Funès, 'Bienvenue chez les Ch'tis', ou encore autre chose. Ça me remonte le moral. »*

Yasmine, 46 ans

■ *« Quand l'une de nous n'a pas le moral, avec les copines, on organise une soirée filles. On apporte toutes quelque chose à manger, on papote, on parle de ce qui ne va pas, et puis on termine en regardant des vidéos drôles sur internet. »*

Catherine, 22 ans

■ *« Je lave ma voiture. Je la fait briller. Ça me calme. Ça me détend, je ne pense plus à rien. »*

Charles, 39 ans

■ *« J'écoute des vieux tubes des années 80. J'adore ça. Ça me remet de bonne humeur. »*

Tarik, 51 ans

■ *« Juste, quand il fait beau, j'aime me mettre derrière ma fenêtre et sentir les rayons du soleil. »*

Anne, 72 ans

■ *« Je pense aux fleurs que j'ai fait pousser dans mon jardin. Ça me rend fière. »*

Leticia, 36 ans

■ *« J'avais peur de demander mon chemin aux gens dans la rue, parce que je suis timide. Et puis là, j'ai osé. Je me suis senti super bien. »*

Mike, 27 ans

Tous, nous avons tous des choses qui nous donnent des petits bonheurs. Comme pour Yasmine, Catherine, Charles, Tarik, Anne, Leaticia et Mike, certaines choses vous font du bien. Des petites choses qui apportent des satisfactions. Comme le chante Bénabar, « le bonheur ça se trouve pas en lingots, mais en petite monnaie ». Autrement dit, le bonheur, c'est aussi ici, au quotidien, qu'il se trouve.

Se chouchouter

› Manger

Lorsque vous voulez faire une longue route, vous mettez du carburant dans la voiture. Et vous ne donnez pas de l'essence à une voiture qui roule au diesel ! Pour votre corps, c'est la même chose. Si vous voulez bien fonctionner, il vous faut vous nourrir en conséquence.

Quelques trucs et astuces

› **Manger le matin, et faire plusieurs repas par jour**

Cela donne de l'énergie et fait fonctionner le cerveau au maximum.

› **Faire le plein de Vitamine C**

Il y a en a dans les agrumes (oranges, citrons, pamplemousses, mandarines...), les fraises, les melons et les tomates.

› **Prendre des vitamines B**

La vitamine B aide votre corps à soigner les déprimés et dépressions. Il existe des comprimés, mais il est meilleur encore d'en puiser immédiatement dans l'alimentation.

- Vitamines B2 : produits laitiers
- Vitamines B3 : cacahuète et viande
- Vitamines B6 : poisson et les légumes verts

› **Manger moins gras**

Manger moins gras est bon pour conserver un poids de forme, éviter certaines maladies... et cela agit aussi sur l'humeur !

■ « Mais quand j'ai pas le moral, un bon steak-frites-mayonnaise, ça me fait du bien ! »
Claude, 43 ans

Il ne s'agit pas de supprimer les plaisirs de la table. Manger de temps en temps des frites, des chips, des bonbons, cela peut faire du bien au moral. Mais sur un plus long terme, des repas équilibrés vous aident à avoir une humeur équilibrée. Et puis, des légumes bien cuisinés ou de bons fruits, c'est aussi un plaisir car c'est délicieux ! En résumé : des repas équilibrés et des extras (de temps en temps) qui vous font plaisir.

➤ Bouger

Bouger est bon pour votre corps... et aussi pour votre esprit !

D'abord, cela met le corps de bonne humeur. Simplement bien s'étirer le matin, faire bouger ses articulations aide à se « lever du pied droit ».

Ensuite, au bout d'environ 20 minutes de pratique, l'activité physique stimule la dopamine. (La dopamine est une substance dans le cerveau). Cela libère des endorphines et de la sérotonine (des hormones naturelles).

Les résultats ? On se sent moins tendu, certaines douleurs physiques diminuent. On rumine moins des idées noires.

■ *« Je me suis mis au jogging il y a trois ans. Ça me fait un bien fou ! Je cours 20 minutes trois fois par semaine et du coup, je me sens plus en forme. Et je suis fier de moi aussi ! J'ai couru les 20 kilomètres de Bruxelles ! »*

Karim, 47 ans

■ *« Je déteste le sport. Et puis je n'ai pas le temps ! »*

Michel, 41 ans

« Bouger » et « faire du sport », ce n'est pas la même chose. Il est finalement simple de bouger. Quelques exemples : jardiner, marcher (pour aller jusqu'à la boulangerie, promener le chien), faire du vélo, faire le ménage, faire une partie de foot avec ses enfants, danser ... L'idéal pour commencer : 20 minutes, 3 fois par semaine.

➤ Dormir

Bien dormir est important pour la santé du corps, et la santé de l'esprit aussi. Le sommeil remet de l'ordre dans les idées.

Si vous ne dormez pas bien, cela peut être un signe de dépression. Parlez-en alors à votre médecin.

La lumière

Pour régler l'horloge biologique, la lumière du soleil est très importante. L'hiver, le manque de lumière a un impact très fort sur l'humeur. Certaines personnes souffrent même de « dépression saisonnière ». Pour remédier à cela, prendre de la vitamine D et/ou utiliser une lampe de « luminothérapie » peuvent être d'excellents remèdes. Parlez-en à votre médecin.

En résumé : avec vos forces, vos faiblesses, ce que vous aimez, vous pouvez déjà cheminer vers un mieux être.

Se faire aider

Des personnes, des lieux, des services sont là si vous êtes dans un moment de vie difficile, dans la déprime, la dépression. **A quel moment et à qui faire appel ?** Ces questions sont délicates : il n'y a pas de réponses toutes faites. Voici quelques pistes.

› Quand ?

