

### Voici des questions utiles à poser au professionnel :

- Quels sont vos domaines d'expertise, votre formation et votre expérience? Êtes-vous accrédité ou certifié par un ordre ou une association afin d'offrir une psychothérapie?
- Quel type de psychothérapie utilisez-vous? Qu'est-ce que les études ont démontré par rapport à ce traitement pour les personnes ayant un diagnostic pareil au mien ou faisant face aux mêmes difficultés que moi?
- À quoi puis-je m'attendre comme résultats ou effets du traitement? À quoi ressembleront les séances et durant combien de temps dois-je m'attendre à vous consulter?
- Est-ce qu'il y a des risques qui sont associés à cette approche thérapeutique?
- Y a-t-il un coût associé à cette psychothérapie?
- Est-ce qu'il y a d'autres façons de vous consulter, comme en vidéoconférence, par courriel ou par téléphone?

### Voici des questions à vous poser :

- Est-ce que je me sens à l'aise de parler honnêtement de mes expériences avec ce professionnel?
- Ai-je l'impression que ce professionnel comprend mon parcours et mes attentes?
- Ai-je l'impression que je serai écouté sans être jugé?
- Est-ce que je comprends ce que l'on attend de moi? Ces attentes sont-elles réalistes pour moi en ce moment?

Si vous avez l'impression que vous et votre professionnel n'êtes pas compatibles, il vaut mieux être franc et le lui dire. Il sait que ce n'est pas personnel; la relation thérapeutique est tout aussi importante pour lui que pour vous.

## COMMENT PUIS-JE AVOIR ACCÈS À UNE PSYCHOTHÉRAPIE?

Il est possible de trouver des psychothérapeutes au sein du système de santé public (financés par le gouvernement), dans le cadre des programmes d'aide en milieu de travail (services et avantages offerts par l'employeur) et dans les cabinets privés (où les personnes paient des frais pour les services non couverts par une assurance privée). Si vous n'avez pas d'assurance privée et n'avez pas les moyens financiers pour suivre une psychothérapie, certains professionnels offrent des tarifs moins élevés aux personnes ayant de plus faibles revenus. Pour en savoir plus sur les services offerts dans votre région, vous pouvez :

- Communiquer directement avec un professionnel ou un organisme d'aide psychologique.
- Parler à votre médecin ou à vos autres professionnels en santé mentale pour obtenir des références.
- Contacter une organisation communautaire ou de santé mentale locale.
- Vérifier si votre milieu de travail dispose d'un programme d'aide aux employés (et à leur famille) ou offre des prestations de santé élargies pour assumer le coût de séances de psychothérapie.
- Contacter le département de counseling de votre école ou de votre campus.
- Prendre contact avec des organisations professionnelles nationales, provinciales ou territoriales pour obtenir de l'information et des services de référence.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2017 56358-05/17

# LA PSYCHOTHÉRAPIE



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

De nombreuses personnes trouvent que le simple fait de parler avec des membres de leur famille et des amis peut les aider à avoir un nouveau point de vue sur un problème, à résoudre ce dernier ou à se sentir simplement soutenues. Parfois, discuter avec un ami n'est toutefois pas suffisant, et vous avez alors besoin d'une aide plus spécialisée. Dans ce cas, la psychothérapie est un autre type de dialogue qui peut vous aider à vous sentir mieux.

L'objectif est de vous aider à vous sentir bien et à vous donner les compétences personnelles pour gérer des problèmes actuels et futurs d'une façon saine et bénéfique.

## EN QUOI CONSISTE LA PSYCHOTHÉRAPIE?

La psychothérapie\* est un traitement offert par un professionnel qui utilise des méthodes basées sur différentes approches en psychologie. Elle consiste en une collaboration et en un dialogue entre vous, le patient ou le client, et un professionnel, comme un psychologue, un psychiatre ou un autre conseiller. À l'aide de stratégies efficaces appuyées par la recherche, vous travaillez ensemble pour régler des problèmes ou des préoccupations qui ont une incidence sur votre bien-être. L'objectif est de vous aider à vous sentir bien et à vous donner les compétences personnelles pour gérer des problèmes actuels et futurs d'une façon saine et bénéfique.

\*(Remarque : dans les provinces où la psychothérapie est réglementée par le gouvernement, veuillez consulter la législation pour obtenir des définitions et de l'information.)

