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.

Un soutien émotionnel de qualité à petit prix

Les conseils et le soutien d'un conseiller, d'un psychologue ou d'un autre professionnel chevronné peuvent vous aider à surmonter une période difficile dans votre vie, même les situations les plus éprouvantes. L'écoute attentionnée d'un professionnel compétent dans son domaine vous apportera des outils et une nouvelle perspective qui vous permettront de mieux vous comprendre, de résoudre vos problèmes et de renforcer votre santé émotionnelle.



Il est triste de constater que, craignant que ces services soient trop dispendieux, nombre de personnes hésitent à consulter un professionnel ou à faire appel à une autre ressource afin d'obtenir un soutien émotionnel. Par conséquent, elles continuent de souffrir en silence, alors que leur santé émotionnelle risque de se détériorer au fil du temps.

Cependant, il n'est pas nécessaire que les choses se passent ainsi, car il existe une grande variété de ressources de soutien convenant à tous les budgets. Voici d'excellents moyens abordables de s'offrir des services d'aide de qualité.

Les groupes d'entraide. Quelle que soit la difficulté que vous apporte la vie, il existe probablement dans votre région ou en ligne un groupe d'entraide qui vous sera utile. En plus de vous mettre en lien avec d'autres personnes éprouvant des difficultés similaires, il vous donnera l'occasion d'aider des pairs, tout en tirant parti de leurs conseils et de leurs expériences.

Les consultations offertes par des psychologues en formation. Afin de permettre aux étudiants d'acquérir une expérience de travail, certains départements universitaires ou collégiaux de psychologie possèdent un centre de services psychologiques. Les stagiaires travaillant dans ces cliniques ont reçu une solide formation et travaillent sous la supervision de professionnels compétents. Si ce service est offert par un collège, une université ou un hôpital universitaire dans votre collectivité, vous pourrez y obtenir du counseling, gratuitement ou à une fraction du prix normal.

Les services professionnels offerts par des conseillers en bureau privé. Malgré leur réputation de fournir des services coûteux, nombre de psychothérapeutes en bureau privé font preuve de souplesse et sont disposés à fournir des services à un coût prenant en compte les revenus du client. Certains thérapeutes offrent également la possibilité de payer les honoraires en plusieurs versements ou sont prêts à adapter la stratégie de counseling aux exigences d'un budget restreint. Si votre thérapeute n'est pas en mesure de modifier ses honoraires ou d'ajuster le mode de paiement, il pourra vous diriger vers un autre conseiller ou un service communautaire pouvant vous aider.

La psychothérapie en groupe. À titre de solution de rechange au counseling individuel, plusieurs psychologues et autres professionnels en santé mentale offrent à un coût réduit des séances de psychothérapie en groupe. Tout comme les groupes d'entraide, ces séances vous procurent l'avantage supplémentaire d'établir des liens avec des personnes vivant une situation similaire à la vôtre et d'apprendre de leurs expériences.

Les services communautaires en santé mentale. Habituellement, les hôpitaux et les centres locaux de services communautaires (CLSC) offrent des services de counseling ou, dans la plupart des cas, ils peuvent vous diriger vers une ressource communautaire pouvant vous aider. Votre régime provincial

d’assurance-maladie ou votre régime d’avantages sociaux pourrait couvrir, en tout ou en partie, un nombre limité de séances de counseling. Sinon, renseignez-vous sur la possibilité de payer un coût en fonction de votre revenu.

Les livres de croissance personnelle. Il existe une mine d’excellents livres et sites Web pouvant vous aider à résoudre un problème de nature émotionnelle. Dans le cadre d’une thérapie individuelle ou en groupe, les conseillers sont nombreux à recommander au client la lecture d’un livre particulier, une approche connue sous le nom de « bibliothérapie ».

Cependant, même le meilleur livre d’un spécialiste dans le domaine ne pourra vous apporter la même qualité de soutien qu’une consultation en personne auprès d’un professionnel chevronné. Par conséquent, il est toujours bon de rencontrer au moins une fois un conseiller spécialisé en santé mentale afin de parler de votre situation, notamment si vous souffrez d’un problème plus sérieux.

Les établissements religieux. Si vous fréquentez l’Église ou un autre établissement religieux, votre chef spirituel pourrait être en mesure de vous aider à gérer une situation difficile. Les chefs spirituels possèdent souvent les compétences nécessaires pour fournir du counseling et nombre d’entre eux offrent ce service gratuitement ou à peu de frais aux membres de leur communauté. Si votre chef spirituel ne peut vous aider directement, il pourra probablement vous diriger vers une ressource communautaire offrant des services de qualité.

Les programmes d’aide aux employés. Si l’organisation pour laquelle vous travaillez (ou l’employeur de votre conjoint, s’il y a lieu) offre un programme d’aide aux employés (PAE), il se pourrait qu’en vertu de votre régime d’avantages sociaux, vous soyez admissible à un nombre limité de séances de counseling gratuites. Les conseillers au PAE peuvent également vous orienter vers des services de soutien spécialisés ou communautaires. Demandez à votre gestionnaire ou au service des ressources humaines si ce programme est offert par votre employeur.

Lorsque des difficultés se présentent et vous préoccupent, il n’est pas nécessaire d’y faire face seul. Même si vous disposez d’un budget limité, vous avez la possibilité de consulter une variété d’excellentes ressources qui, en plus de vous aider à résoudre votre problème, vous permettront d’améliorer vos habiletés d’adaptation et d’optimiser votre santé émotionnelle.

© 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.