- Si vous vous sentez impuissant face à la vie, désespéré.
- Si vous êtes en permanence triste et/ou en colère.
- Si plus aucun des petits plaisirs de la vie ne vous aide.
- Si vous ne parvenez pas à oublier un moment difficile, une épreuve.
- Si vous ne vous remettez pas de la mort d'un proche au bout de plusieurs mois ou même de plusieurs années.
- Si vos difficultés matérielles, financières, de santé sont telles que vous vous sentez complètement dépassé.
- ...

Si vous vivez quelque chose qui ressemble à cela, alors il est sans une bonne idée de faire appel à un extérieur pour vous aider.

› À qui ?

Certaines situations liées à vos conditions de vie peuvent trouver des solutions auprès des services spécialisés : syndicat, services de logements sociaux, de médiation de dettes, de soins à domicile, haltes-garderies ... Parfois, un proche pourra vous tendre

la main. Dans d'autres circonstances, c'est plutôt l'aide de professionnels de la santé qui sera précieuse. Toutes les aides que nous allons vous présenter maintenant ont leurs avantages et leurs inconvénients. On peut en utiliser plusieurs à la fois.

Attention : une aide efficace pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre. Chacun doit choisir pour soi-même ce qui est bon pour lui et qui va l'aider.

Les proches

› Se sentir entouré

Comme cela a été dit plus haut, le fait de vivre en relation avec d'autres personnes, des relations de qualité, est un facteur important de bien-être. La solitude augmente le mal-être.

› Attention aux personnes toxiques pour vous

Comme les produits chimiques polluent la terre, certaines personnes vous font plus de mal que de bien. Cela peut créer du mal de vivre. Si vous êtes déjà mal, cela peut encore accentuer votre mal de vivre. Voici quelques comportements types :

- Elles ont des paroles blessantes pour vous, elles n'hésitent pas à être méchantes.
- Elles font des compliments qui n'en sont pas (par exemple : « Elle est jolie ta robe, du coup on voit moins que tu as grossi. »)
- Elles critiquent tout et rien.
- Elles veulent mener tout le monde à la baguette, et ne supportent pas qu'on ne leur obéisse pas.
- Elles se plaignent tout le temps.
- Elles vous rangent dans une case (par exemple : « Tu n'es capable de rien. », « Tu es mou. »)

Si vous avez ce type de personne dans votre entourage, soyez vigilant !

Voir aussi « Pour en savoir plus », page 34

› Les limites de l'aide par les proches

Parler avec vos proches est important. Très important même. Mais attention : vos proches ne sont pas des psy, des thérapeutes, des soigneurs. Ils peuvent vous aider, mais jusqu'à un certain point seulement. Tout d'abord parce qu'ils sont **proches** de

vous, autrement dit une partie de vos souffrances est partagée par eux. Ils manquent de distance, de recul pour bien vous aider. Ensuite parce que soutenir quelqu'un qui souffre moralement peut devenir épuisant (car cela peut durer très longtemps), et nuire à la qualité de la relation. Une fois de plus, la limite est difficile à définir. Si vous avez un doute, parlez-en à un professionnel de confiance, comme votre médecin généraliste par exemple.

Les professionnels

« Je vais faire appel à un professionnel. » Ce n'est pas toujours une phrase facile à dire. On a l'impression que c'est avouer que l'on ne s'en sort pas tout seul. Pourtant, quand vous avez une bronchite, ou mal à l'estomac, vous allez vous faire soigner. Souffrir à moralement, connaître le mal de vivre, la déprime, la dépression peut arriver à tout le monde. Ce n'est pas une maladie honteuse. Et comme toutes les maladies, parfois, on a besoin d'un professionnel qui va vous donner des indications pour aller mieux.

Un conseil général : diversité des approches

Par exemple :

- Si vous êtes dépressif, prendre des médicaments (antidépresseurs par exemple) peut vous aider, mais n'est pas suffisant. Il est important de compléter le traitement avec un soutien psychologique.
- Si vous êtes « mal » parce que vous avez d'importants problèmes financiers, vous aurez tout intérêt à consulter un centre de service social, un centre de médiation de dettes ou tout autre service qui peut vous aider.
- Si vous vous vivez une situation insupportable, comme du harcèlement au travail ou des violences conjugales, des services spécialisés existent.

➤ Le médecin généraliste

Pour certains, votre médecin généraliste (ou médecin de famille) est quelqu'un de proche, qui vous suit parfois depuis de nombreuses années. C'est souvent le généraliste qu'on consulte en premier lieu.

Le médecin généraliste peut être un bon relais. Certains sont même particulièrement à l'écoute.

Le bon généraliste pour vous, c'est celui avec qui vous vous sentez en confiance, que vous sentez à votre écoute, qui privilégie une diversité des approches (médicaments si nécessaires, proposition d'aller voir un psy, etc.)

Le dossier médical global (DMG) vise à améliorer la qualité et la coordination des soins. Parlez-en à votre médecin (et voyez aussi page 36).

› Les médicaments

Ils sont souvent proposés comme première réponse au mal de vivre. Ils peuvent résoudre certaines choses, mais pas tout.

La clé pour un traitement réussi

- Suivez les prescriptions du médecin : prenez votre traitement jusqu'au bout et aux doses qu'il vous a indiquées, que ce soit un antidépresseur, un anxiolytique ou un tranquillisant. C'est **indispensable** pour que le traitement agisse. Sachez qu'il faut 3 à 4 semaines pour que le traitement fasse son effet. Ne perdez donc pas patience !
- Les médicaments ont des effets secondaires. Si vous présentez des symptômes nouveaux, parlez-en à votre médecin.
- N'oubliez pas : **diversité des approches** ! (voir page 36)
- Cultivez en complément les moyens du bord pour vous aider (voir page 15).

