

Comprendre le domaine des soins de santé mentale et les options en matière d'assurance



Introduction

La santé mentale et le bien-être nous touchent tous, et il est tout aussi important d'y prêter attention que de nous occuper de notre santé physique. Notre santé mentale détermine notre façon d'interagir avec le monde et de relever les défis, petits et grands. Le stress de la vie quotidienne peut exacerber les défis que doivent surmonter chaque jour les personnes atteintes d'une maladie chronique. En fait, la recherche montre que les personnes atteintes d'arthrite sont plus susceptibles de présenter des symptômes accrus de dépression, d'anxiété et de stress, des symptômes qui peuvent entraîner une mauvaise gestion des symptômes d'arthrite. L'incertitude d'un diagnostic, la diminution de l'autonomie ou même les changements apportés au traitement sont tous des facteurs qui peuvent avoir une incidence sur votre bien-être mental.

La douleur chronique peut également avoir des effets sur la santé mentale. On a demandé à des personnes arthritiques de décrire la relation entre la maladie et la santé mentale et ils ont été nombreux à déclarer que lorsque la douleur de l'arthrite s'intensifie, le stress, l'anxiété et la dépression s'aggravent avec elle.

Certaines personnes ont des problèmes de santé mentale préexistants ou émergents indépendants de leur arthrite, et dans certains cas, ces problèmes peuvent être aggravés par les symptômes d'arthrite. Qu'elles aient ou non une maladie mentale, de nombreuses personnes atteintes d'arthrite sont résilientes face à la douleur ou à la perte de mobilité, et elles sont capables de maintenir leur bien-être mental malgré les difficultés de la vie.

Il est important de gérer votre santé mentale avec l'ensemble de vos besoins en matière de santé. Les renseignements contenus dans cette ressource peuvent vous aider à comprendre différentes approches pour composer avec une maladie mentale, de l'accès à des soins de santé mentale à la prise de mesures pour favoriser votre bien-être mental :



Professionnels de la santé mentale -

les personnes qui traitent les maladies mentales et fournissent des soins de santé mentale

P2



Approches de traitement -

les différentes formes de traitement en santé mentale

P4



Approches du bien-être mental -

différentes méthodes pour promouvoir la résilience, le bien-être et les stratégies de mieux-être

P6



Modes de prestation -

les façons dont vous pourriez recevoir des soins de santé mentale

P7



Options en matière d'assurance -

les types de soins de santé mentale qui peuvent ou non être couverts par les régimes d'assurance

P8



Professionnels de la santé mentale

Au Canada, il existe une vaste gamme de praticiens, de services et de programmes d'autosoins pour vous aider à vous occuper de votre santé mentale et émotionnelle. Les professions certifiées en santé mentale sont régies par un organisme de réglementation et nécessitent une formation spécialisée. C'est le cas des psychiatres, des psychologues, des travailleurs sociaux et, dans certaines régions, des psychothérapeutes.

Il est important de souligner que, dans de nombreuses provinces et territoires, n'importe qui peut se déclarer thérapeute, conseiller ou coach de vie, que la personne ait reçu une formation officielle ou non. Faites vos recherches pour vous assurer qu'un service ou un professionnel répond à vos besoins et sachez que même s'il est certifié par un organisme de réglementation, il ne s'agit pas nécessairement du meilleur choix pour vous personnellement. Vous pouvez vous adresser vous-même à un psychologue ou à un professionnel non réglementé, mais ces services ne sont habituellement pas couverts par le régime d'assurance gouvernementale. Les régimes d'assurance-maladie couvrent toutefois les consultations avec un psychiatre, que ce soit pour une évaluation ou un traitement.

