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.

Le counseling à l'ère numérique



Tout comme presque chaque aspect de notre vie quotidienne, le counseling est maintenant aussi disponible sous forme de service numérique. Aujourd'hui, les clients peuvent accéder aux services de santé mentale, comme la psychothérapie, la thérapie conjugale et l'encadrement, dans le confort de leur foyer ou dans une chambre d'hôtel d'une ville très éloignée du bureau du conseiller. Autrefois exclusivement fourni en personne, le counseling est désormais offert par courriel, par vidéoconférence, par clavardage, dans des forums en ligne, et plus encore

Pour les clients, cela se traduit par plus de choix et plus de souplesse : ils peuvent obtenir ou poursuivre une thérapie pendant leurs vacances ou en voyage d'affaires, et choisir le type de soutien qui convient le mieux à leur style d'apprentissage et avec lequel ils sont à l'aise. Que cela signifie-t-il plus concrètement pour les conseillers et leurs clients? Voyons quelques caractéristiques et particularités du counseling en ligne qui rendent ce mode de service si unique.

Craintes et mythes entourant les services de counseling numériques

Souvent, les gens sont hésitants, incertains ou réticents quand ils entendent parler de counseling en ligne. Après tout, les rencontres en personne des thérapies classiques semblent essentielles à leur succès et indissociables du processus thérapeutique. Les réserves à l'égard du counseling en ligne comprennent notamment l'idée fausse selon laquelle ce n'est pas du « vrai » counseling, ce qui est loin d'être le cas. Le counseling en ligne est une méthode efficace de soutien.

De plus, les gens craignent parfois que les services de counseling en ligne ne soient pas confidentiels. Même s'il s'agit d'une préoccupation valable, tout professionnel fiable se doit d'utiliser les logiciels les plus avancés en matière de sécurité. Il est à noter que les conseillers en ligne sont liés par les mêmes normes éthiques que ceux qui fournissent des services en personne et qu'ils ne peuvent en aucun cas divulguer sans votre consentement des renseignements que vous leur confiez.

Certains conseillers pourraient devoir rafraîchir et perfectionner leurs compétences en vue de l'environnement numérique du counseling, et trouver des moyens de garder leurs clients dans le bureau de counseling virtuel, c'est-à-dire conserver leur attention et leur engagement malgré les nombreuses distractions. Ceux qui interviennent auprès de personnes en crise devront adapter leurs compétences en évaluation des risques et savoir quand orienter un client vers le counseling en personne afin d'assurer sa sécurité.

Avantages du counseling en ligne

Voici quelques raisons qui expliquent sa popularité croissante et pourquoi vous pourriez décider d'y avoir recours.

Accessibilité où que vous soyez

Le counseling en ligne vous suit partout! Cette souplesse offre un avantage pratique aux gens qui voyagent beaucoup ou se déplacent souvent au quotidien. C'est également un mode de counseling

parfait pour les personnes à mobilité réduite, puisqu'elles peuvent bénéficier de ce service chez elles. Tout compte fait, le counseling en ligne s'intègre beaucoup plus facilement à votre horaire, car vous n'avez pas besoin de vous déplacer pour consulter un conseiller.

Sentiment de sécurité

Rencontrer un conseiller en personne pour la première fois peut en intimider plus d'un! Les gens craignent d'être maladroits ou nerveux, de vouloir partir et de ne pas savoir quoi dire. Que diriez-vous si vous pouviez simplement utiliser un clavier pour exprimer ce que vous ressentez et recevoir ensuite les commentaires et le soutien d'un professionnel empathique et compétent? Le counseling en ligne peut souvent être un premier pas accessible pour ceux qui autrement n'auraient jamais envisagé consulter un conseiller. La communication en ligne procure un sentiment de sécurité et d'anonymat, ce qui favorise des échanges plus ouverts et honnêtes.

Réduction de la stigmatisation sociale

Bien qu'il n'y ait rien de mal à suivre une thérapie et que des personnes en bonne santé choisissent cette option, certains se sentent encore mal à l'aise de parler à un thérapeute. Moins formel, un échange en ligne peut être rassurant et, en raison de la nouveauté de ce mode de service, il ne comporte pas les bagages historiques pouvant peser sur les thérapies en personne.

Rapport coût-efficacité

Le counseling en ligne est un mode de service très rentable, aussi bien devant que derrière l'écran. Il peut réduire les frais généraux des conseillers qui n'ont pas besoin de se louer un bureau. Il élimine le temps de déplacement, les frais de transport et de stationnement des clients qui, en plus, n'ont pas besoin de s'absenter du travail.

À qui le counseling en ligne s'adresse-t-il?

Il n'y a pas de règle absolue quant au profil des clients du counseling en ligne. Le client idéal n'existe pas, et ce mode de counseling peut convenir à des gens très différents. Toujours est-il que certains principes sont à observer et qu'il s'adresse notamment aux personnes qui :

- ont 18 ans et plus;
- s'expriment plus facilement par écrit que verbalement;
- sont à l'aise avec la technologie et s'en servent au quotidien;
- ne sont pas en crise et ne présentent pas de risque élevé.

Le counseling en ligne gagne en popularité et il deviendra probablement de plus en plus répandu alors que l'évolution technologique le rendra plus accessible et plus sûr. Toutefois, cela ne signifie pas que c'est une solution pour tous. Allez-y avec votre instinct : si vous êtes plus à l'aise de consulter en personne, c'est ce qui vous convient le mieux. Chacun est différent et ce dont vous avez besoin aujourd'hui peut différer de ce qu'il vous faudra demain. Le plus important, c'est que vous obteniez l'aide dont vous avez besoin dans l'environnement où vous vous sentez en sécurité.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition en tout temps, où que vous soyez. Laissez-nous vous aider.

© 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.