

Destination bien-être

1



Guide
des aides pour le
bien-être mental
des indépendants



Accompagnement
et coaching



Aide financière
et juridique



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



Soins psychologiques
et de santé mentale



Soutien autonome
et mentorat



Bien-être mental
de vos employés



Réseautage



Services d'écoute
et de soutien



Aide administrative



Soutien autonome
en ligne grâce à des
outils digitaux

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



Psychologencommissie
Commission des Psychologues

Commission des Psychologues

Outil officiel pour rechercher un psychologue reconnu dans votre région.



<https://parlonsen.be/>



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



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](#)





Services d'écoute et de soutien



103[°]



Télé-Accueil 107

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



Télé Accueil – Besoin de parler ?
Appelez le 107 !



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

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

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.

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



un-pass.be



Accompagnement
et coaching



Securex Consult

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

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



Le Forem

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

[Citoyens | Le Forem](#)



Cité des métiers
Beroepenpunt
.brussels

Les cités des métiers

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

[Cité des métiers | Accueil](#)



Soutien autonome
et mentorat



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



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](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 :

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 – 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



securex

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.

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](#)

[Bien-être au travail et productivité : obligations légales en Belgique | Securex](#)

securex

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 ».

lyynk

Lyynk
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.

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

[Lyynk - Engagés pour une jeunesse plus heureuse !](#)

securex

Le site web Securex
Différentes formations que vous pouvez suivre : microlearnings, blogs, webinars etc ...

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.

[Bien être mental des indépendants | Bien-être mental | Securex](#)

[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).

Recherche par mots-clés

Réseautage, un mentor, partenariat

hub.info l'Entreprendre à Bruxelles

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