▼ Psychologue

Les psychologues sont formés pour évaluer et traiter les problèmes de santé mentale. Ils sont titulaires d'une maîtrise ou d'un doctorat en psychologie, habituellement dans un domaine de spécialité précis. Les psychologues ne peuvent pas prescrire de médicaments. Leur expertise comprend l'évaluation psychologique des fonctions émotionnelles et cognitives, le diagnostic des troubles affectifs et cognitifs et l'utilisation de tests psychologiques, de traitements et de psychothérapies fondées sur des données probantes. Vous pouvez prendre un rendez-vous avec un psychologue vous-même sans recommandation d'un médecin. Les services de certains psychologues, comme ceux employés par un hôpital ou une école, sont couverts par le système de santé public, tandis que ceux qui pratiquent hors de ces établissements facturent généralement des frais, bien que ceux-ci puissent être couverts par votre assurance-maladie privée si vous en avez une.

Pour trouver un psychologue dans votre région, visitez cpa.ca/fr/public/choisirunpsychologue/

▼ Psychiatre

Un psychiatre est un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des maladies mentales à l'aide de médicaments, ainsi que dans la psychothérapie et d'autres approches sans médicaments. Les psychiatres prescrivent des médicaments, et leurs services sont couverts par les régimes d'assurance-maladie provinciaux et territoriaux. Vous aurez besoin d'une recommandation d'un médecin de famille ou d'un autre professionnel de la santé pour prendre rendez-vous. La psychothérapie et la thérapie par le dialogue offertes par un psychiatre sont couvertes par les régimes d'assurance gouvernementale.

Un psychiatre ou un psychologue

Les psychiatres suivent une formation de médecin, puis se spécialisent en psychiatrie. Cette formation leur permet de diagnostiquer des troubles psychiatriques et des traitements médicaux en plus de fournir une psychothérapie fondée sur des données probantes. Comme les psychiatres, les psychologues cliniciens ont suivi une formation théorique et pratique sur le fonctionnement de l'esprit et ils sont soit des praticiens cliniques qui fournissent de la psychothérapie ou des chercheurs. Les psychologues ne prescrivent pas de médicaments.

▼ Psychothérapeute

Les psychothérapeutes utilisent la thérapie par la parole pour travailler avec les individus, les couples et les familles et aider les gens à améliorer et à maintenir leur santé mentale. Les psychothérapeutes collaborent avec les clients pour créer des changements positifs dans leurs pensées, leurs sentiments, leur comportement et leur fonctionnement social. Il existe de nombreuses approches différentes de la psychothérapie, y compris la psychanalyse, la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie humaniste, entre autres. Il est important de faire vos recherches à l'avance afin de trouver l'approche qui vous convient le mieux. Vous pouvez prendre un rendez-vous en psychothérapie par vous-même, sans recommandation d'un médecin. Bien que les frais d'un psychothérapeute ne soient pas couverts par les régimes d'assurance gouvernementale, certaines assurances privées peuvent couvrir les coûts de la psychothérapie.

À l'heure actuelle, la psychothérapie est une profession réglementée dans les provinces suivantes : Québec, Ontario, Nouvelle-Écosse et Nouveau-Brunswick. L'Alberta est également en train de réglementer la profession. Bien que la réglementation relève des provinces et des territoires, si une personne fournit des services de psychothérapie au public à titre de service en santé mentale, elle est tenue de le faire conformément aux normes de pratique établies par sa province ou son territoire. En général, les psychothérapeutes doivent satisfaire à des critères, notamment détenir au moins une maîtrise en counseling, obtenir du soutien sous forme de supervision, participer à des activités de perfectionnement professionnel et avoir accumulé un nombre minimal d'heures d'expérience en pratique directe.

▼ **Thérapeute**

Le terme thérapeute peut s'appliquer à un large éventail de professionnels de la santé mentale, y compris des psychologues, des travailleurs sociaux, des psychothérapeutes ainsi que des professionnels non réglementés qui fournissent des services de counseling. Les thérapeutes qui ne font pas partie d'une profession réglementée peuvent choisir de se joindre à une organisation ayant ses propres normes de soins, mais cela ne signifie pas qu'ils sont réglementés par des lois dans chaque région du pays. La couverture d'assurance des services de counseling peut varier selon le type de professionnel de la santé mentale.

