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.

La voie du rétablissement : Obtenir de l'aide pour résoudre des problèmes de santé mentale

La plupart du temps, vous êtes tout à fait capable de gérer le stress de la vie quotidienne. Vous savez comment gérer et résoudre les situations difficiles au travail et à la maison. Cependant, il se pourrait qu'un événement ou une série d'événements vous accable, crée un état de panique et vous incite à vous demander si vous réussirez à y faire face. C'est alors que vous pourriez vous poser la question suivante : « Suis-je en mesure de gérer la situation ou dois-je demander de l'aide? »



Il est difficile de répondre à cette question et vous pourriez éprouver de la difficulté à admettre la réalité, surtout si vous avez l'habitude d'être fort et d'aller de l'avant. Cependant, si vous avez de la difficulté à surmonter un événement qui vous a particulièrement touché et si vous constatez que celui-ci a des répercussions sur votre santé physique et émotionnelle ainsi que sur votre vie personnelle et professionnelle, il est probablement temps d'obtenir de l'aide. Vous ne savez pas ce que vous pourriez faire? Voici des suggestions :

Fixez un rendez-vous chez le médecin. Votre médecin de famille connait vos antécédents médicaux et peut commencer par vous faire passer un examen physique afin de s'assurer que vos problèmes n'ont pas pour cause un trouble de santé non diagnostiqué.

Si les examens démontrent que vous êtes en bonne santé physique, votre médecin pourra vous diriger vers un professionnel en santé mentale. Bien qu'il soit difficile de parler ouvertement, ce n'est pas le moment de bâtir des murs autour de vous. Assurez-vous de transmettre à votre médecin tous les détails concernant votre santé physique et émotionnelle afin que celui-ci puisse vous recommander le professionnel le mieux placé pour vous aider.

Communiquez avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Votre PAE peut vous fournir 24 heures sur 24, sept jours sur sept, les ressources et le soutien confidentiels dont vous avez besoin – y compris du counseling, des articles, des trousses d'information et une orientation vers des professionnels – afin que vous puissiez entreprendre le processus qui vous permettra de surmonter cette période difficile. Lorsque vous communiquez avec le PAE, vous parlez à un spécialiste en soutien qui évaluera vos besoins, vos préférences, le degré de risque et vous suggérera le plan d'action qui vous convient le mieux. Généralement, les services du PAE sont entièrement couverts par vos avantages sociaux.

Composez le numéro d'une ligne d'écoute téléphonique. Si vous avez atteint votre limite ou ne pouvez plus faire face à la situation, une ligne d'écoute téléphonique peut vous aider à exprimer vos sentiments et désamorcer un état de détresse extrême. De plus, elle vous orientera vers des ressources de soutien et peut vous aider à établir ce que devraient être vos prochaines étapes.

Communiquez avec un organisme local de santé et de ressources ou un centre d'information communautaire qui vous orientera vers des services locaux en santé mentale et-ou vous renseignera sur d'autres programmes et ressources dont vous avez besoin.

Communiquez avec un organisme spécialisé en santé mentale tel que l'Association canadienne pour

la santé mentale (ACSM). Cet organisme possède des bureaux dans toutes les provinces et offre un large éventail de programmes et services en santé mentale afin de répondre aux besoins des collectivités qu'il soutient. L'ACSM vous aidera à organiser les soins nécessaires et pourra aussi vous diriger vers les établissements en santé mentale de votre collectivité.

Joignez-vous à un groupe d'entraide. Parler de vos sentiments et de vos expériences avec des personnes aux prises avec des problèmes similaires peut vous aider à mieux comprendre les étapes de votre rétablissement et souligner le fait que vous n'êtes pas seul. Les membres et les responsables des groupes d'entraide pourraient aussi être en mesure de vous fournir des commentaires ouverts et honnêtes en ce qui concerne vos difficultés, vous suggérer des moyens de les gérer et vous recommander des professionnels ou des services que vous pourriez trouver utiles.

Parlez à des amis et à des personnes en qui vous avez confiance. Ne cachez pas vos difficultés émotionnelles aux personnes que vous aimez et qui sont importantes pour vous – elles sont là pour vous aider. Un ami, un membre de la famille ou une personne en qui vous avez confiance peut se révéler une excellente source de soutien et pourrait vous aider en effectuant une recherche, en faisant quelques appels pour vous et en vous orientant vers le soutien professionnel dont vous avez besoin.

Présentez-vous au centre hospitalier de votre localité. Si votre détresse émotionnelle est sévère ou si vous avez des pensées suicidaires et devez obtenir une aide immédiate, rendez-vous directement à l'urgence de votre centre hospitalier. Ils prendront soin de vous jusqu'à ce qu'une aide spécialisée soit disponible.

La peur, les préjugés et une manifestation de faiblesse : ce sont là les trois principales raisons pour lesquelles les gens évitent d'obtenir de l'aide quand il est clair qu'ils en ont besoin. Bien que ce soit difficile à admettre, le fait d'ignorer que vous n'êtes plus en mesure de gérer vos difficultés émotionnelles ne les fera pas disparaître. Plutôt que de vous fermer aux autres et de vous replier sur vous-même, acceptez d'obtenir du soutien et de l'espoir. En tirant profit des ressources qui s'offrent à vous, vous vous placerez vous-même sur la voie d'une vie meilleure, plus sereine et plus saine.
© 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.