

Qu'est-ce que le conseil psychologique, et comment peut-il m'aider ?

La vie est pleine de hauts et de bas, de bons et de mauvais moments. Dans les moments difficiles, il peut être utile de faire appel à un conseiller professionnel. Ce dépliant a pour but de vous aider à mieux comprendre ce qu'est le conseil psychologique et comment il peut vous aider.

Qu'est-ce que le conseil psychologique ?

Globalement, le conseil psychologique (*counseling*) est un processus qui vous aide à changer quelque chose dans votre vie ou explorer plus en profondeur vos pensées et vos sentiments. C'est l'occasion de recevoir un soutien et d'expérimenter la croissance pendant les périodes difficiles. Le conseil peut aider les gens à traiter de nombreux sujets personnels tels que l'anxiété, la colère, la dépression, les difficultés relationnelles et parentales, les difficultés scolaires ou professionnelles, la gestion du changement, etc.

Comment le conseil psychologique peut-il m'aider ?

Ce n'est pas le rôle d'un conseiller de vous « dire quoi faire ». C'est vous qui êtes responsable de toutes les décisions que vous prenez et des mesures que vous prenez pour identifier les changements souhaités et y travailler. Cependant, un conseiller peut vous écouter attentivement, poser de bonnes questions et faire des suggestions pour vous aider à :

- ✓ Expliquer et explorer vos pensées et vos sentiments
- ✓ Mieux comprendre vos défis et vos préoccupations
- ✓ Produire des idées (brainstorming) et évaluer les options
- ✓ Situer différentes perspectives ou façons de penser, et trouver des suggestions fondées sur la recherche en psychologie pour essayer de résoudre vos problèmes et améliorer votre vie
- ✓ Situer les changements que vous souhaitez.

Quels sont les problèmes qui pourraient m'amener à consulter un conseiller ?

Le conseil psychologique peut vous aider dans des cas comme ceux-ci :

- ✓ Si vous êtes anxieux, inquiet, stressé, accablé ou que vous vous sentez bloqué par quelque chose
- ✓ Si vous souhaitez avoir de nouvelles stratégies pour faire face au stress et renforcer votre résilience
- ✓ Si vous voulez faire plus de lumière sur vos pensées, vos sentiments et vos choix.
- ✓ Si les événements vous empêchent de mener le genre de vie que vous souhaitez.

Quelques idées fausses à propos du conseil psychologique

IDÉE FAUSSE : *Le conseil psychologique est pour les personnes faibles.*

EN FAIT : Le conseil psychologique s'adresse à toute personne en situation de détresse. Toute personne confrontée au stress, à l'anxiété ou au désespoir peut bénéficier d'une aide psychologique. Les personnes qui recourent au conseil sont fortes, matures et font une démarche positive de recherche d'aide. Typiquement, elles deviennent plus résilientes.

IDÉE FAUSSE : *Le conseiller va dire aux autres ce que je dis ou diffuser des indiscretions sur moi.*

EN FAIT : Les conseillers sont tenus par leur code de déontologie professionnelle de protéger vos informations et votre histoire personnelle. Ce que vous partagez est strictement confidentiel et ne sera communiqué à personne, sauf si vous représentez une menace imminente pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre.

IDÉE FAUSSE : *Le conseil psychologique est pour les fous.*

EN FAIT : Le conseil psychologique ne concerne pas seulement les maladies mentales. L'anxiété, la dépression et bien d'autres réactions sont normales et appropriées lorsqu'on vit un conflit civil, une guerre ou une menace de violence ! Chacun peut bénéficier d'un bon conseil à différents moments de sa vie.

Quand le conseil psychologique est-il fortement recommandé ?

Le conseil psychologique est fortement recommandé :

- > **Si vous savez que vous avez un comportement nocif et que vous voulez l'arrêter** (par exemple si vous travaillez trop et trop longtemps, si vous consommez de l'alcool ou d'autres substances pour vous booster ou que vous reportez votre colère et votre frustration sur les autres).
- > **Si vous ressentez une anxiété ou une dépression intense au fil du temps, ou si vous avez des pensées ou sentiments négatifs intenses** (par exemple se sentir complètement dépassé ou dans du coton, imaginer se faire du mal ou faire du mal aux autres).
- > **À l'occasion d'un événement très difficile ou perturbateur** (par exemple, un incident menaçant ou violent). Après ce genre d'événements, une aide psychologique peut vous aider à :
 - ✓ En savoir plus sur le stress et les traumatismes et sur la façon dont ils nous affectent
 - ✓ Déterminer si vos réactions sont normales et temporaires ou si vous pourriez bénéficier d'un soutien supplémentaire pendant un certain temps, et
 - ✓ Situez ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous pendant cette période et mieux vous rétablir.

Que se passera-t-il dans ma première séance de conseil psychologique ?

Cela dépend du conseiller, mais en général (que ce soit en personne ou par téléphone) :

- ✓ Vous prenez le temps de faire connaissance. Le conseiller vous parle un peu de lui et peut vous inviter à poser toutes les questions que vous souhaitez sur sa vie, sa formation ou ses expériences.
- ✓ Il va probablement vous demander :
 - Pourquoi vous recourez au conseil
 - Quels sont les besoins et les problèmes dont vous souhaitez discuter
 - Ce que vous avez fait pour gérer ce genre de questions ou de défis dans le passé (ce qui a fonctionné ou non)
 - Ce que vous espérez du conseil.

Si vous envisagez de consulter un conseiller, n'hésitez pas. Les êtres humains sont relationnels par nature, et s'épanouissent le mieux en compagnie d'autres personnes et avec leur soutien. Demander de l'aide quand vous êtes en difficulté est une capacité d'adaptation avancée.