▼ **Travailleur social**

Les travailleurs sociaux se concentrent sur votre qualité de vie, laquelle peut être compromise par votre santé physique et mentale, ainsi que des facteurs sociaux et économiques. Les travailleurs sociaux peuvent vous orienter vers des services pour vous aider avec des aspects comme l'assurance-maladie, les régimes de retraite, le soutien à domicile, les soucis financiers ou la recherche d'un logement approprié. Les travailleurs sociaux jouent également un rôle de traitement en fournissant de l'aide pour les problèmes sociaux, mentaux et émotionnels. Ils peuvent vous aider à faire face à la dépression et à la colère causées par vos symptômes, soutenir les membres de votre famille et vous aider à trouver des activités significatives pour remplacer celles que l'arthrite ou votre santé mentale vous empêchent maintenant de pratiquer. Certains travailleurs sociaux sont également en mesure de fournir des services de psychothérapie, comme ceux qui ont une maîtrise en travail social. Pour consulter un travailleur social, il n'est pas nécessaire d'obtenir un renvoi de votre médecin ou professionnel de la santé.

▼ **Médecin de famille ou généraliste**

Votre médecin de famille peut vous aider à évaluer vos besoins en matière de santé mentale, à éliminer les autres causes possibles des problèmes que vous vivez et à établir un plan d'action. Il peut aussi vous prescrire des médicaments et renouveler vos ordonnances pour vous aider à gérer divers troubles de santé mentale. En outre, votre médecin de famille est bien placé pour vous aider à choisir les autres membres de votre équipe de traitement, à trouver des ressources utiles et à surveiller vos progrès. Pour consulter certains fournisseurs de services, comme un psychiatre, il vous faut une recommandation d'un médecin de famille. C'est ce qu'on appelle l'aiguillage, l'orientation ou encore l'acheminement. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre santé mentale, vous feriez bien de consulter d'abord votre médecin de famille. Certains médecins de famille axent leur pratique sur la psychothérapie.

▼ **Art-thérapeute**

L'art-thérapie combine la créativité et la psychothérapie, encourageant l'exploration et la compréhension de soi. L'art-thérapie vous permet d'utiliser les formes, les couleurs et les images pour exprimer des pensées et des sentiments que vous pouvez avoir la difficulté à décrire par des mots. L'art-thérapie est rarement couverte par les régimes d'assurance-maladie gouvernementale ou privée, mais elle peut être offerte par l'entremise de services couverts ou à bas prix. À l'heure actuelle, l'art-thérapie n'est pas une profession réglementée au Canada, mais les art-thérapeutes peuvent soumettre leur candidature pour devenir art-thérapeutes professionnels ou agréés en satisfaisant aux exigences de l'Association canadienne d'art-thérapie, lesquelles comprennent l'obtention d'un diplôme d'études supérieures en art-thérapie.

▼ **Pair aidant certifié en santé mentale**

Les pairs aidants fournissent un soutien pratique et émotionnel en se fondant sur une expérience commune qu'ils partagent avec la personne, par exemple une maladie mentale. Les pairs aidants certifiés ont une expérience de la maladie mentale, qu'ils aient eux-mêmes été malades ou qu'ils aient dû composer avec la maladie d'un proche. Ils agissent de guide et soutiennent le rétablissement. Le pair-aidant offre un soutien affectif et social, de l'empathie et de la compréhension soit dans le cadre d'un groupe ou d'une relation individuelle. Ils partagent également leurs stratégies d'adaptation et peuvent aider les gens à trouver leurs repères dans le système de santé mentale. Au Canada, il existe des normes de pratique pour les pairs aidants certifiés afin de garantir que leurs connaissances, leurs aptitudes, leurs compétences et leur expérience répondent aux exigences de la certification. Le soutien par les pairs n'est pas couvert par les régimes d'assurance-maladie gouvernementale et il est rarement couvert par l'assurance-maladie privée, mais il peut être offert à peu de frais, voire gratuitement par des organisations telles que votre division locale de l'Association canadienne pour la santé mentale.