■ Les faits

La recherche scientifique a permis de nombreuses avancées dans la connaissance du cerveau. Ces résultats ont débouché sur le développement de médicaments, dont les molécules sont capables d'agir sur le fonctionnement de votre cerveau. Ces médicaments influencent les humeurs et les comportements. Ainsi, ils aident à soulager l'anxiété, le stress, la souffrance et à équilibrer l'humeur. Ils diminuent les symptômes du mal-être ou des troubles psychologiques et permettent ainsi souvent de retrouver de la force, de réintégrer une vie en société et de ne pas se couper du monde. Ils sont prescrits par des médecins (le plus souvent : généralistes ou psychiatres).

Les médicaments ne changent ni le problème de fond, ni la situation sociale. Ils agissent sur certains symptômes sans pour autant gommer les causes profondes des troubles psychologiques.

Les médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques ou tranquillisants) peuvent être utiles. Ils peuvent permettre de passer un état dépressif grave, ou une situation de vie difficile. Sachez cependant qu'ils sont avant tout une **béquille**, une **aide ponctuelle**. Ils sont prescrits pour une durée bien délimitée dans le temps. Si le médecin ne vous indique pas de durée précise, n'hésitez pas à en parler avec lui !

■ Combien cela coûte-t-il ?

Le coût varie en fonction du produit, de la posologie et de la durée du traitement. Certains d'entre eux sont remboursés en partie. N'oubliez pas qu'il existe des médicaments génériques qui, sous un autre nom, contiennent la même molécule active que la spécialité de base pour le même effet thérapeutique. La seule différence, c'est le prix.

Vous cherchez simple et clair ?

- Procurez-vous le guide Médicaments moins chers dans un des points de contact de la Mutualité Socialiste-Solidaris. Il présente plus de 3400 médicaments avec l'indication du meilleur choix financier.
- Vous pouvez également le commander ou le télécharger gratuitement sur le site internet **www.mutsoc.be**.
- Une version web avec moteur de recherche est disponible sur le site internet **www.medicamentsmoinschers.be**, régulièrement mis à jour.
- **Nouveau** : une version pour téléphone mobile est aussi disponible en surfant sur m.mutsoc.be.

➤ Les « psy »

« J'étais toujours malheureuse. Rien ne me faisait rire. Je me sentais hors-jeu et je ne comprenais vraiment pas pourquoi. Petit à petit, tout le monde m'a délaissée. C'est alors que je me suis décidée à voir un psy, pour comprendre ce qui n'allait pas. »

Nour, 28 ans

De plus en plus de gens vont voir un psy à un moment ou un autre dans leur vie. Même si la démarche est davantage entrée dans les mœurs, des peurs existent toujours à « se lancer ». Passage en revue de quelques idées reçues.

Idee reçue n° 1 : Le psy, c'est seulement pour les fous

Au contraire, le psy c'est pour tout le monde ! Vous pouvez aller chez un psy si vous sentez que des choses vous gênent, vous freinent, vous empêchent de vivre pleinement votre vie. Ou simplement parce que vous voulez mieux vous connaître.

Idee reçue n° 2 : C'est mieux de régler ses problèmes seul. C'est inutile d'en parler à quelqu'un d'autre. Pourquoi aller parler à un inconnu alors que je peux en parler à un proche ?

L'apport d'un psy est différent de celui d'un proche, ou des réflexions qui vous pourriez mener par vous-même. Ce n'est pas meilleur ou moins bon, c'est différent. Quand on réfléchit sur soi, seul, ou même avec un ami, on réfléchit souvent de la même manière et on pourrait finir par tourner en rond. Un psy peut vous aider à trouver de nouvelles pistes de réflexions, de solutions, car il a un autre rapport avec vous.

Idée reçue n° 3 : Parler est inutile

Le succès des thérapies vient entre autres du fait que l'on y dépose ses souffrances. Le psy interviendra pour vous aider à mettre de l'ordre dans vos idées, suggérer des pistes, vous orienter. Plus que la parole, c'est l'expression de soi qui est importante. La parole est un des moyens privilégié de l'expression de soi... mais il n'est pas le seul.

Idée reçue n° 4 : Le psy, c'est cher, c'est pour les riches

Il existe des thérapies qui sont tout à fait accessibles, notamment dans les services de santé mentale et les centres de planning familial.

■ Un « psy », c'est quoi ?

On en parle beaucoup, des « psy ». Mais au fond, c'est quoi exactement ? En fait, ce nom désigne plusieurs professions. L'aide apportée est différente selon chaque spécialité.

Le psychiatre

Le psychiatre a fait des études de médecine, avec une spécialisation en « psychiatrie ». Comme le médecin ORL est un médecin spécialiste pour le « nez-gorge-oreilles », ou le médecin orthopédiste soigne les os et les articulations, le médecin psychiatre est spécialiste de la « santé mentale ».

Les mots « santé mentale » font parfois peur. Pourtant, cela ne signifie pas « folie ». La santé mentale, c'est l'état de bien-être, d'équilibre intérieur d'une personne.

Le psychiatre étant médecin, il est autorisé à prescrire des médicaments (voir page 22). Les consultations sont remboursées par la mutuelle.

Le psychologue

Le psychologue possède un Master (ou « Licence ») en psychologie. Il s'agit d'un titre universitaire protégé par la loi. Il est spécialisé dans la compréhension du comportement humain et dans l'étude des mécanismes de l'esprit et de la pensée.

Le psychothérapeute

Le psychothérapeute pratique la psychothérapie. La psychothérapie est une méthode pour aider le patient à résoudre ses problèmes. Il existe différents types de psychothérapies et de psychothérapeutes. Certaines, par exemple, seront centrées sur la parole,

alors que d'autres feront appel à l'hypnose, l'art-thérapie, etc. Les psychothérapeutes sont le plus souvent des psychologues, parfois des médecins ou des psychiatres.

