Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre les services de soutien

Alors que les statistiques prévoient que plus de 20 pour cent des Nord-Américains souffriront d'une maladie mentale au cours de leur vie, nous sommes tous touchés par des problèmes de santé mentale – que ce soit vous, un ami, un collègue ou un membre de la famille. Nous croyons souvent que nous pouvons ou que nous devons gérer nous-mêmes le problème. Heureusement, vous n'avez pas à le faire; vous pouvez obtenir du soutien et des services pour vous aider à résoudre votre problème. Une bonne santé mentale est essentielle à votre qualité de vie, et un soutien approprié est essentiel à votre épanouissement personnel. Cependant, en raison du choix d'options qui s'offre à vous, il n'est pas toujours facile de déterminer le type d'aide auquel vous pouvez accéder et dont vous avez besoin.



Effectuer une démarche

Le choix du type de professionnel sera effectué en fonction de vos préférences et du diagnostic. Si vous comprenez bien les différences qui existent entre ces formes de soutien, vous serez mieux en mesure de déterminer votre approche en matière de résolution de problème et d'obtenir au bon moment le soutien approprié.

Un médecin généraliste ou médecin de famille. Un médecin généraliste fournit les soins de première ligne. Cependant, il pourrait aussi avoir une formation ou une spécialité en psychothérapie. Parlez avec le généraliste de vos options de soins en santé mentale et de la possibilité qu'il vous recommande de consulter l'un des thérapeutes suivants.

Un psychiatre. Un psychiatre est un médecin qui se spécialise dans le traitement des maladies mentales. Il peut prescrire des médicaments qui contribuent à gérer les symptômes négatifs des troubles psychiques.

Un psychologue. Un psychologue possède une formation spécialisée en counseling et en traitement des problèmes de santé mentale. Il vous aidera à gérer les émotions, les comportements et les pensées qui vous préoccupent. Il ne peut prescrire des médicaments.

Un travailleur social. Un travailleur social vous dirigera vers les services locaux qui vous aideront à gérer les causes du diagnostic. Il pourra aussi vous offrir des services de psychothérapie. Plusieurs travailleurs sociaux sont spécialisés dans le traitement des problèmes de santé mentale.

Une situation de crise. S'il s'agit d'une situation de crise, composez le numéro du service téléphonique de soutien aux personnes en détresse ou le 9-1-1. Les grandes villes pourraient aussi avoir des lignes d'intervention de crise qui permettent de parler immédiatement de vos problèmes de santé mentale et de votre situation actuelle. Un médecin généraliste ou un travailleur social sera en mesure de vous fournir ces renseignements.

Le choix de la thérapie

Nous avons tous des besoins uniques et, qu'ils soient physiques, spirituels ou psychologiques, la bonne combinaison de traitement ou de soutien doit les prendre en compte. Voici des renseignements au sujet des différents services et spécialités en santé mentale :

Le counseling de soutien. Le counseling en personne offre une oreille attentive, ainsi que le soutien et l'encadrement qui permettent d'améliorer la santé mentale en vous aidant à comprendre votre situation et à trouver des solutions à votre problème. C'est ici que vous pourrez parler de vos difficultés quotidiennes, par exemple, une situation stressante au travail, et que vous obtiendrez le soutien et la force de les surmonter.

La thérapie interpersonnelle. Souvent utilisée pour atténuer les symptômes de dépression, l'hypothèse de départ est que la majorité des personnes déprimées ont des relations interpersonnelles perturbées. Cette forme de thérapie traite donc ce problème, y compris l'isolement social, la difficulté à accepter les changements qui se présentent, le deuil, la fin d'une relation de couple et les conflits interpersonnels.

La thérapie cognitive comportementale. Utilisée comme traitement de courte durée pour une variété de maladies mentales, cette forme de thérapie centrée sur les objectifs aide les patients à comprendre de quelle façon leur style de pensée crée des comportements, des idées ou des croyances indésirables.

Les patients apprennent à gérer ces modèles de pensées et de comportements en les modifiant.

La thérapie psychodynamique. Cette forme de thérapie analyse les croyances et les idées enracinées dans l'esprit et retourne souvent à l'enfance dans le but de comprendre les problèmes ou les difficultés du patient.

Les programmes de traitement. Le moyen habituel d'aider les personnes aux prises avec une dépendance aux drogues ou à l'alcool, les programmes de traitement, offerts en consultation externe ou en établissement, offrent un environnement de soutien et un ensemble de services cliniques tels que des évaluations et des interventions. Habituellement, pour participer à ces programmes, la recommandation doit être émise par un médecin ou par un psychiatre.

Les réseaux d'entraide. Ces réseaux sont un moyen moins formel d'obtenir du soutien en santé mentale. Le fait de participer à des rencontres regroupant des personnes de votre collectivité aux prises avec des problèmes similaires aux vôtres – qu'il s'agisse d'une dépendance, d'une dépression, d'anxiété, d'un trouble obsessionnel compulsif ou d'un autre problème de santé mentale – vous permettra de constater que vous n'êtes pas le seul dans cette situation, et vous fournit l'occasion non seulement de parler de vos difficultés, mais aussi de célébrer vos victoires.

Les autres thérapies. Il existe plusieurs autres types de thérapies, entre autres, la thérapie narrative et la thérapie psychanalytique, qu'un clinicien pourra utiliser selon les particularités de la situation. Le clinicien devrait vous expliquer les raisons pour lesquelles il favorise une approche plutôt qu'une autre. D'autres formes de thérapie, par exemple, la rétroaction biologique, la désensibilisation et l'hypnothérapie pourraient s'avérer efficaces; cependant, les scientifiques mettent leur efficacité en doute.

La prise en charge de votre santé mentale pourrait signifier que vous laissez à d'autres le soin de vous aider. Si vous devez obtenir du soutien ou un traitement en santé mentale, renseignez-vous sur les choix qui s'offrent à vous et consultez un professionnel de la santé qui vous apportera le soutien dont vous avez besoin pour retrouver la santé et le bonheur.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.