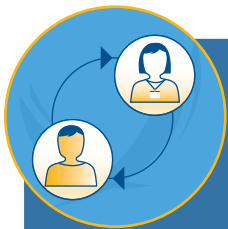
Traitements médicamenteux

▼ **Antidépresseurs**

Dans certaines circonstances, un médecin peut prescrire des antidépresseurs. Les antidépresseurs sont utilisés pour soulager la détresse causée par la dépression ou l'anxiété et parfois aussi la douleur chronique. Les antidépresseurs ne fonctionnent pas pour tout le monde, et lorsqu'ils fonctionnent, ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont combinés avec une thérapie en santé mentale, l'activité physique, le soutien de la famille ou des amis, et les soins personnels (comme dormir suffisamment). Les antidépresseurs peuvent prendre un certain temps (des semaines ou des mois) pour être pleinement efficaces. Parmi les premiers signes qu'ils fonctionnent, mentionnons une amélioration du sommeil et de l'énergie. L'amélioration de l'humeur peut prendre plus de temps. De nombreux traitements par antidépresseurs ne doivent pas être interrompus soudainement, mais arrêtés progressivement sous la supervision d'un médecin.

▼ **Anxiolytiques**

Les anxiolytiques peuvent aider à réduire les symptômes d'anxiété tels que les crises de panique. Ces médicaments peuvent aider à réduire l'anxiété et à faciliter le sommeil, mais ils peuvent également être utilisés comme relaxants musculaires ou pour traiter les crises d'épilepsie et le syndrome de sevrage alcoolique. Les types les plus courants d'anxiolytiques, les benzodiazépines, sont également appelés tranquillisants mineurs ou hypnotiques. Pour certaines personnes, ces effets peuvent être obtenus sans médicaments et uniquement au moyen d'autres stratégies. Avant de prendre des anxiolytiques, il convient d'essayer de faire de l'exercice, de pratiquer la méditation et de parler à un ami, à un membre de la famille ou à un thérapeute. Ces médicaments sont sûrs et efficaces lorsqu'ils sont utilisés de façon appropriée, mais ils peuvent aussi créer une dépendance et faire l'objet d'abus. Par conséquent, ils sont habituellement réservés uniquement à un usage à court terme ou occasionnel.



Psychothérapie : Traitements non médicamenteux

Voici une liste de différents types de thérapies en santé mentale qui sont disponibles. Pour une liste complète et plus de détails, voir www.esantementale.ca/World/Types-de-counseling-et-de-therapie/index.php?m=heading&ID=84.

*Veuillez noter que la Société de l'arthrite ne peut attester de l'efficacité ou de la validité des nombreux types de traitements offerts. Il est important de faire vos recherches avant de commencer un nouveau traitement. Quiconque fournit une thérapie en santé mentale devrait utiliser des pratiques d'évaluation et d'intervention fondées sur des données probantes et les appliquer dans le cadre de sa pratique professionnelle.

▼ Thérapies par la parole

Les thérapies par la parole peuvent comprendre diverses formes de counseling, de traitement psychologique et de psychothérapie, entre autres. Il s'agit de parler à un professionnel qui est formé pour vous aider à gérer vos pensées et émotions négatives et à apporter des changements positifs dans votre vie. Parler de vos sentiments peut vous aider à identifier ce qui vous dérange et à définir des pistes de solution. Les thérapies par la parole donnent aux gens l'occasion d'examiner la façon dont leurs pensées et émotions peuvent influencer leur humeur et leur comportement. Elles peuvent aider à mettre en lumière des schémas négatifs continus et les façons dont ces schémas pourraient être modifiés. Mieux comprendre ses pensées et ses sentiments grâce à la thérapie par la parole peut aider une personne à développer de nouvelles façons de penser et d'agir afin de mettre en œuvre des changements positifs qui lui procureront un plus grand sentiment d'autonomie et de confiance.

