

Document à renvoyer par le psychologue pour l'introduction d'un projet de groupe thérapeutique et/ou d'une intervention communautaire

IMPORTANT

Pour solliciter la mise en place d'un groupe thérapeutique (FONCTION 2 OU 3) ou d'une intervention communautaire (FONCTION 1) vous devez remplir ce document.

Quand l'offre sera approuvée par le réseau :

1. **Attention, il faut OBLIGATOIREMENT un numéro BCE et/ou un numéro INAMI pour être rémunéré en tant que co-animateur !** Il n'y a pas encore de pseudocode pour les autres cas de figure.
2. Les co-animateurs (si ils ne sont pas déjà conventionnés avec le réseau) recevront une **convention de co-animation à signer avec le réseau**.
 - a. Pour les co-animateurs indépendants, cette convention sera envoyée par mail pour une signature électronique via le logiciel docusign.
 - b. Pour les co-animateurs salariés, la convention de co-animation sera envoyée par mail pour signature électronique aux co-animateurs et à l'organisation employeur qui les désigne.
3. Les co-animateurs seront rémunérés comme le précise l'article 14 :
 - a. **Les médecins** (numéro INAMI à encoder) : **231,18 euros**
 - b. **Les psychologues/orthopédagogues cliniciens conventionnés avec le réseau** (numéro INAMI à encoder) : **231,18 euros**
 - c. Attention, **les psychologues/orthopédagogues cliniciens non conventionnés avec le réseau** pourront être payés au tarif de **231,18 euros, si et seulement si** ils ont **un visa et un agrément**. Ils recevront un numéro INAMI provisoire de co-animateur (via le réseau). Ce numéro sera à encoder dans le logiciel par le psychologue porteur du groupe.
 - d. **Les autres psychologues (non cliniciens)** : **145,65 euros**
 - e. **Les autres prestataires de soins et d'aide/experts du vécu/acteurs communautaires indépendants ou salariés** (BCE indépendant ou BCE de l'employeur à encoder obligatoirement): **145,65 euros**.
 - f. Les indemnités pour les deux intervenants sont attestées par le psychologue/orthopédagogue conventionné dans le cadre de l'application de l'ASBL IM.
4. La fiche projet sera transmise à l'INAMI par le réseau et sera publiée sur la plateforme fédérale.
5. Le psychologue conventionné sera tenu de communiquer autour des séances de groupe/interventions communautaires sur son **interface de gestion personnelle sur le site internet** <https://psyfusionliege.be/mon-compte/>

RAPPEL

GROUPE THERAPEUTIQUE	INTERVENTION COMMUNAUTAIRE
<ul style="list-style-type: none"> ○ Coût : 2.5 euros/participant ○ Minimum 4 participants ○ Il y a un problème explicite et une demande de soin des participants (FONCTION 2 ou 3) ○ L'intervention de groupe dure 2 heures ○ Est toujours réalisée en co-animation ○ Méthodologie et objectifs thérapeutiques clairs ○ EPB 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gratuit ○ Minimum 10 participants ou un groupe identifié ○ Sur le lieu d'accroche ○ Le lieu d'accroche prend en charge les aspects pratiques et organisationnels ○ Il peut y avoir ou non une demande de soins et un problème explicite ○ Se concentre sur la promotion de la santé mentale par le renforcement de la résilience et de l'autosoin, la psychoéducation, la prévention secondaire et la détection précoce ○ L'intervention dure 2 heures et en co-animation (de préférence avec un acteur travaillant sur le lieu d'accroche) ○ Le programme est temporaire avec un nombre de séances défini ○ EPB
<p><i>Exemple : Gestion émotionnelle - Estime de soi/confiance en soi - Prévention burn-out/Burn out parental – TCA - Parentalité - Pleine conscience- Aide psychologique à la réinsertion - Gestion du deuil - Problématique sexuelle - Gestion du stress – Insomnie, etc.</i></p>	<p><i>Outil de gestion du stress - Prévention et détection harcèlement/burnout pour un groupe de stagiaires d'un CISP, une classe, etc.</i></p>

RÉSUMÉ DU PROJET– A REMPLIR

Veuillez compléter les informations ci-dessous et remettre le document signé aux **coordinateurs locaux** :

ppl.coordination.hoyoux@psy107liege.be et ppl.coordination.jansen@psy107liege.be

Sur base des documents reçus, le réseau analysera, sélectionnera et accompagnera les projets soutenus.

