

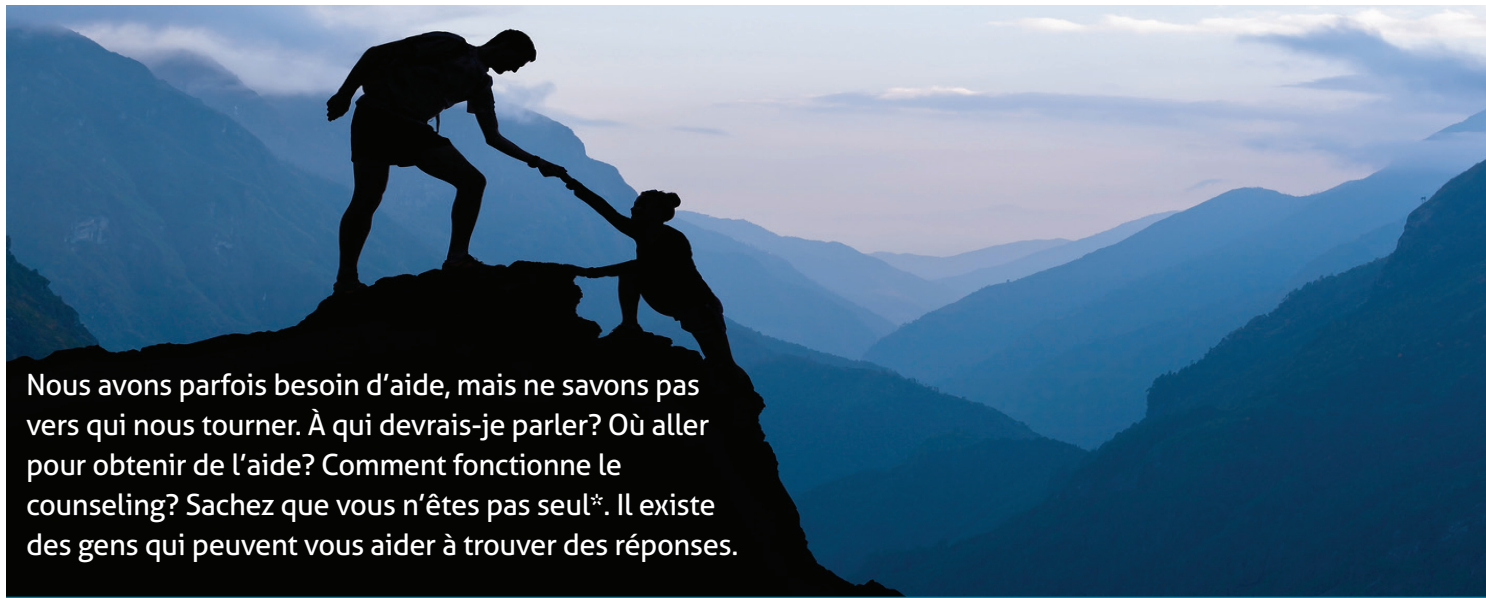


# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 3

## Demander de l'aide



Nous avons parfois besoin d'aide, mais ne savons pas vers qui nous tourner. À qui devrais-je parler? Où aller pour obtenir de l'aide? Comment fonctionne le counseling? Sachez que vous n'êtes pas seul\*. Il existe des gens qui peuvent vous aider à trouver des réponses.

Vous trouverez ci-dessous les réponses à des questions fréquemment posées qui pourraient servir de point de départ à votre réflexion.

### Q : Quand dois-je envisager d'obtenir l'aide d'un professionnel qualifié?

Il y a des moments où on a tous besoin d'aide pour relever des défis ou résoudre des problèmes. Parfois, il semble que quoi qu'on fasse pour tenter de nous en sortir seul, cela ne suffit pas. Songez à obtenir l'aide d'un professionnel qualifié si l'une ou l'autre des circonstances suivantes s'appliquent à votre cas :

- Vous éprouvez des difficultés à accomplir vos activités quotidiennes : par exemple, vous êtes incapable de vous concentrer sur votre travail, et votre rendement en souffre.
- Vous êtes préoccupé par l'effet qu'exerce votre état psychologique sur votre santé physique.
- Votre situation ne semble pas s'améliorer malgré vos efforts.
- Vous ressentez une tristesse et une impuissance profondes et/ou prolongées.
- Vous représentez un danger pour vous-même ou pour autrui (p. ex. vous devenez agressif après avoir abusé d'alcool).