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme pratique de psychothérapie à court terme. La TCC aide les gens à acquérir les compétences nécessaires pour être et rester en bonne santé en leur faisant mieux comprendre les effets de leurs pensées et de leurs comportements sur leurs problèmes de la vie quotidienne. En aidant les gens à comprendre ce qui se passe autour d'eux et en ajustant les schémas de pensée problématiques, la TCC peut changer les façons dont une personne perçoit ce qu'elle ressent. La TCC se limite habituellement à 6 à 20 séances et est axée sur des objectifs. Certaines données donnent à penser que la thérapie cognitivo-comportementale peut être efficace dans le traitement des symptômes de douleur chronique comme ceux subis par les personnes atteintes d'arthrite.

- **Thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE)**

La thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE) est un type de psychothérapie axée sur l'action. La TAE consiste à apprendre à composer avec nos émotions négatives et à accepter que ces réactions peuvent être appropriées, selon les circonstances, et ne devraient pas nous empêcher de passer à autre chose. Ce type de thérapie aide les individus à accepter les défis auxquels ils sont confrontés et à s'engager à apporter des changements de comportement positifs, malgré leur situation actuelle ou les sentiments qu'elle provoque chez eux.



Promotion du bien-être mental

Voici quelques méthodes que vous pouvez utiliser pour promouvoir votre santé mentale :

▼ Pleine conscience/méditation

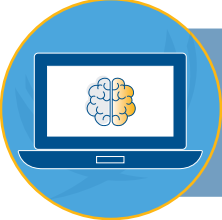
La pleine conscience consiste à concentrer son attention sur le moment présent (y compris ses pensées et ses comportements) sans porter de jugement. Si cela peut sembler simple, la plupart des gens constatent que ce n'est pas facile. La méditation de la pleine conscience est un type particulier de méditation qui nous demande de porter attention à notre corps, à nos expériences sensorielles, à nos pensées et à nos émotions à chaque instant. Elle nous rappelle de rester pleinement conscients de ce qui se passe dans le moment présent, intérieurement et extérieurement, sans laisser nos préjugés ou nos jugements intervenir. Un grand nombre de ressources, y compris des livres et des vidéos, sont disponibles pour vous aider dans votre pratique de la méditation. Dans de nombreuses communautés, il est également possible de suivre des cours de méditation ou de pleine conscience organisés par la commission scolaire dans le cadre de programmes de formation continue ou par d'autres organisations.

▼ Relaxation musculaire progressive (RMP)

La relaxation musculaire progressive consiste à tendre les muscles systématiquement, puis à les relaxer individuellement. Cette technique peut vous aider à reconnaître les moments dans votre vie quotidienne où certains de vos muscles sont tendus et à développer votre capacité à les détendre consciemment. Au fil du temps, cela vous permettra de mieux maîtriser vos douleurs musculaires. Si vous avez des problèmes de santé cardiaque, consultez votre médecin avant d'essayer la RMP. Vous trouverez un exemple technique de RMP dans [notre module en ligne sur la santé mentale](#).

▼ Groupes de soutien

Les groupes de soutien vous permettent de partager des expériences, d'apprendre des autres et d'établir des liens avec des personnes ayant des expériences semblables aux vôtres. Certains groupes peuvent être dirigés par un professionnel de la santé mentale, mais il y a aussi des groupes plus informels de pairs. Les organismes de santé communautaire peuvent diriger des groupes de soutien dans votre région, mais vous pouvez aussi chercher un groupe en ligne. Le cas échéant, assurez-vous qu'il s'agit d'un groupe de bonne réputation. Idéalement, il sera affilié à un organisme de santé mentale. Pour en apprendre davantage sur la marche à suivre pour démarrer un groupe de soutien, visitez [Rayonnez](#).



