

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.

Demander de l'aide pour résoudre un problème personnel

Dans la vie, il existe des moments où des problèmes personnels nous empêchent de nous prendre en main et d’améliorer nos stratégies d’adaptation. Parfois, les mécanismes et les stratégies d’adaptation que nous utilisons habituellement ne suffisent pas. Comment savoir si vous avez besoin d’aide?

Demandez-vous d’abord à quel point le problème vous nuit et depuis combien de temps. S’il génère un stress qui a des répercussions sur votre travail, vos relations personnelles ou tout autre aspect de votre vie, il serait sage de demander de l'aide.

Les raisons habituelles qui incitent à demander de l’aide

Les problèmes de santé énumérés ci-dessous, des questions d’ordre personnel ou spirituel ou des difficultés au plan des relations personnelles ou conjugales sont au nombre des raisons pour lesquelles les gens demandent du soutien et des conseils à un conseiller ou à un thérapeute.

Une aide personnelle permettra à nombre de personnes de résoudre des problèmes pouvant avoir des répercussions sur leur mieux-être, par exemple :

- L’insomnie ou la difficulté à trouver le sommeil. Se réveiller durant la nuit ou très tôt le matin
- Des troubles de l’alimentation, entre autres, des frénésies alimentaires, des purges ou un régime alimentaire très strict
- Une absence d’intérêt prolongée à l’égard des passe-temps ou des activités qui représentaient autrefois une réelle source de plaisir
- De la difficulté à se concentrer pendant de longues périodes de temps
- Une obsession à l’égard des difficultés ou des obstacles pouvant se présenter
- L’impression d’avoir des lacunes dans les domaines suivants : la relaxation, la gestion du temps ou la gestion du stress, qui sont essentielles au mieux-être
- Une dépression, de la fatigue ou une anxiété inhabituelle qui ne diminue pas
- Des symptômes physiques qui persistent en dépit d’une intervention médicale (par exemple, des maux de tête, des crampes d’estomac, une douleur chronique, une nausée ou des étourdissements, une baisse d’énergie ou de la léthargie, une perte ou un gain de poids important, des vomissements)

© 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.

Pour d'autres, un questionnement personnel ou un manque de perspective à l'égard de la vie pourrait exiger l'aide d'un professionnel qui vous aidera à comprendre votre situation, à redonner un sens à votre vie et à la rendre pleinement satisfaisante. Les problèmes de ce genre pourraient comprendre, entre autres :

- Vous subissez des pressions ou des tensions qui dépassent vos capacités d'adaptation.
- La prise de décision déclenche chez vous des sentiments de panique, de désespoir ou de la crainte.
- Vous avez l'impression que votre vie n'a plus de sens ou de but.
- Vous éprouvez sans raison de la colère et de l'irritabilité.
- Vous ne fournissez pas votre plein rendement au travail ou vous ne réussissez pas à conserver un emploi.
- Vous ne savez plus quel sens donner à votre vie ou à votre carrière.
- Vous constatez que votre communication interpersonnelle n'est pas très bonne ou vous avez l'impression que vous devriez vous affirmer davantage ou être moins agressif.
- Vos problèmes avec votre entourage se transforment en violence émotionnelle, physique ou sexuelle.
- Vous soupçonnez dans votre cas ou celui d'une personne qui vous est chère une consommation excessive d'alcool ou de drogues.

Demander de l'aide afin d'améliorer votre relation de couple

Votre relation est-elle différente de ce que vous voudriez qu'elle soit? Avez-vous de la difficulté à comprendre les attentes de votre conjoint? Votre relation est-elle une source constante de stress ou est-elle en contradiction avec vos valeurs personnelles? L'harmonie dans votre couple s'est-elle envolée graduellement? Vous sentez-vous seul, même si vous vivez en couple?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous pourriez être aux prises avec un problème de relation de couple qu'un conseiller ou un thérapeute pourrait vous aider à résoudre.

Si vous ou une personne qui vous est chère éprouvez l'une ou l'autre des difficultés énoncées précédemment, il serait très important d'obtenir une évaluation appropriée. Ces professionnels ou ces organisations sont en mesure d'offrir des évaluations, des traitements et une orientation vers des services spécialisés :

- votre médecin de famille
- votre programme d'aide aux employés
- d'autres spécialistes en santé mentale, par exemple, un conseiller, un travailleur social, un psychiatre ou un psychologue
- les centres communautaires de santé mentale
- les services d'urgence des hôpitaux, les départements de psychiatrie et les cliniques externes
- les programmes affiliés à une université ou à une école de médecine

Si vous ne savez pas où vous adresser pour accéder à l'un de ces services, communiquez avec un professionnel, regardez dans les pages jaunes ou effectuez une recherche sur Internet en utilisant des mots clés tels que *santé mentale, services sociaux ou intervention de crise*. Le Collège des médecins et chirurgiens, la Société canadienne de psychologie et une association provinciale de psychologie peuvent aussi vous aider.

Lorsqu'il s'agit d'un problème très personnel, il est parfois gênant de demander de l'aide à une ressource externe. N'oubliez pas que les professionnels qui vous traitent possèdent une formation particulière; de plus, ils sont discrets et très sensibles à ce type de difficultés. Ne placez pas votre bonheur à risque.