Attention : Le titre de psychothérapeute n'est pas protégé. Cela veut dire que n'importe qui peut se dire « psychothérapeute », même s'il n'a pas suivi une formation sérieuse. Faites donc attention ! Vous pouvez poser des questions au psychothérapeute sur sa formation, ou à des personnes qui peuvent vous renseigner (par exemple : des services sociaux).

Combien cela coûte-t-il ? (prix valables au 01/01/2011)

- **Psychiatre conventionné ou en service de santé mentale :** la consultation revient à 39,67 €, dont 24,17 € sont remboursés par la mutuelle. La séance individuelle de thérapie coûte 65,09 €, dont 48,82 € sont remboursés.
- **Psychiatre non conventionné :** il n'y a aucune limite de prix, mais la mutuelle rembourse aussi les 24,17 € par séance.

Psychologue et psychothérapeute

- **Indépendant :** Les prix peuvent varier fortement d'un thérapeute à l'autre. Le prix moyen tourne en général autour de 50 €. La consultation n'est pas remboursée par la mutuelle.
- **En service de santé mentale ou planning familial :** le prix maximum de la consultation est affiché dans la salle d'attente. Le prix ne doit jamais être un frein, le tarif de la consultation peut donc être discuté avec la ou les personnes qui vous accueillent.

Depuis le 1^{er} janvier 2012, les consultations psychologiques sont remboursées (en partie) dans les Centres de planning familial du réseau de la Mutualité Socialiste-Solidaris, pour les affiliés à la Mutualité Socialiste-Solidaris. Voir page 35 pour les détails.

■ Comment trouver un psy ?

Rassemblez quelques adresses (3 à 4 maximum). Vous pouvez demander à votre médecin généraliste, auprès de proches, médecin, à un service d'aide sociale, à un centre de santé mentale par exemple. Ensuite, prenez un premier rendez-vous, en choisissant des modalités pratiques (lieux, horaires, prix) qui éviteront des stress inutiles.

Les questions à se poser (et à poser au psy)

- Ai-je des préférences ? (un homme ou une femme, quelqu'un de jeune ou de plus âgé ...)

- Quel est le montant des honoraires ? Suis-je en mesure de les payer ?
- Combien de temps durent les rendez-vous ?
- Quelle est la fréquence des rendez-vous ?
- Quelle est sa formation et la méthode qu'il utilise ? Il doit vous expliquer sa méthode de travail et vous laisser libre de choisir si cela vous convient ou non.
- Quelles sont les règles ? (entre autres : Quand doit-on payer ? Que se passe-t-il si je manque un rendez-vous ? ...)

Bon à savoir

Le site de la Fédération Belge des Psychologues propose une base de données de psychologues sur son site www.bfp-fbp.be. Attention, ce site ne répertorie pas tous les psy de Belgique !

■ Comment ça se passe ?

Le premier entretien (ou les quelques premiers entretiens) vont permettre au psy de faire une évaluation. Autrement dit, il va tenter de comprendre globalement ce que vous vivez et les problèmes que vous lui présentez.

Après cette évaluation, le psy pourra vous dire s'il peut vous aider et comment il peut vous aider. Sinon, il vous orientera vers un type de traitement ou de thérapie qui vous conviendra mieux.

Comment savoir si ce psy est bon pour moi ?

Il est important que vous vous sentiez bien avec le psy.

Que ressentez-vous ? Voici quelques questions à vous poser après le ou les quelques premiers rendez-vous :

- Est-ce que je me sens à l'aise pour parler avec le psy ? Est-ce que le courant passe ?
- Est-ce que je me sens bien accueilli ?
- Est-ce que j'ai confiance en lui ? En sa méthode ?
- Est-ce que j'ai parlé de mes attentes (pourquoi je le vois) ?

Donnez-vous le temps

Il vous faudra sans doute deux ou trois séances pour sentir si le psy vous convient. Il arrive d'ailleurs que le psy propose de voir au bout de quelques séances si vous désirez poursuivre avec lui. Le psy vous dira aussi s'il pense qu'il peut vous aider. Prenez le temps de réfléchir à tous ces éléments et prenez votre décision.

Est-ce que je peux changer de psy en cours de route ?

Il est toujours possible de changer de psy, même s'il vaut mieux bien y réfléchir avant. Parfois, au cours de votre thérapie, il peut y avoir des moments plus

difficiles. Par exemple : des souvenirs douloureux qui remontent, des moments où on a l'impression de faire du sur-place ... Il est préférable d'en parler à votre psy avant de changer, d'avoir une discussion avec lui. Cela peut débloquent des choses.

■ Trouver un psy sérieux

Pendant une séance chez le psy, on peut avoir l'impression qu'on est juste en train de parler à quelqu'un. C'est en fait bien plus que cela ! Le psy a des connaissances théoriques et pratiques. Il les utilise pour poser les bonnes questions au bon moment, ou pour vous conseiller utilement, ou vous guider vers ce qui vous peut aider au mieux. Être psy, c'est donc bien plus qu'être une bonne oreille. C'est pourquoi il est important de trouver un professionnel sérieux, qui a une bonne formation.

Il est essentiel que vous vous sentiez vraiment écouté, que vous ayez l'impression de progresser et que vous puissiez avoir un vrai dialogue avec votre psy sur la thérapie en cours.

L'éthique du psy

Le psy se doit de respecter une éthique rigoureuse. Autrement dit, il doit être attentif à certaines règles incontournables.