- Vous vous inquiétez de façon excessive, vous vous attendez au pire ou êtes constamment « au bord de la crise de nerfs ».

### Q : Comment trouver un conseiller qualifié?

Le choix d'un conseiller est une décision très personnelle. Tenez compte de ce qui suit lorsque vous faites votre choix :

- Le conseiller est-il agréé dans la province ou le territoire où il exerce?
- A-t-il déjà conseillé des clients aux prises avec des problèmes semblables aux vôtres?
- Avez-vous des préférences quant à l'âge, au sexe, à l'origine ethnique, à l'identification religieuse, aux traditions culturelles ou autres caractéristiques de votre conseiller?
- Vous sentez-vous à l'aise de parler ouvertement de vos problèmes personnels avec ce conseiller?

Après votre première rencontre avec votre conseiller, vous devriez vous poser les questions suivantes :

- Ce conseiller me comprend-il?



## Demander de l'aide

- Le plan de traitement proposé me convient-il?
- Suis-je convaincu que ce conseiller peut m'aider?

### Q: Comment puis-je tirer le meilleur parti de mon counseling?

Vous profiterez au maximum de votre counseling si vous :

- communiquez ouvertement avec votre conseiller sur les raisons qui vous poussent à chercher de l'aide;
- définissez clairement vos objectifs au début de la thérapie, en concertation avec votre conseiller;
- vous efforcez de maintenir une bonne relation avec votre conseiller. Pour ce faire, soyez fidèle à vos rendez-vous, pensez avant chaque séance aux sujets que vous voudrez aborder et faites les activités demandées entre les séances;
- pensez aux cas d'« exception » à votre problème (p. ex. qu'est-ce qui est différent dans une situation où je me sens mieux?).

### Q: Comment puis-je savoir si ma thérapie donne des résultats?

La plupart des gens réagissent positivement dès le début d'une thérapie. Si toutefois vous trouvez que vous ne faites pas de progrès sensibles après quelques séances, vous devriez en parler à votre conseiller. De son côté, votre conseiller devrait amorcer cette conversation avec vous s'il estime que vous ne faites pas les progrès attendus.

### Q: Qui sont les professionnels qui peuvent fournir du counseling ou du coaching?

- Des professionnels de diverses disciplines peuvent fournir des conseils ou du coaching. Ce sont leur formation et leur spécialisation qui les différencient. De plus, les cabinets de counseling sont réglementés au Canada, les exigences relatives à la formation et au permis d'exercice relevant des associations provinciales ou territoriales. Ces

organismes de réglementation adhèrent à des règles strictes concernant la confidentialité, et se sont donné des lignes directrices qui guident les conseillers sur les façons d'assurer la confidentialité de vos renseignements personnels et de traiter toute exception à ces règles (par exemple à la suite de l'ordonnance d'un tribunal).

- Un psychologue-conseil, un travailleur social ou un conseiller clinicien est à même de vous aider à résoudre les problèmes (professionnels, conjugaux) qui vous préoccupent, ou encore à affronter le deuil ou des épisodes d'anxiété ou de dépression. Les difficultés plus graves, telles que le trouble anxieux, la dépression ou autres troubles de santé mentale qui répondent aux critères d'un diagnostic, sont plutôt traitées par des psychologues agréés spécialisés en psychologie clinique.
- Les psychiatres sont des médecins. Ils ont reçu une formation spécialisée en psychiatrie en plus d'avoir obtenu un diplôme en médecine. Ils possèdent les qualifications nécessaires pour diagnostiquer et traiter les maladies mentales, et peuvent prescrire des médicaments contre les troubles mentaux. Ils détiennent les compétences nécessaires pour traiter des troubles mentaux graves, comme la schizophrénie ou la dépression accompagnée d'une intention suicidaire.

Il existe également des conseillers dans d'autres disciplines, notamment les professionnels de votre programme d'aide aux employés, les infirmiers et infirmières en santé au travail et les professionnels de la santé (comme votre médecin de famille).



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)



**Homewood**  
Health | Santé