



Destination bien-être

Guide
des aides pour le
bien-être mental
des indépendants



Soins psychologiques
et de santé mentale



Services d'écoute
et de soutien



Accompagnement
et coaching



Soutien autonome
et mentorat



Aide administrative



Aide financière
et juridique



Bien-être mental
de vos employés



Soutien autonome
en ligne grâce à des
outils digitaux



Sessions
d'information et
autres formations
sur le bien-être
mental



Réseautage

securex




Soins psychologiques
et de santé mentale



Securex Integrity


Obtenez de l'aide et des éclaircissements lors d'un entretien avec un professionnel de la santé sur divers sujets liés au bien-être mental.

 Bien être mental des indépendants | Bien-être mental | Securex




INAMI

Informations sur le remboursement des consultations chez les psychologues cliniciens et les psychothérapeutes.

 www.inami.fgov.be

Parlez-en : Trouver un psychologue

Plateforme bilingue (NL/FR) qui aide à trouver du soutien psychologique et fournit des informations sur la santé mentale.

 <https://parlonsen.be/>



Psychologencommissie
Commission des Psychologues

Commission des Psychologues


Outil officiel pour rechercher un psychologue reconnu dans votre région.

 <https://www.compsy.be/search>



Crésam / SSM/ PFCSM

(Centres de Santé Mentale / Services de Santé Mentale)
Plateforme Bruxelloise pour la santé mentale: Services spécialisés pour les problèmes psychiques graves.

 Services de Santé Mentale (SSM) en Wallonie - CRéSaM


 PFCSM



Psychologue Belgique
Le Portail Belge de la Psychologie et du Bien-Être

Trouver-un-psychologue.be


Plateforme de recherche en ligne pour psychologues et thérapeutes

 Le Portail Belge de la Psychologie et du Bien-être |



Le Réseau Partenaires 107


Dispositif de soins en santé mentale destiné aux adultes. Il regroupe des partenaires issus de divers secteurs (médical, social, culturel, logement, emploi, etc.) pour offrir une prise en charge globale et coordonnée aux personnes en souffrance psychique.

 Accueil - Réseau partenaires 107



Télé-Accueil 107


Parler anonymement de ses préoccupations, disponible jour et nuit par téléphone ou chat.

 Télé Accueil – Besoin de parler ? Appelez le 107 !



Cancerinfo - Fondation contre le cancer


Cancerinfo est là pour vous accompagner et pour répondre à vos interrogations liées au cancer en toute confidentialité. Cancerinfo s'adresse aux personnes touchées par la maladie, mais aussi à leur entourage au sens large : famille, amis, collègues, enseignants... L'équipe se compose de médecins, psychologues, assistants sociaux, diététiciens et infirmiers spécialisés en oncologie

 <https://cancer.be/Cancerinfo/>



Écoute-Enfants 103

Ligne téléphonique gratuite et anonyme, disponible tous les jours de 10h à minuit. Elle s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux adultes inquiets pour un enfant, ainsi qu'aux professionnels confrontés à des situations difficiles avec des mineurs.

 Accueil - 103, écoute enfants



1712

Ligne d'assistance pour les questions de violence, d'abus et de maltraitance des enfants.

 <https://www.1712.be/fr>



Centre de Prévention du Suicide - 0800 32 123


Organisation belge qui offre une écoute gratuite et anonyme 24h/24 aux personnes en détresse psychologique ou confrontées à des pensées suicidaires. Il propose également un accompagnement psychologique, des formations, et du soutien pour les proches endeuillés.

 Centre de Prévention du Suicide



Un pass dans l'impasse

Association belge qui propose un soutien psychologique aux personnes confrontées à des pensées suicidaires, ainsi qu'aux indépendants en détresse. On peut les appeler gratuitement et anonymement pour parler, recevoir de l'aide ou être orienté vers un accompagnement adapté.

 un-pass.be

- Prévention du suicide et accompagnement des proches : **081/777.150**
- Soutien psychologique pour indépendants et entrepreneurs : **0800/300.25** (gratuit)



Accompagnement
et coaching



Soutien autonome
et mentorat



Securex Consult

Coachs en vitalité et mentalité, orientation de carrière et formation.

 <https://www.securex.be/fr/politique-rh/consult>

Go Start ASBL / Securex Guichet d'entreprises


Accompagnement et conseils pour les entrepreneurs débutants et établis.

 Guichet d'entreprises pour indépendants en Belgique | Securex



Le Forem


Service public de l'emploi, propose des séances d'orientation, coaching, bilans de compétences.

 Citoyens | Le Forem



Les cités des métiers

Offrent des conseils gratuits sur les métiers, formations et carrières.

 Cité des métiers | Accueil



ReLOAD : 0495 92 44 10

Grâce à son réseau de professionnels bénévoles, ReLOAD offre une approche humaine et des outils pour sortir des impasses tels que du coaching individuel, des groupes de co-développement, des formations personnalisées ainsi que du mentorat.



Alcooliques Anonymes - 078 15 25 56

Groupe d'entraide pour les personnes ayant des problèmes d'alcool.