Confidentialité, neutralité et respect

- Le psy est tenu de respecter la règle de la confidentialité. Il ne peut en aucun cas révéler ce qu'il connaît de vous.
- Le psy a un devoir de neutralité. Il ne peut pas intervenir personnellement dans les conflits de ses patients. Il ne peut pas non plus se mettre en avant, imposer ses sentiments et sa propre vision de la situation. Il ne peut, en aucun cas, prendre des décisions à votre place.

Méfiez-vous si :

- Votre psy vous fait croire aux miracles ! Un psy ne peut pas savoir ce que la thérapie va donner comme résultats précis, ni combien de temps elle va durer.
- Il essaie de devenir votre « gourou ». Vous vous sentez de plus en plus dépendant de lui, vous avez besoin de lui pour ne plus souffrir (un psy doit vous amener à gérer votre souffrance seul, à devenir autonome).
- Il sort du cadre professionnel (il vous invite à boire un verre, vous fait des avances ...).

■ Les types de psychothérapies

Il existe beaucoup de sortes de psychothérapies. Comment choisir celle qui vous convient le mieux ? **Tout d'abord, c'est trouver le « bon psy pour vous » qui est important.** La qualité de la relation que vous allez construire avec votre psy sera l'élément déterminant. Voici en plus quelques balises pour vous guider.

- **Thérapie comportementale et cognitive** : Pour des problèmes très précis (par exemple : phobie, grande timidité, obsessions, etc.)
- **Thérapie systémique** : Pour un travail en profondeur, sur des problèmes précis (par exemple : problèmes familiaux, de couple, etc.) ou plus généraux (par exemple : mal de vivre, dépression, envie de se connaître mieux). Particulièrement indiqué dans le cas de thérapie d'enfants, d'adolescents ou de couples.
- **Thérapie analytique** : Pour un travail en profondeur, sur des problèmes plus généraux (par exemple : mal de vivre, dépression, envie de se connaître mieux).
- **Durée de la thérapie** : Cela peut varier entre quelques semaines à plusieurs années. La durée d'une thérapie varie en fonction de l'importance du problème, du désir de changement de la ou des personnes, de l'histoire du symptôme, de la méthode utilisée. Parlez-en au thérapeute si vous avez des questions.

(Voir aussi « Pour en savoir plus », page 34).

FOCUS

Les services de santé mentale

Il s'agit de centres subsidiés par les pouvoirs publics.

A qui s'adressent-ils ?

- Toute personne en difficulté.
- A tous les âges de la vie (de l'enfant à la personne âgée en passant par l'adolescent et l'adulte).
- Pour une aide ponctuelle ou à plus long terme.

Que proposent-ils ?

Dans chaque centre, il y a au minimum un psychiatre, un psychologue et un travailleur social. Cette équipe pluridisciplinaire permet une écoute et une réflexion globales. Ces centres s'occupent également de diffuser des informations et des conseils de prévention.

Combien cela coûte-t-il ?

Le prix maximum de la consultation est affiché dans la salle d'attente. Le prix ne doit jamais être un frein, le tarif de la consultation peut donc être discuté avec la ou les personnes qui vous accueillent.

Les Centres de planning familial

A qui s'adressent-ils ?

- Toute personne en difficulté.
- A tous les âges de la vie (de l'enfant à la personne âgée en passant par l'adolescent et l'adulte).
- Pour une aide ponctuelle ou à plus long terme.

Que proposent-ils ?

Ces centres réunissent plusieurs professionnels de la santé comme les psychologues, médecins et gynécologues. On peut également y consulter un juriste ou un assistant social. On peut y trouver des informations sur la contraception, la vie sexuelle, etc. Certains de ces centres pratiquent les interruptions volontaires de grossesse (IVG).

Combien cela coûte-t-il ?

le prix maximum de la consultation est affiché dans la salle d'attente. Le prix ne doit jamais être un frein, le tarif de la consultation peut donc être discuté avec la ou les personnes qui vous accueillent.

Les Femmes prévoyantes socialistes ont leurs propres centres de planning à Bruxelles et en Wallonie (voir carnet d'adresses page 37).

Les autres types d'aides

D'autres aides auxquelles on ne pense pas toujours existent. Découvrez-les !

➤ **Vous voulez rencontrer des personnes qui vivent la même situation que vous ? Les groupes d'entraide et de soutien sont là pour vous**

Qu'est-ce que c'est ?

Les groupes d'entraide sont des associations de personnes qui ont des problèmes similaires, et qui tentent d'aller mieux et de trouver des solutions ensemble. Si vous êtes déprimé en raison d'une situation de vie difficile (handicap, maladie, solitude, etc.), faire partie d'une groupe d'entraide peut être un précieux soutien.

Quels sont les problèmes traités par les groupes d'entraide et de soutien

On les classe habituellement en six catégories :

- Maladie (par exemple : cancer, maladie rare, hépatite, etc.)
- Suite d'opération et traitement (par exemple : greffe du foie, etc.)
- Handicap (par exemple : handicap mental, surdité, etc.)
- Dépendance (par exemple :   la drogue, au tabac, etc.)
- Trouble du comportement (par exemple : troubles de l'attention, etc.)
- Situation sociale ou  v nement personnel ou familial (par exemple : solitude, deuil, surendettement, etc.)

Quelles sont les particularités d'un groupe d'entraide ?

Ces groupes permettent d'avoir une information sur une situation, par des personnes qui vivent une situation semblable. Ensuite, ils sont un lieu où l'on peut être écouté et écouter d'autres. Le soutien mutuel y est quelque chose de très important. Le groupe d'entraide permet de s'aider soi-même et d'aider les autres (et d'aller mieux aussi en aidant les autres !)

Quel prix ?

C'est généralement gratuit, mais il arrive qu'une participation minimale soit demandée.

Trouver la bonne adresse

La Mutualité Socialiste-Solidaris vous propose le site www.self-help.be. Il vous renseigne au sujet de plus de 200 associations. Ce site vous permet de trouver plus rapidement le groupe le plus approprié à votre situation personnelle.