La psychothérapie est un traitement couramment utilisé pour traiter de nombreuses maladies mentales. Elle peut également être très utile pour les personnes qui désirent mieux gérer certains aspects de leur vie, comme le stress, des problèmes relationnels, la colère ou des préoccupations relatives à la santé physique. La psychothérapie peut être un traitement unique ou combiné avec d'autres traitements, comme la médication.

## LES PSYCHOTHÉRAPIES LES PLUS COMMUNES

Il existe de nombreuses psychothérapies différentes pour le traitement des maladies mentales et des troubles de santé mentale. Voici les thérapies les plus communes et qui, selon les études, s'avèrent efficaces.

La **thérapie cognitivo-comportementale** ou TCC vous enseigne comment modifier des pensées et des comportements afin d'influencer des émotions et d'autres aspects du bien-être. Elle est un traitement courant qui est utilisé pour traiter la dépression et les troubles anxieux, et elle a été adaptée pour traiter certains troubles de l'alimentation, des traumatismes ou d'autres troubles de santé mentale et de consommation de substances.

La **thérapie comportementale dialectique** ou TCD est une variante de la TCC qui aide également les gens à trouver un équilibre entre l'acceptation et le changement, à gérer des émotions fortes de manière saine, à tolérer la

détresse et à établir des relations saines. La TCD est souvent un traitement de prédilection pour le trouble de la personnalité limite et peut aider les gens qui s'automutilent ou qui souffrent d'autres problèmes de santé mentale.

La **thérapie d'acceptation et d'engagement** ou TAE est semblable à la TCC, mais elle est axée sur l'acceptation d'expériences difficiles plutôt que sur la modification de pensées ou de comportements dans le but d'éviter des sentiments pénibles. La TAE peut aider les gens à reconnaître des situations, des pensées ou des comportements qui affectent leur bien-être. Elle peut être utile pour traiter la dépression ainsi que les troubles anxieux et s'avère une approche prometteuse pour traiter la schizophrénie.

Les **interventions basées sur la pleine conscience** sont, pour leur part, des approches thérapeutiques qui utilisent des techniques de pleine conscience. Celle-ci peut se retrouver entre autres au cœur des psychothérapies comme la TCC, la TCD et la TAE.

La **thérapie interpersonnelle** ou TIP se concentre sur l'établissement de relations et le développement de compétences en communication et en résolution de conflits. La TIP est couramment utilisée pour traiter la dépression, et peut s'avérer très utile lors de situations difficiles comme une perte, un deuil, des difficultés relationnelles ou des transitions de vie.

## QUELLE PSYCHOTHÉRAPIE ME CONVIENT LE MIEUX?

Des facteurs précis peuvent avoir une incidence sur votre choix, comme le diagnostic, les difficultés que vous désirez aborder ou votre propre compréhension du problème. Votre médecin ou

Même s'il est habituel d'entendre « thérapie », « thérapeute », « counseling » et « conseiller », ces termes, s'ils sont utilisés par une personne, ne signifient pas que celle-ci fait partie d'un groupe professionnel. Pour en savoir plus sur les prestataires de psychothérapies comme les psychologues, les conseillers cliniques, certifiés ou professionnels, etc., consultez la brochure intitulée « Obtenir de l'aide » de l'ACSM, à l'adresse [www.ascm.ca](http://www.ascm.ca).

tout autre professionnel de la santé peuvent vous aider à explorer avec vous vos options. Certaines psychothérapies peuvent être suivies sur une base individuelle ou en groupe.

## QUEL PROFESSIONNEL ME CONVIENT LE MIEUX?

Dans toute approche psychothérapeutique, la relation entre vous et le professionnel qui l'offre consiste en une partie importante du traitement. Il vaut mieux tenir compte de cette relation lorsque vous choisissez un professionnel. La psychothérapie peut impliquer beaucoup de travail de votre part. Il se peut que vous soyez appelé à parler de choses qui vous mettent mal à l'aise ou qui vous font sentir vulnérable. Toutefois, lorsque vous vous sentez soutenu et en sécurité, vous êtes davantage en mesure d'affronter les aspects les plus difficiles de la psychothérapie.

De nombreux professionnels offrent une séance d'essai pour que vous puissiez les rencontrer avant de prendre votre décision en ce qui concerne le traitement à suivre. Si ce type de séance vous est offert, profitez-en pour vérifier s'il y a compatibilité entre vous et le professionnel qui offre ce service.