

Vos options de soutien en santé mentale au Canada

De nombreux membres de Starling améliorent leur santé mentale en suivant le programme de Starling. Cependant, certaines personnes nécessitent d'autres mesures de soutien en plus de Starling. Ce guide vise à vous aider à déterminer les autres options qui pourraient également vous convenir.



Étapes

Étape 1: Reconnaître

Reconnaître que vous avez besoin d'aide est un grand pas en avant qui mérite d'être salué par tous.

Étape 2: Définir

L'étape suivante consiste à définir ce sur quoi vous voulez travailler et qui vous aidera à le faire. Vous pouvez faire vos propres recherches et parler à des professionnels de la santé mentale pour définir le problème.

Étape 3: Planifier

La dernière étape consiste à élaborer un plan. Pour ce faire, vous pouvez consulter un médecin généraliste en qui vous avez confiance. Il vous aidera à déterminer l'étape suivante, qui pourrait comprendre des médicaments, une thérapie ou une combinaison des deux.

Une question d'ajustement

Tout comme trouver la coiffeuse ou l'instructeur idéal, trouver ce qui convient le mieux est une question d'ajustement. La plupart d'entre nous n'y parviennent pas du premier coup. Il est facile de se décourager si les choses ne fonctionnent pas au début, mais vous finirez bien par trouver ce qui vous convient si vous continuez à chercher.

Outre votre médecin généraliste, voici d'autres professionnels de la santé mentale avec qui vous pouvez communiquer :

- 
Les psychiatres sont des médecins spécialistes qui sont des experts en santé mentale. Ils peuvent diagnostiquer des problèmes de santé mentale, prescrire des médicaments et proposer d'autres traitements.
- 
Les psychologues ont un doctorat et doivent compléter de nombreuses heures de pratique supervisée avant d'obtenir leur titre. Leurs traitements sont fondés sur la recherche médicale.
- 
Les thérapeutes/conseillers sont généralement titulaires d'une maîtrise et de licences ou de certificats liés à leur spécialité. Ils ont généralement un tarif horaire inférieur à celui des psychologues et des psychiatres.



Quel est votre style de thérapie?

L'image qu'on les gens d'une thérapie est souvent celle-ci...



Dans la réalité, la thérapie prend de nombreuses formes, et aucune d'entre elles ne consiste à s'allonger sur un canapé! La technologie moderne rend la thérapie plus accessible, plus pratique et plus abordable.
Voyons ce qui pourrait vous convenir.

Souhaitez-vous parler à quelqu'un en personne?

Yes

No

Vous sentez-vous plus à l'aise dans un groupe ou en tête-à-tête?

Quelle technologie préférez-vous utiliser pour obtenir de l'aide?

Tête-à-tête

Groupe

Vidéo

Vidéoconférence

Outil autodirigé

Thérapie individuelle en personne

Thérapie de groupe

Webinaires

Télesanté

Thérapie cognitivo-comportementale sur internet

Il s'agit de la méthode la plus courante. Les professionnels de la santé mentale peuvent se spécialiser dans de nombreux types de thérapie. Les coûts varieront.

Les groupes de soutien ou les thérapies de groupe offrent un espace pour faire part de votre histoire avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences semblables.

Les webinaires proposent des formations sur la santé mentale. Starling organise des séances hebdomadaires de formation en direct pour améliorer votre santé mentale.

Obtenez du soutien d'un professionnel de la santé mentale par téléphone ou par vidéoconférence.

Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet
Les programmes numériques de santé mentale, comme celui de Starling, peuvent vous aider à améliorer votre santé mentale grâce à des stratégies scientifiquement éprouvées.



Si vous envisagez de suivre une thérapie, vérifiez le programme d'aide aux employés de votre lieu de travail, si vous en avez un, pour voir si certains services sont couverts par vos avantages sociaux.



Questions à poser...

Il est utile de savoir quelles questions poser lorsque vous cherchez un professionnel de la santé mentale qui vous convient.



Questions que vous devez vous poser: avant de chercher un spécialiste de la santé mentale

- Qu'est-ce que je ressens? Le bilan de Starling peut vous aider à répondre à cette question.
- Quel est mon budget?
- Est-ce que je cherche un psychiatre, un psychologue, un conseiller ou un thérapeute?
- Qu'est-ce que je souhaite tirer de cette démarche?

Au professionnel de la santé mentale: lors de la première communication

- Combien d'années d'expérience avez-vous, et quelles sont vos qualifications?
- Quel type de thérapie me recommandez-vous, et dans quelle mesure serait-il efficace?
- À quoi ressemble une séance typique?

N'hésitez pas à communiquer avec plusieurs professionnels de la santé mentale avant de prendre votre premier rendez-vous.

Questions que vous devez vous poser: après votre première séance

- Vos attentes ont-elles été satisfaites?
- Le professionnel de la santé mentale était-il facile à comprendre?
- Qu'avez-vous ressenti en lui parlant?



Faites confiance à votre instinct. Si une personne ne vous convient pas, continuez à chercher jusqu'à ce que vous trouviez la personne et le style qui vous conviennent.

Resources :

1. [Association canadienne des thérapies cognitives et comportementales](#) - Recherche d'un psychologue spécialisé en TCC.
2. [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#) - Ressources à jour provenant du plus important hôpital d'enseignement en santé mentale au Canada.