› Parler à quelqu'un, en toute confidentialité ? Les services d'écoute téléphonique

Il suffit de faire un numéro de téléphone. De l'autre côté, une personne formée à l'écoute entend ce que vous avez à dire. Pas besoin de donner son nom. Pour certains, cet anonymat apporte sécurité et courage pour faire le premier pas. On y trouve, en tous cas, une écoute attentive et respectueuse de votre situation. Elle peut vous mettre sur la voie de solutions ou vous guider vers d'autres aides. En général, ces services traitent de sujets délicats, voire tabous, comme le suicide, le viol, la solitude, l'inceste, la maltraitance, etc.

L'aide est destinée à être ponctuelle. Néanmoins, il arrive que des personnes téléphonent régulièrement au même service. Cela dit, leur interlocuteur est rarement le même.

Voir carnet d'adresses page 37.

› Vous aimeriez être déchargé au quotidien afin de vous reposer ? Les Centrales de services à domicile (CSD)

Les CSD proposent une série de services qui vont de l'aide-ménagère à la garde d'enfants malades, en passant par les repas chauds, l'aide administrative, les soins infirmiers, etc. Dans bien des cas, ces aides peuvent vous être utiles, ne fut-ce que pour vous reposer pendant une courte période.

Il existe différentes CSD présentes en Wallonie et à Bruxelles. Cela représente près de 2000 personnes qui se rendent à domicile.

Découvrez dans le carnet d'adresses (page 38) les coordonnées des services de notre réseau.

› Vous aimeriez être aidés dans vos démarches administratives ? Les Centres de service social de la Mutualité Socialiste-Solidaris

Toute personne qui a besoin d'information sur la législation sociale ou d'aide concernant des démarches administratives, que ce soit dans des moments difficiles (maladie d'un enfant, décès d'un proche ...) ou non, peut s'adresser au Centre de Service social (CSS) de la Mutualité Socialiste-Solidaris.

Les CSS ouverts à tous, affiliés ou non. En outre, ils proposent une aide totalement gratuite.

Les assistants sociaux des CSS peuvent apporter un soutien notamment dans les matières suivantes :

- les indemnités d'invalidité, les prestations en matière de soins de santé ;
- les allocations aux personnes handicapées, les pensions de retraite et de survie, le revenu d'intégration, les allocations familiales, les allocations de chômage ou encore le crédit-temps ;
- un avantage ou un service proposé par l'assurance complémentaire de la mutualité (Médi'kids, naissance ou adoption, contraception, orthodontie, allergies ...)

En Wallonie et à Bruxelles, les Centres de service social de la Mutualité Socialiste-Solidaris :

- proposent des permanences sociales au siège de la mutualité ou dans de très nombreuses communes (voir le site internet www.mutsoc.be), ou
- se rendent à domicile si le bénéficiaire rencontre des difficultés à se déplacer.

Les Centres de service social sont agréés et subventionnés par la Région wallonne ou la Commission Communautaire Commune de la Région de Bruxelles-Capitale.

Découvrez dans le carnet d'adresses (page 37) les coordonnées des Centres de service social de la Mutualité Socialiste-Solidaris.

Et encore d'autres services ...

Vous pouvez également trouver de l'aide auprès : des maisons médicales qui proposent plusieurs services médicaux, ainsi que des consultations de psychologues ; des services d'aide aux victimes ; des centres psycho-médico-sociaux (PMS) ; des haltes accueils ...

Et le suicide ?

Il peut arriver :

- que le désir de vivre diminue chaque jour,
- que le suicide d'un proche vous plonge dans un deuil intense,
- que vous vous demandiez si un de vos proches pense au suicide et que vous soyez inquiet pour lui.

Dans chacun de ces cas, des professionnels peuvent vous aider. N'hésitez pas à en parler ! Une simple prise de contact par téléphone est déjà une manière d'agir et d'obtenir du soutien.

En Belgique, deux centres de prévention du suicide sont là pour vous écouter et vous soutenir.

Voir carnet d'adresses page 37.

Le suicide, parlons-en!

- Un centre spécialisé
près de chez vous
- Ouvert à tous
- Ecoute,
entretien psychologique,
formation,
sensibilisation

Contactez-nous!
081/777.150



UN PASS
DANS
L'IMPASSE asbl



**CENTRE DE PRÉVENTION
DU SUICIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT**

Site web : www.lesuicide.be • E-mail : info@lesuicide.be

NAMUR

Chaussée de Waterloo, 166

LIEGE

Rue des Fontaines Roland, 29

CHARLEROI

Rue d'Orléans, 34

MARCHE-EN-FAMENNE

Rue du Vivier, 5

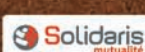
WATERLOO

Avenue Reine Astrid, 49

À PARTIR DE NOVEMBRE 2011
LA LOUVIÈRE Avenue Max Buset, 38

L'accès à la santé pour tous

La Mutualité Socialiste





Pour en savoir plus

- André Christophe et Muzo, *Je guéris mes complexes et mes dépresses*, Seuil (« Points », n°2497).
- André Christophe et Muzo, *Je dépasse mes peurs et mes angoisses*, Seuil, (« Points », n°2364).
- André Christophe et Muzo, *Je résiste aux personnalités toxiques (et autres casse-pieds)*, Seuil, (« Points », n°2598).

Trois ouvrages simples, pratiques et plein d'humour.

Saab Vanessa, *Choisir le bon psy*, Editions Jouvence.

Un guide très pratique pour vous aider dans le choix d'une thérapie, parmi celles qui existent.

Petit cahier d'exercices d'estime de soi, Editions Jouvence.

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même, Editions Jouvence.

Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose, Editions Jouvence.

Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien, Editions Jouvence.

Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur, Editions Jouvence.

Petit cahier d'exercices et astuces pour se faire des ami(e)s et développer ses relations,
Editions Jouvence.

Ces petits cahiers vous proposent des exercices simples qui vous peuvent vous aider à réfléchir sur vous-même. Ils ne proposent pas de solutions miracles, mais pourront être un soutien dans le chemin vers un mieux-être.

Remboursement des consultations psychologiques

Depuis le 1^{er} janvier 2012, les affiliés à la Mutualité Socialiste-Solidaris bénéficient d'une **intervention de 5 € par consultation psychologique** (avec un maximum de 60 € par an).

Par consultations psychologiques, il faut entendre les consultations effectuées : dans une structure membre de la Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes ; par un psychologue, membre de l'équipe pluridisciplinaire de cette structure.

Ce remboursement se fait sur présentation d'un formulaire spécifique (il vous sera délivré dans le centre de planning). Ce document doit porter le cachet et la signature du prestataire, le lieu et la date de prestation et le montant payé. Il ne peut être octroyé qu'aux bénéficiaires en ordre de cotisation complémentaire.

Pour trouver un centre de planning familial des FPS :

www.planningsfps.be (menu *contacter un centre*).

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans

(hors suppléments d'honoraires éventuels).

La santé de vos enfants n'a pas de prix, mais elle représente parfois un coût considérable. Afin de limiter cette charge financière et de garantir l'accès à la santé pour tous, la Mutualité Socialiste-Solidaris rembourse à 100% les soins de santé à ses affiliés de moins de 18 ans : toutes les consultations auprès des médecins généralistes et spécialistes, des infirmiers et des kinésithérapeutes

Une seule condition : ouvrir un Dossier Médical Global chez votre médecin généraliste. Vous lui demandez un DMG et il s'occupe du reste. De plus, le DMG est aussi totalement remboursé par la Mutualité. **Et depuis le 1^{er} janvier 2012, tous les soins médicaux à l'hôpital sont 100% remboursés aux jeunes de moins de 18 ans.**

Et pour les adultes ?

Maladies chroniques, accidents, faiblesses passagères, petits ou grands bobos. Se soigner, quel que soit son âge, peut revenir cher. C'est pourquoi la Mutualité Socialiste-Solidaris a lancé un avantage qui permet de réduire vos dépenses de soins de santé : nous remboursons toutes les consultations auprès des médecins généralistes, des gynécologues et des ophtalmologues pour les plus de 18 ans. Pour les plus de 75 ans, nous remboursons également les visites à domicile du médecin généraliste. **Ces remboursements se font avec une franchise de 25 € par an mais sans plafond. Condition: ouvrir un Dossier Médical Global chez votre médecin généraliste**

Infos : dans un point de contact de la Mutualité Socialiste-Solidaris ou sur www.soinsrembourses.be

Carnet d'adresses

Aide d'urgence par téléphone

Télé-accueil • 107

C'est un numéro d'appel unique et gratuit pour toute la Belgique francophone. Disponible 24h/24. Il propose une écoute et une possibilité d'échanges personnalisés par téléphone, dans l'anonymat, à toute personne qui vit une situation de crise, une difficulté au plan moral, social, psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement.

Ecoute Violences Conjugale • 0800 30 030

Une écoute spécialisée, confidentielle et gratuite vous est proposée du lundi au samedi de 9h à 20h.

Le 0800 30 030 n'est pas un numéro d'urgence. En cas d'urgence, appelez le 101 ou le 112.

www.ecouteviolencesconjugales.be

SOS Viol • 02/534.36.36

Une écoute téléphonique dans l'anonymat. Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h00 et le vendredi de 13h30 à 17h00.

Ecoute Enfants • 103

Numéro d'appel gratuit qui garantit l'anonymat complet. De 9h à minuit, 7j/7.

Ecoute jeunes • 078/15.44.22

A l'écoute des jeunes dans l'anonymat et sans jugement.
Accessible 24h/24.

Télé-Parents • 070/233 757 • 02/736 10 03 ou 071/30 91 90

Du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h

Alcooliques Anonymes

• 078/ 15 25 56 • 24h/24

Infor-Drogues • 02 227 52 52

Une écoute 24h/24.

Centres de prévention du suicide

Un Pass dans l'Impasse - Centre de Prévention du Suicide et d'Accompagnement - Réseau Solidaris

Permanence du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00

Pour tout renseignement et prise de rendez-vous : 081/ 777.150.

info@lesuicide.be • www.lesuicide.be

Centre de Prévention du Suicide

108, avenue Winston Churchill

1180 Bruxelles

cps@preventionsuicide.be

www.preventionsuicide.be

Ligne de crise 0800/32.123 : espace d'écoute et de parole dans l'anonymat, 24h/24, par une équipe de répondants bénévoles formés à l'écoute.

Centres de planning familial des FPS

Pour trouver un centre de planning familial des FPS : www.planningsfps.be (menu *contacter un centre*).

