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.

Corriger les idées fausses : les mythes et les réalités du counseling

La vie est remplie de difficultés. Qu'il s'agisse de pressions professionnelles, familiales ou financières, nous devons tous surmonter notre lot d'obstacles quotidiens. Malgré le soutien de nos amis et des membres de notre famille, il est parfois nécessaire d'en parler à quelqu'un d'autre. Même si le counseling n'est plus un sujet tabou, il existe encore des idées fausses au sujet de ce qu'il est vraiment et de son utilité. Voici donc des explications qui devraient démystifier le counseling et faire tomber les obstacles qui vous empêchent de consulter.



Le mythe : Le counseling n'est utile qu'aux personnes qui souffrent d'un problème sérieux de maladie mentale.

La réalité : Les problèmes qui semblent sans importance au départ peuvent s'aggraver et, s'ils ne sont pas gérés, ils pourraient prendre des proportions alarmantes. Avant de demander de l'aide, de nombreuses personnes font l'erreur d'attendre qu'un tout petit problème devienne un obstacle majeur. Le counseling vous offre la possibilité de traiter des difficultés quotidiennes – le stress, l'anxiété, l'équilibre travail-vie personnelle ou tout autre problème – et de découvrir des solutions concrètes et efficaces dans votre cas.

Le mythe : Seules les personnes qui sont incapables de résoudre elles-mêmes leurs problèmes devraient obtenir du counseling.

La réalité : Le fait de consulter un conseiller n'est pas un signe de faiblesse – au contraire. Il faut posséder une grande force intérieure pour admettre la présence d'un problème. Il faut aussi avoir une grande introspection pour décider de prendre la situation en main avant qu'elle ait des répercussions néfastes sur votre santé physique et émotionnelle, et sur vos relations interpersonnelles.

Le mythe : Comment un étranger pourrait-il m'aider – il ne me connaît même pas!

La réalité : C'est précisément la raison pour laquelle le counseling est aussi efficace. Nos amis et les membres de notre famille sont nos meilleurs réseaux de soutien; cependant, ces relations sont fondées sur la réciprocité, c'est-à-dire qu'il faut prendre et donner. Au cours d'une séance de counseling, c'est à ***vous*** que le conseiller consacre son temps. Un conseiller est en mesure de vous offrir un point de vue et un soutien impartiaux qui vous inciteront à parler plus ouvertement de votre situation et qui élimineront votre crainte ou votre anxiété à l'idée d'être jugé.

Le mythe : J'ai déjà obtenu du counseling, mais ça n'a rien donné.

La réalité :Même si le counseling n'a pas fonctionné pour vous auparavant, cela ne signifie pas que la même situation se reproduira la deuxième ou la troisième fois avec un conseiller différent. Ceux-ci utilisent différentes approches et différents styles afin de déterminer ceux qui conviennent dans votre cas. En outre, la réussite ou l'échec d'une relation de counseling dépend de votre ouverture à l'égard de ce processus.

Le mythe : Le conseiller ne parle jamais; il se contente d'écouter et de prendre des notes.

La réalité : Lorsqu'elles pensent à une séance de counseling, plusieurs personnes voient un divan, un regard désapprobateur et de nombreuses analyses silencieuses. En fait, le counseling est un processus très interactif qui permet d'établir un dialogue entre vous et votre conseiller. Celui-ci vous aide à explorer vos options et à vous fixer des buts, tout en vous fournissant des idées différentes et un nouveau point de vue. En réalité, le counselling vous apporte une bonne bouffée d'air frais.

Le mythe : Tout le monde va savoir que j'ai consulté un conseiller, ce qui ne pourra qu'aggraver ma situation.

La réalité : La seule personne qui saura que vous avez consulté, c'est **vous**. Les conseillers doivent se conformer de façon rigoureuse à la confidentialité et au code de déontologie de leur ordre professionnel respectif, et cet aspect de la consultation devrait vous être présenté dès la première séance de counseling.

La vie comporte des hauts et des bas. Mais, parfois, les difficultés rencontrées sont difficiles à évaluer et à gérer seul. Y pensez-vous deux fois avant de consulter un médecin parce que vous ne cessez de tousser? Il devrait en être de même de votre santé émotionnelle. Agissez : faites-vous passer en premier et obtenez le soutien dont vous avez besoin avant que votre situation s'aggrave.

© 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.