



CIPSRT | ICRTSP

SIX ÉTAPES À SUIVRE POUR TROUVER UN CLINICIEN

Si vous cherchez de l'aide pour un problème de santé mentale, vous vous demandez peut-être par où commencer. Trouver un professionnel de santé mentale demande une attention particulière, et de nombreuses options vous sont offertes. L'institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP) a défini six étapes à suivre dans la recherche d'un clinicien; cependant, c'est votre cheminement, et vous aurez des choix à faire.

Ce document s'adresse aux personnes qui doivent trouver un clinicien, et non à celles qui en ont déjà. Informez-vous auprès de votre clinicien sur la couverture offerte et leur capacité de vous soutenir à la suite de votre accident de travail.

Étape 1 - Connaître votre couverture d'assurance

Avant d'entamer la recherche d'un professionnel de santé mentale, prenez connaissance de vos options. Connaître ses besoins et connaître les services accessibles. Adoptez une approche proactive et préventive pour votre santé mentale; une intervention précoce est essentielle.

1. La commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT) est-elle impliquée dans votre traitement de santé mentale? Si oui, les coûts du traitement sont peut-être couverts. Toutefois, vous devrez suivre certaines procédures afin de vous assurer que vous et le prestataire de soins êtes admissibles à une telle couverture. Communiquez avec un représentant de la CSPAAT afin d'en comprendre les limites et les exigences;
2. Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF). Ont souvent tendance à fournir des interventions à court terme centrées sur la résolution de problèmes.
3. Régime de prestations complémentaires d'un autre assureur;
4. L'employeur peut offrir le PAEF ainsi qu'un régime de prestations complémentaires.

Votre régime de prestations peut couvrir les honoraires d'un professionnel de santé mentale seulement si certaines procédures précises sont suivies, et si les conditions requises sont remplies. Par exemple, le prestataire pourrait couvrir les honoraires de professionnels de santé mentale qui détiennent des qualifications ou des attestations précises. **Renseignez-vous auprès du service des ressources humaines ou du prestataire, afin de connaître vos options de couverture lorsqu'elles seront nécessaires.**

Étape 2 - Connaître les professionnels

Vous pourriez rencontrer au moins trois catégories de professionnels de santé mentale.

1. **Psychologues** – peuvent effectuer une évaluation, élaborer un plan de traitement visant à régler les problèmes, et offrir une psychothérapie ou un traitement psychologique centré sur les pensées, les sentiments et les comportements.
2. **Psychiatres** – médecins spécialisés en santé mentale, les psychiatres font des évaluations, prescrivent des médicaments, recommandent

des traitements, et peuvent recommander ou demander des examens médicaux ou des tests en laboratoire supplémentaires.

3. **Travailleurs sociaux** – ils pratiquent la psychothérapie, en mettant l'accent avec leurs clients sur l'aide à acquérir des compétences et des habiletés, et à utiliser des ressources personnelles ou communautaires afin de gérer leurs problèmes et répondre à leurs besoins.

Vérifiez les exigences de vos régimes de prestations et confirmez le type de qualification nécessaire pour les services de santé mentale couverts par votre programme. Si vous avez un médecin de famille, il peut s'impliquer dans la coordination de vos soins.

Étape 3 - Connaître le langage

En cherchant un professionnel de santé mentale, vous pourriez découvrir des termes inconnus. L'ICRTSP a élaboré un glossaire des termes accompagnés d'explications utiles auquel vous pouvez accéder [ici](#).¹

Le terme le plus important à se souvenir pourrait être : blessure de stress opérationnel (BSO).

Les BSO sont des troubles ou des maladies de santé mentale qui sont provoqués par des facteurs de stress opérationnel vécus en milieu de travail. En général, les facteurs de stress opérationnel associés à une BSO désignent des événements potentiellement traumatiques. Cependant, les membres du PSP sont aussi exposés à d'autres facteurs de stress professionnel (p. ex., les quarts de travail, les heures supplémentaires, le fait de devoir toujours faire bonne figure en public).