Centres de service social de la Mutualité Socialiste-Solidaris

CSS de la Mutualité Socialiste du Brabant wallon

Chaussée de Mons 228 • 1480 Tubize

Tél. : 02/391.09.11

**CSS de Solidaris Mutualité Socialiste
du Centre, Charleroi et Soignies**

Rue Ferrer 114 • 7170 La Hestre
Tél. : 071/50.77.77

CSS de Solidaris Liège

Rue Douffet 36 • 4020 Liège
Tél. : 04/341.63.20

**CSS de la Mutualité Socialiste
du Luxembourg**

Place de la Mutualité 1
6870 Saint-Hubert
Tél. : 061/23.11.33

**Mutualité Solidaris
Mons - Wallonie picarde**

CSS de Tournai - Ath
Rue du Fort 48 • 7800 Ath
Tél. : 068/84.84.66

CSS de Mouscron-Comines
Rue du Val 2 • 7700 Mouscron
Tél. : 068/84.84.67

CSS de Mons
Av. des Nouvelles Technologies 24
7080 Frameries
Tél. : 068/84.84.65

**Solidaris mutualité
Province de Namur**

Ch. de Waterloo 182 • 5000 Namur
Tél. : 081/77.75.06

CSS de Philippeville
Rue de France 35 • 5600 Phillipeville
Tél. : 081/77.75.07

**CSS de la Mutualité Socialiste
du Brabant**

Rue du Midi 111 • 1000 Bruxelles
Tél. : 02/546.15.12

*CSS agréés et subventionnés par la
Région wallonne ou par la Commission
communautaire commune de la Région
de Bruxelles-Capitale.*

FCSD

La FCSD est une Fédération d'employeurs
qui représente, coordonne et défend 15
structures d'aide, de soins à domicile et
de coordination réparties en Wallonie et
à Bruxelles:

***Aide aux familles, Soins à domicile,
Centre de coordination***

CSD Brabant wallon

Chaussée de Bruxelles 5 • 1300 Wavre
Tél. : 010/84.96.40

CSD Bruxelles

Rue Saint-Bernard 43 • 1060 Bruxelles
Tél. : 02/537.98.66

SAD Bruxelles

Rue des Moineaux 17-19
1000 Bruxelles
Tél. : 078/15.60.20

CSD Centre et Soignies

Avenue Max Buset 3
7100 La Louvière
Tél. : 078/77.71.05

CSD Charleroi

Avenue des Alliés 2 • 6000 Charleroi
Tél. : 071/50.78.50

CSD Liège

Rue de la Boverie 379 • 4100 Seraing
Tél. : 04/338.20.20

CSD Luxembourg

Avenue Nestor Martin 59
6870 Saint-Hubert
061/61.31.50

CSD Mons

Rue Chêne Hayette 33 • 7331 Baudour
Tél. : 065/84.30.30

CSD Province de Namur

Chaussée de Waterloo 182
5002 Saint-Servais
Tél. : 081/77.71.00

CSD Wallonie Picarde

Rue du Val 2 - 7700 Mouscron
078/15.02.38

Centre de coordination

CMD Tournaisis

Rue de Cordes 8 • 7500 Tournai
Tél. : 069/88.83.52

Aide aux familles

SAFS Borinage

Rue Arthur Descamps 162
7340 Colfontaine
Tél. : 065/67.11.23

SAFTAM Tournai

Rue du Viaduc 52 • 7500 Tournai
Tél. : 069/88.92.20

Aide à domicile asbl Ougrée

Esplanade de la Mairie 1
4102 Ougrée
Tél. : 04/337.09.06

SAFPA Verviers

Rue du Palais 86/21 • 4800 Verviers
Tél. : 087/29.20.05

Nos mutualités régionales

Brabant wallon (305)

Chaussée de Mons 228 • 1480 Tubize
Tél. : 02/391.09.11 • msbw@mutsoc.be

Bruxelles et Brabant (306)

Rue du Midi 111 • 1000 Bruxelles
Tél. : 02/506.96.11 • infocom@fmsb.be

Solidaris Mutualité Socialiste du Centre, Charleroi et Soignies (317)

Avenue des Alliés, 2 • 6000 Charleroi
Tél. : 071/50.77.77 • infoccs@solidaris.be

Mutualité Solidaris

Mons - Wallonie picarde (315)

Rue du Fort, 48 • 7800 Ath
Tél. : 068/84.84.84
info.smw@solidaris.be

Solidaris Liège (319)

Rue Douffet 36 • 4020 Liège
Tél. : 04/341.62.11
contact.solidaris@mutsoc.be

Luxembourg (323)

Place de la Mutualité 1
6870 Saint-Hubert
Tél. : 061/23.11.11
contact.lux@mutsoc.be

Solidaris mutualité

Province de Namur (325)

Chaussée de Waterloo 182
5002 Saint-Servais
Tél. : 081/77.77.77
info@solidarismnamur.be

Union Nationale des Mutualités socialistes (UNMS)

32-38, rue Saint-Jean • 1000 Bruxelles
www.mutsoc.be
www.soinsrembourses.be

Direction P&O&Communication

Tél. : 02/515.17.33 • unms@mutsoc.be

Service Promotion de la santé

Tél. : 02/515.05.85
promotion.sante@mutsoc.be

Bibliographie

- André Christophe, Muzo, *Je guéris mes complexes et mes dépresses*, Seuil, 2004 (« Points », n°2497).
- André Christophe, Muzo, *Je dépasse mes peurs et mes angoisses*, Seuil, 2002, (« Points », n°2364).
- André Christophe, *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Odile Jacob, 2003-2004.
- Gérard Alain et alii, *Dépression. La maladie du siècle*, Albin Michel, 2010.
- Kovess-Masfety Vivianne, *N'importe qui peut-il péter un câble ?*, Odile Jacob, 2008.

Photos :

Couverture : © Mangostock - Fotolia.com

Page 4 : © Brian Jackson - Fotolia.com

Page 14 : © Agb - Fotolia.com

Page 34 : © Carlos Caetano - Fotolia.com



Diminuez vos dépenses médicales avec votre GSM

Vous voulez diminuer vos dépenses médicaments, mais vous ne savez pas lesquels sont moins chers et tout aussi efficaces ?

Vous avez une connexion internet sur votre GSM ? Surfez sur m.mutsoc.be.

Vous avez un lecteur de code QR sur votre portable ? Scannez le code barre repris ci-dessous.

Encodez votre médicament habituel et vérifiez s'il existe une alternative moins chère.



La Mutualité Socialiste