<p>1) Nom de l'offre de groupe/intervention</p>	<p>Nom promotionnel : <u>Quand la tête ne s'arrête plus : apprivoiser l'anxiété et la culpabilité</u> Eventuel sous-titre :</p> <p>Bref résumé pour le recrutement des participants : <u>Cette intervention communautaire vise à aider les participants à mieux comprendre l'anxiété et la culpabilité, deux émotions fréquentes, souvent entremêlées et particulièrement présentes dans des contextes de stress, de fatigue ou de pression sociale. Elle propose une lecture déculpabilisante de ces vécus, en montrant qu'ils ne relèvent pas d'un manque de volonté, mais de mécanismes psychologiques et émotionnels communs.</u></p> <p><u>L'intervention met l'accent sur la normalisation des ressentis, la reconnaissance des cercles anxiété-culpabilité et l'identification des discours intérieurs auto-critiques et généralisants. Des pistes simples et accessibles sont proposées pour desserrer ces mécanismes, renforcer la compassion envers soi et soutenir les capacités d'auto-régulation, sans injonction au changement.</u></p> <p><u>Le message central est que l'anxiété et la culpabilité ont du sens, même lorsqu'elles sont envahissantes, et qu'apprendre à les comprendre constitue déjà un premier pas vers un apaisement possible.</u></p> <p>Langue d'animation de l'offre : <u>Français</u></p>
<p>2) Fonction dans laquelle l'offre de groupe est proposée</p>	<p><u>Un seul choix :</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>Fonction 1 : intervention communautaire</u> <input checked="" type="checkbox"/> <u>Fonction 2 : soutien psychologique de première ligne</u> <input checked="" type="checkbox"/> <u>Fonction 3 : traitement psychologique pour les problèmes légers à modérés</u></p>
<p>3) Groupe(s)-cibles(s)</p>	<p><u>Décrivez le ou les groupe(s)-cible(s) de l'offre : catégorie d'âge, caractéristiques sociales, étapes de la vie, besoins, etc. : Cette intervention s'adresse aux usagers de la cafétéria sociale ainsi qu'à toute personne souhaitant mieux comprendre et traverser des périodes de vulnérabilité émotionnelle. Elle concerne des personnes pouvant vivre de l'isolement, du stress ou une fragilisation psychosociale, avec ou sans parcours préalable en santé mentale.</u></p>

Séances de groupe et interventions communautaires

	<p>Elle s'inscrit à la fois dans une démarche de prévention primaire, pour soutenir les ressources de personnes fragilisées par leur contexte de vie, et de prévention secondaire, pour accompagner des personnes stabilisées souhaitant consolider leurs ressources et prévenir les rechutes. L'intervention est ouverte à tous, dans une logique inclusive et communautaire.</p>
<p>4) Objectifs (d'apprentissage) des participants</p>	<p>Décrivez les idées, compétences, connaissances ou attitudes que vous avez l'intention de transmettre aux participants :</p> <p>Cette intervention vise à transmettre aux participants des connaissances psychoéducatives accessibles sur l'anxiété et la culpabilité, en les présentant comme des réactions humaines compréhensibles plutôt que comme des faiblesses personnelles. Les participants sont invités à mieux comprendre les mécanismes émotionnels à l'œuvre, notamment le cercle anxiété-culpabilité, et à reconnaître l'impact du stress, de la fatigue et du contexte de vie sur leur vécu psychique.</p> <p>L'intervention cherche également à développer des compétences d'auto-observation et de repérage du discours intérieur, en particulier des pensées auto-critiques, généralisantes ou culpabilisantes, afin de créer une distance plus bienveillante avec celles-ci. Des pistes simples sont proposées pour soutenir l'auto-régulation émotionnelle, renforcer la compassion envers soi et diminuer la lutte contre les émotions difficiles, sans injonction au changement.</p> <p>Enfin, l'intervention vise à favoriser des attitudes de légitimité émotionnelle, de non-jugement et de solidarité, en normalisant la diversité des vécus et en encourageant le recours aux ressources personnelles, sociales et communautaires. Le message central transmis est que comprendre ce qui se passe en soi constitue déjà un premier pas vers un mieux-être possible.</p>
<p>5) Méthodologie(s) utilisée(s)</p>	<p>Décrivez les cadres, les protocoles, les lignes directrices, les outils et les exercices que vous utiliserez :</p> <p>L'intervention s'inscrit dans une approche communautaire et psychoéducatrice, centrée sur la normalisation des vécus émotionnels et le renforcement des ressources. Elle s'appuie sur des apports théoriques vulgarisés, des métaphores simples (cercle anxiété-culpabilité, cerveau en mode alerte) et des outils accessibles tels que des exercices d'ancrage, de respiration et de repérage du discours intérieur. Les pistes proposées sont présentées comme des expériences possibles, sans injonction.</p> <p>Décrivez comment les participants sont engagés lors des séances de groupe :</p> <p>Les participants sont invités à participer de manière active mais volontaire, dans un cadre sécurisant et bienveillant. Les échanges se font sur base de questions ouvertes et de partages non obligatoires, favorisant la normalisation, le respect des rythmes et la reconnaissance des vécus de chacun.</p> <p>Décrivez comment les participants sont guidés vers l'offre :</p> <p>L'intervention inclut une information claire et non stigmatisante sur les ressources disponibles. Les participants</p>