 Alcooliques Anonymes – Problème d'alcool ? 078 15 25 56



Aide administrative



Aide financière
et juridique

Wallonie Urgence sociale



Appel gratuit

Wallonie urgence sociale 1718

Le 1718 Urgence sociale est le fruit d'une collaboration entre le Service public de Wallonie et le Réseau wallon de lutte contre la pauvreté. Fournit des informations sur les aides existantes pour les difficultés en matière d'alimentation, de logement, de situation professionnelle, de moyens financiers, de crédit.



<https://www.wallonie.be/fr/demarches/prendre-contact-avec-le-1718>



Votre mutualité

Outre les avantages en matière de santé et les interventions pour l'aide psychologique, les mutualités offrent également un soutien pour remettre en ordre les documents administratifs des indépendants par les assistants sociaux.



Securex Integrity

Caisse d'assurances sociales offrant un accompagnement dans vos droits sociaux ainsi qu'en cas de difficultés financières.



Être indépendant - Évoluer avec votre entreprise | Securex

Securex Secrétariat Social

Conseils et accompagnement concernant la rémunération des employés.



Coût salarial : optimisation, charges patronales et plus | Securex

Securex Lex4you

Un aperçu clair de Securex sur les actualités sociales, sectorielles et fiscales, centralisé en un seul endroit.



Indépendant – Lex4You | Securex

Securex Insurance

Conseils sur les assurances auxquelles vous pouvez faire appel.



Assurances & Pension | Securex



WE – Wallonie entreprendre 1890

Program Ré-Action, accompagnement pour les entreprises en difficulté, gratuit et personnalisé destiné aux petites entreprises wallonnes (moins de 10 personnes) qui rencontrent des difficultés ou souhaitent anticiper une crise.



<https://www.1890.be/>



Observatoire
du Crédit et
de l'Endettement

Observatoire du crédit et de l'endettement : 071/33.12.59

Permanences juridiques gratuites. Comprendre et aider les indépendants en difficulté financière (9 h-12 h ou par mail).



<https://observatoire-credit.be/fr>



CPAS-INFO.be

CPAS – Centre Public d'Action Sociale

Service public qui aide les personnes rencontrant des difficultés temporaires ou durables à vivre de manière autonome ou à subvenir à leurs besoins essentiels, notamment via le revenu d'intégration.



CPAS - infos utiles



Bien-être mental
de vos employés



Securex – Services externes pour la prévention et la protection au travail

Accompagne les employeurs dans la promotion de la sécurité, de la santé et du bien-être des travailleurs, grâce à des conseils, des analyses de risques et un suivi médical.



Bien-être au travail et productivité : obligations légales en Belgique | Securex

Securex Secrétariat Social

Conseils et accompagnement en matière de bien-être au travail pour les employeurs.



Bien-être au travail et productivité : obligations légales en Belgique | Securex



Soutien autonome en ligne
grâce à des outils digitaux



Securex bien-être mental

Informations et exercices pour prévenir les problèmes de bien-être mental via des micro-apprentissages, des webinaires, des blogs et l'outil en ligne « questionnaire sur les besoins de récupération ».



<https://www.securex.be/fr/independants/bien-etre-mental>



Lyyнк

Application mobile gratuite développée en Belgique, destinée aux jeunes de 10 à 25 ans. Elle vise à renforcer le bien-être mental grâce à des outils accessibles et personnalisés.



Lyyнк - Engagés pour une jeunesse plus heureuse !



Sessions d'information
et autres formations
sur le bien-être mental



Le site web Securex

Différentes formations que vous pouvez suivre : microlearnings, blogs, webinars etc ...



Bien être mental des indépendants | Bien-être mental | Securex

Securex Services externes pour la prévention et la protection au travail:

Formations sur la gestion du stress, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et la résilience.



Formation commerce de détail : Libérez-vous du stress, rechargez votre énergie ! | Securex



Via Securex



Partenaire national de Securex
Freelancers in Belgium

Info Securex

<https://freelancersinbelgium.be/about/>

[Freelancers in Belgium | Securex partenaire | Securex partners](#)

Via les Agences régionales pour l'Entrepreneuriat

→ Wallonie :



Wallonie Entreprendre

[1890.be - S'informer pour entreprendre en Wallonie](#)

<https://www.1890.be/?organisme&objective=gerer-lentreprise&need=partenariat-networking>

<https://www.1890.be/?organisme&objective=developper-mon-entreprise&need=partenariat-networking>

→ Bruxelles :



Hub.Brussels

L'Agence bruxelloise pour l'accompagnement des entreprises (informations disponibles en NL/FR/ENG).

[hub.info | Entreprendre à Bruxelles](#)

Recherche par mots-clés

Réseautage, un mentor, partenariat

[Qui peut m'aider? | hub.info](#)

Via des groupes Facebook pour indépendants, accessibles sous les groupes de réseautage



Des groupes en ligne

Pour le soutien et l'échange d'expériences

Ex : Communauté des entrepreneurs francophones, French startups