Step 4: Know your treatment options

On peut traiter les BSO de plusieurs manières. Votre professionnel de santé mentale peut être qualifié dans la pratique d'une ou de plusieurs différentes approches. Nous avons préparé ci-dessous une liste de quatre approches courantes, mais plusieurs autres types de traitement pourraient fonctionner dans votre cas.

¹ ICRTSP Glossaire des termes:

<https://www.cipsrt-icrtsp.ca/fr/resources/glossaire-des-termes>

Thérapie cognitive et comportementale (TCC) – la TCC est un traitement pratique, centré sur le problème et axé sur des objectifs, qui peut vous aider à reconnaître, à remettre en question et à changer des façons de penser problématiques.

Thérapie par exposition – conçue pour aider les gens à surmonter leurs peurs. Les gens évitent souvent ce qui provoque la peur ou l'anxiété. La thérapie par exposition implique de confronter, dans un environnement sécuritaire, des objets, des activités, ou des situations qui nous font peur ou qu'on évite, afin d'atténuer la peur et l'anxiété.

Thérapie par le traitement cognitif (TTC) – La TTC aide les personnes qui ont été exposées à des événements potentiellement traumatiques sur le plan psychologique à apprendre comment remettre en question et remplacer les pensées associées aux événements (comme se blâmer), afin de permettre le rétablissement et le développement.

La thérapie par l'intégration des mouvements oculaires (IMO) – l'IMO se concentre sur les émotions et les symptômes qui se manifestent après un événement. Le traitement utilise des mouvements rythmiques d'un côté à l'autre (comme suivre le mouvement d'un balancier) en même temps qu'on se remémore l'événement. L'IMO peut aider à réduire ou à atténuer l'intensité des souvenirs chargés d'émotion.

Étape 5 - Choisir un professionnel de santé mentale

Trouver un professionnel de santé mentale peut être stressant et vous pourriez sentir la pression de devoir trouver de l'aide rapidement; cependant, il est très important de trouver le professionnel qui vous convient. **Avant de prendre rendez-vous, voici quelques questions clés auxquelles répondre.**

1. Le professionnel de santé mentale est-il qualifié et autorisé?
- 2) Le professionnel de santé mentale est-il en mesure d'offrir des rendez-vous dans une certaine plage horaire _____? (N'hésitez pas à demander la période que vous préférez [soirs, week-ends] et le délai dans lequel vous souhaitez être vu)

3. Comment le professionnel de santé mentale vous recommande-t-il de vous préparer pour votre premier rendez-vous?
- 4) Le professionnel de santé mentale a-t-il déjà travaillé avec des membres du personnel de la sécurité publique? Peut-il discuter de l'expérience professionnelle qu'il a acquise à aider des personnes comme vous?

En fin de compte, la ou le thérapeute qui vous convient doit répondre à de nombreux critères uniques à votre situation. Il faut parfois un ou deux essais avant de trouver la personne qui nous convient. Les questions ci-dessus servent de bon point de départ.

Étape 6 - Se préparer pour le premier rendez-vous

Les premiers rendez-vous avec un professionnel de santé mentale peuvent être stressants. Il faut souvent répondre à plusieurs questions et remplir des documents. Il est donc facile d'oublier de poser certaines questions. Voici trois étapes clés afin d'être bien préparé :

1. Mettez vos questions ou vos préoccupations sur papier et apportez la liste à votre premier rendez-vous. Prévoyez aussi du papier afin de prendre des notes et d'écrire les questions qui vous viennent en tête durant la séance.
2. Arrivez quelques minutes plus tôt puisque vous devrez remplir certains formulaires.
3. Soyez prêt à discuter de ce que vous vivez. Les professionnels de santé mentale veulent comprendre vos besoins afin d'être en mesure de vous aider. Ils vous laissent habituellement suivre votre propre rythme, et peuvent aider à guider votre première séance.

**N'oubliez pas qu'il s'agit de votre
cheminement personnel;
c'est donc à vous d'en choisir la voie.**



Six étapes à suivre pour trouver un clinicien



Guide pour le personnel de la sécurité publique
qui cherche un traitement en santé mentale

Connaître votre couverture d'assurance



Connaître les professionnels



Connaître le langage



Connaître les options de traitement



Choisir un professionnel de santé mentale



Se préparer pour le premier rendez-vous