Séances de groupe et interventions communautaires

	<p>sont encouragés à identifier les formes de soutien qui leur semblent utiles, dans une logique de prévention, d'autonomisation et de continuité du soutien.</p>
6) Nombre de séances	<p>Si le programme se compose de plusieurs séances, indiquez le nombre de séances :</p> <p>2 Séances</p> <p>Si le programme se compose de plusieurs modules, indiquez le nombre de module et le nombre de séances par module) :</p>
Dates et horaires	<p>Préciser les dates et horaires des séances si possible</p> <p>Le mercredi 25/02 et le jeudi 26/02</p>
7) Nombre de participants proposés	<p>Quel est le nombre minimum et maximum de participants prévus ? :</p> <p>Minimum 10 participants</p>
8) Preuves scientifiques	<p>Donnez des références de sources à des preuves (scientifiques), à de la littérature ou à des modèles utilisés, etc. en tenant compte des quatre piliers de la pratique fondée sur des données probantes :</p> <p>American Psychiatric Association (APA). DSM-5-TR (sections sur les troubles anxieux). → Pour les repères conceptuels (sans usage diagnostique en intervention).</p> <p>Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. → Référence centrale pour le travail sur la culpabilité, l'auto-critique et la honte.</p> <p>Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. → Pour les cercles anxiété-rumination-culpabilité et les pensées automatiques</p> <p>Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy. → Fondements de la défusion cognitive, des pensées intrusives et du « laisser passer ».</p> <p>Leahy, R. L. (2015). Emotional Schema Therapy. → Travail sur la culpabilité, la comparaison, la légitimité des émotions.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. → Pour l'ancrage corporel et la régulation émotionnelle sans injonction.</p> <p>McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation. → Base scientifique du cerveau « en mode alerte ».</p> <p>Sapolsky, R. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. → Vulgarisation scientifique très utilisée pour expliquer le stress chronique.</p>
9) Personne de contact (responsable)	<p>Nom et prénom du psychologue de première ligne qui porte le projet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nom et prénom : STEFAN Iulia - Téléphone : 0478370072 - Mail : Iulia-Delia.stefan@cnda.be

Séances de groupe et interventions communautaires

<p>Co-animateur</p>	<p>OBLIGATOIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nom et prénom : NIZET Joelle - Adresse personnelle : - Adresse de l'organisation (si salarié): Rue Emile Vandervelde 67, 4000 Liège - Nom de l'organisation (si salarié) : CNDA - NISS et/ou INAMI : 630825-288.50 - Numéro BCE <ul style="list-style-type: none"> ● de l'indépendant (si indépendant) : ● de l'employeur (si salarié) : cnda - Adresse mail (pour l'envoi de la convention de co-animation) <ul style="list-style-type: none"> ● du co-animateur : Joelle. Nizet@cnda.be ● de l'organisation qui le désigne (si salarié): - Numéro de compte en banque (sur lequel seront payées les prestations) : - Fonction/profession : Ergothérapeute - Éléments qui justifient le choix par rapport à la thématique: (exemple : expérience du vécu, expérience d'animations de groupe, expérience dans l'utilisation d'un outil d'animation spécifique, etc.) :
<p>10) Lieu de l'offre de groupe</p>	<p>Nom du lieu d'accroche (si pertinent) : Cafétéria sociale au Pré des Maclottes. + autres lieux d'accroches qui pourraient être intéressés et/ qui aimeraient collaborer.</p> <p>Adresse du lieu des séances : Rue Emile Vandervelde 67, 4000 Liège</p>
<p>11) Autres</p>	<p>Modalités d'inscription aux séances : Par mail ou par téléphone</p>

SIGNATURE

Psychologue/orthopédagogue clinicien conventionné candidat

Date : 10/02/2026

Signature :

