

Fiche 7 : Consulter un·e psy

► Encourager une démarche qui peut parfois sembler difficile

Parce que la famille est déjà submergée et ne trouve pas l'énergie nécessaire. Ou parce qu'elle craint d'être jugée, voire de se sentir dévalorisée. Certains freins peuvent être levés en mettant en évidence nos capacités limitées à aider l'enfant et le souhait qu'il ou elle aille mieux.

Bon nombre de personnes consultent un·e professionnel·le de la santé et en tirent des bénéfices, même en l'absence de maladie mentale.

► Pour quelles raisons va-t-on consulter une psychologue ?

- ✓ Mieux comprendre sa manière de fonctionner
- ✓ Apprendre des façons d'être et de faire qui génèrent davantage de satisfaction
- ✓ Améliorer l'image de soi, renforcer sa confiance
- ✓ Être accompagné·e lors de choix importants
- ✓ Trouver du soutien sans être jugé·e, notamment dans sa fonction parentale
- ✓ Améliorer certaines relations
- ✓ Découvrir des outils qui renforcent la qualité de vie au quotidien : gestion du stress, des émotions et des conflits
- ✓ Construire des ressources pour faire face à certains facteurs de vie
- ✓ Recevoir de l'aide lors de périodes de vie intenses ou difficiles

Les psychologues disposent d'un solide bagage en termes de référentiels et d'outils. Leurs pratiques diffèrent en fonction de leur cadre théorique de référence et s'ajustent aux besoins particuliers des personnes qui les consultent. Un·e psychologue offre un espace non jugeant et une écoute de qualité. Son attitude professionnelle de non-attente permet de réfléchir ensemble et de créer des pistes pour améliorer une situation.



► Psychologue, neuropsychologue, pédopsychiatre, quelles différences ?

Le ou la **psychiatre** est un médecin spécialisé dans les troubles psychiques. Cette professionnel·le peut poser un diagnostic, prescrire des examens biologiques ou d'imagerie et un traitement. Cette spécialiste aborde les enjeux de santé mentale en privilégiant la sphère organique.

Le ou la **psychologue**, titulaire d'un master en psychologie, possède une certaine expertise dans la compréhension des comportements, dans l'expression des émotions et leur gestion ainsi que dans les relations interpersonnelles. Cette spécialiste traite d'un vaste champ de troubles psychiques et peut proposer des thérapies, une guidance éducative ou un accompagnement durant une période de vie particulière.

Le ou la **neuropsychologue**, titulaire aussi d'un master, réalise des bilans pour évaluer les capacités cérébrales et intellectuelles et accompagne des personnes ayant des troubles en lien avec des dysfonctionnements cognitifs ou neuropsychologiques.

► D'autres professionnel·les ?

D'autres professionnel·les sont aussi susceptibles d'intervenir pour aider l'enfant : les psychomotricien·nes et logopèdes, par exemple.



Dans le vaste champ des soins apportés aux personnes, certaines pratiques ne sont pas validées scientifiquement, il arrive aussi que le cadre des pratiques soit flou. Par ailleurs, certaines personnes vendent un "accompagnement" sans pour autant être solidement formées à la santé mentale.

Tous·tes les professionnel·les n'offrent pas les mêmes garanties en termes d'éthique de soin et de protection du patient ou de la patiente. Il ne s'agit pas de mettre son équilibre personnel en péril ni prendre des risques inutiles.

► Des appuis complémentaires aux soins psy

En Belgique, différentes structures d'aide aux personnes s'investissent en termes de prévention et soutien à la santé mentale, y compris pour les mineurs. Il s'agit d'équipes de terrain impliquées dans l'éducation et/ou le soin, composées d'éducateur·rices, d'assistant·es sociaux·ales par exemple. Des structures spécifiques comme les **Services d'Accrochage Scolaire** (les SAS) et certaines initiatives locales proposent des projets adaptés aux élèves en souffrance. Les **Maisons de l'Adolescence** (Mado) et **Maisons de l'Enfance**, les **Actions en Milieux Ouverts** (AMO) et **maisons de quartier** constituent de bonnes ressources à communiquer aux parents d'élèves, mais aussi à inviter pour des collaborations au sein des établissements scolaires. Le coût est souvent gratuit ou très modéré.



► Où consulter ?

Les consultations pour enfants et adolescent·es peuvent s'effectuer dans un SSM (Service de Santé Mentale), ou avec un·e psychologue conventionné·e (on parle parfois de "PPL", c'est-à-dire un Psychologue de Première Ligne conventionné par l'INAMI) dans un lieu familier à l'enfant (comme l'école), ou dans certains hôpitaux et cabinets privés. D'autres possibilités existent. Pour avoir une vision de l'offre de soins en santé mentale, le CRéSaM a réalisé un outil explicatif : [Brochure d'information](#). Le CPMS de l'école peut aussi être une ressource pour fournir des adresses.

Le coût des consultations varie selon qu'il y ait ou pas un subside qui finance le travail du/de la professionnel·le. Les soins psychologiques peuvent, sous certaines conditions, être gratuits pour les 0-23 ans en Wallonie et à Bruxelles : [Vos soins psychologiques de 1re ligne : remboursés via les réseaux de santé mentale | INAMI](#). Et la mutuelle intervient partiellement dans le coût des séances.

Parce qu'il est parfois difficile de s'y retrouver dans les services d'aides spécifiques, en voici une synthèse : [Offre en santé mentale | CRéSaM](#).

Être là les uns pour les autres fait du bien à celui qui reçoit de l'attention comme à celui qui l'offre.