

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.

Choisir le bon professionnel pour vous aider à résoudre un problème personnel

Vous n'avez pas à souffrir d'un sérieux problème de santé mentale pour bénéficier du soutien d'un conseiller. Il existe de nombreuses situations, comme la fin d'une relation, une maladie grave ou un accident, un stress au travail ou une faible estime de soi, où un conseiller peut vous fournir un environnement sûr et confidentiel où vous pourrez vous découvrir et résoudre votre problème.

La décision de consulter un conseiller peut s'avérer décisive pour vous aider à résoudre bon nombre de problèmes. Dès que vous aurez décidé d'obtenir de l'aide, vous devrez réfléchir au type d'aide dont vous avez besoin.

Trouver le professionnel qui vous aidera, qu'il s'agisse d'un conseiller, d'un travailleur social, d'un psychologue ou d'un psychiatre ressemble beaucoup à la démarche que vous effectueriez pour trouver un médecin ou un dentiste. Avant de faire un appel, il serait bon de vous renseigner sur les différents types de professionnels et sur leur façon d'offrir de l'aide.

Des choix personnels

Avant tout, ce professionnel doit vous convenir. Vous devez vous sentir à l'aise et en confiance avec cette personne. Vous devez également savoir ce que vous espérez ou non du counseling. Tous les professionnels doivent être membres de leur ordre professionnel et ils sont régis par le code de déontologie de leur profession. Vous êtes donc en droit de vous attendre à un grand professionnalisme de leur part. Autrement dit, la personne qui doit vous aider ne devrait pas se conduire d'une façon inappropriée, vous rendre mal à l'aise ou vous effrayer.

Voici des points à considérer au moment de présenter votre demande :

- Décidez si vous préférez un homme ou une femme.
- Pensez à la distance que vous aurez à parcourir, particulièrement si vous vivez dans une petite ville.
- Pensez à l'accessibilité des rendez-vous et à l'importance d'un accès 24 heures sur 24 en cas d'urgence.
- Ces services sont-ils couverts par un programme d'avantages sociaux ou devrez-vous vous renseigner sur les coûts?

Les compétences des thérapeutes

L'autorisation d'exercer varie légèrement, selon les provinces, mais il existe des constantes qu'il est bon d'avoir à l'esprit au moment de déterminer le thérapeute qui vous convient.

Les psychiatres. Ces personnes sont des médecins spécialisés en psychiatrie. Ils peuvent ou non avoir reçu une formation particulière en thérapie, mais ils peuvent prescrire des médicaments, ce que les autres thérapeutes ne peuvent faire. Si vous pensez avoir un problème physiologique, un psychiatre pourra vous aider. Certaines personnes préfèrent consulter un psychiatre pour leurs médicaments et un psychologue qui les aidera à résoudre leurs problèmes personnels.

Les psychologues. Pour devenir psychologue, une personne doit avoir obtenu un doctorat en

psychologie, ce qui signifie qu'elle détient une maîtrise en philosophie, en psychologie ou en éducation, ainsi qu'une formation universitaire intensive de deuxième cycle.

Les conseillers et les thérapeutes. La plupart des conseillers ou psychothérapeutes détiennent au moins une maîtrise et une formation clinique. Généralement, ces conseillers sont autorisés à pratiquer dans leur province, mais il est important de réaliser qu'ils peuvent ou non avoir obtenu une maîtrise. Le terme conseiller n'étant pas réglementé, n'importe qui peut l'utiliser.

Les travailleurs sociaux. Ces personnes ont obtenu une maîtrise en service social. Elles possèdent également une formation clinique et sont autorisées à pratiquer par l'association des travailleurs sociaux de leur province. En général, elles œuvrent dans des domaines tels que la violence familiale, le divorce ou la protection de la jeunesse. Elles peuvent travailler dans des organisations ou en bureau privé, tout comme les psychologues ou les psychiatres.

Quel que soit le professionnel que vous choisirez, assurez-vous de vous renseigner au sujet de sa formation clinique et demandez s'il possède de l'expérience dans le domaine qui vous préoccupe.

L'importance de la compatibilité

Une bonne chimie est l'un des aspects les plus importants de la thérapie. Un thérapeute compatissant, empathique, accueillant, qui encourage la prise de risques et la maîtrise de la situation aura un plus grand taux de réussite auprès de ses clients.

Pour évaluer votre relation avec votre conseiller, posez-vous quelques questions à la suite de votre séance de counseling :

- Vous sentiez-vous à l'aise, écouté et faisiez-vous confiance à votre thérapeute?
- Votre thérapeute acceptait-il votre façon de présenter votre histoire?
- Avez-vous établi un lien avec le thérapeute?
- Avez-vous aimé l'atmosphère?
- Le thérapeute vous a-t-il incité à révéler certains détails trop rapidement?
- A-t-il reconnu vos besoins?
- Le thérapeute s'est-il comporté de façon professionnelle? Vous a-t-il expliqué le processus de counseling et avez-vous pu établir des objectifs?

Si les situations suivantes se présentent, le thérapeute pourrait ne pas vous convenir :

- Il vous fixe des objectifs avec lesquels vous n'êtes pas à l'aise
- Ses gestions ou ses paroles vont à l'encontre de vos valeurs morales
- Il vous a touché sans votre permission. Certains pourraient vous toucher l'épaule en signe d'appui, mais, s'il pose un geste qui vous rend mal à l'aise, n'hésitez pas à le lui dire. S'il ne respecte pas vos désirs ou s'il vous fait des avances, quittez son bureau immédiatement. Toute proposition à caractère sexuel ou visant à poursuivre une relation autre que thérapeutique va à l'encontre du code de déontologie de sa profession.
- Il vous a demandé de l'aider à résoudre un problème personnel, de participer à une œuvre de charité ou de vous engager dans des activités d'affaires.

Si le comportement d'un thérapeute va à l'encontre de la déontologie ou si vous ne vous sentez pas à l'aise avec lui ou si vous avez simplement l'impression que vous n'êtes pas compatibles, vous avez tout

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

à fait le droit de cesser de le voir et d’en consulter un autre.

Il n’est pas toujours facile de trouver l’aide dont nous avons besoin; cependant, le résultat justifie les efforts. Une bonne relation thérapeutique pourra vous aider à résoudre un éventail de problèmes de la vie quotidienne. Si vous ne réussissez pas à découvrir le type d’aide dont vous auriez besoin, communiquez avec votre programme d’aide aux employés.
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.