Modes de prestation

▼ En personne

Dans la thérapie individuelle, vous êtes seul avec le thérapeute, qui peut être un psychologue, un thérapeute ou un psychothérapeute. La thérapie individuelle permet à votre thérapeute d'établir une relation avec vous afin de comprendre et de résoudre vos problèmes particuliers. Ce type de thérapie est menée en personne dans un environnement relaxant où vous parlez seul à seul avec le thérapeute. Grâce à des conversations continues, le thérapeute et vous pouvez aborder un ou plusieurs problèmes. Le thérapeute peut également revenir sur des rendez-vous précédents et fournir des rappels sur les compétences d'adaptation efficaces. La thérapie individuelle en personne peut être plus coûteuse que d'autres modes de prestation, mais selon le type de thérapeute, elle peut être couverte par une assurance publique ou privée.

▼ Santé mentale virtuelle

La thérapie en ligne ou par téléphone, aussi appelée santé mentale virtuelle ou télésanté mentale, est un domaine en pleine croissance. Un professionnel de la santé mentale fournit des services de consultation ou de counseling et de soutien par téléphone ou sur Internet par courriel, vidéoconférence ou clavardage en ligne. La santé mentale virtuelle peut être utile aux personnes qui ne peuvent pas quitter leur domicile, qui travaillent des heures inhabituelles, qui sont à l'étranger ou qui vivent dans des régions rurales ou éloignées. Si vous utilisez un logiciel de vidéoconférence ou de clavardage en ligne, assurez-vous que la plateforme est sécuritaire. Selon le type de professionnel de la santé, il peut y avoir des frais associés à ce service, qui peuvent ou non être couverts par votre régime d'assurance gouvernementale ou privée.

▼ Thérapie de groupe

Dans la thérapie de groupe, un ou plusieurs psychologues, thérapeutes, psychothérapeutes ou autres dirigent un groupe d'environ 5 à 15 patients. Habituellement, les groupes se réunissent pendant une heure ou deux chaque semaine. Certaines personnes suivent une thérapie individuelle en plus d'une thérapie de groupe. La thérapie de groupe peut se concentrer sur un problème en particulier, ou viser plus généralement à améliorer les compétences sociales ou à surmonter les problèmes. Les groupes ont habituellement une expérience de vie commune, ce qui permet à leurs membres de former un réseau de soutien et de se tenir mutuellement responsables. La thérapie de groupe peut parfois être disponible lorsque la thérapie individuelle n'est pas possible. Dans certains cas, la thérapie de groupe est moins chère qu'une thérapie individuelle.

▼ Applications de santé mentale

Dans la plupart des cas, les applications de santé mentale pour téléphones mobiles ou tablettes peuvent être téléchargées par n'importe qui. Ces applications peuvent comprendre la surveillance des symptômes, le suivi du traitement ou l'accès à la thérapie et aux soins personnels. Il est important de noter qu'une application peut offrir des informations incorrectes ou trompeuses aux patients, comme des traitements qui ne sont pas efficaces, ou de nouvelles interventions dont l'efficacité n'est pas prouvée cliniquement. Faites preuve de prudence et consultez des professionnels de la santé mentale pour obtenir des recommandations si vous cherchez une application. Ces applications peuvent être disponibles gratuitement, comme certaines applications de méditation quotidienne, ou entraîner des frais.



Couverture d'assurance pour la santé mentale et options de prestation

▼ Assurance-maladie gouvernementale

Chaque province et territoire a son propre régime d'assurance-maladie qui est financé par nos impôts. Lorsque vous utilisez des services de santé publics, comme un hôpital ou une clinique, vous devez présenter votre carte d'assurance-maladie. Toutes les provinces du Canada vous offriront des services médicaux d'urgence gratuits, même si vous n'avez pas de carte d'assurance-maladie du gouvernement, mais il peut y avoir des restrictions selon votre statut d'immigrant. Il y a aussi une entente entre les provinces et les territoires qui vous permet d'utiliser les services de santé si vous n'êtes pas dans votre propre région du Canada. Assurez-vous de savoir ce que couvre votre régime d'assurance gouvernementale, car chaque région peut fournir une couverture différente des soins de santé, et en particulier des soins de santé mentale. Par exemple, dans de nombreuses provinces, les soins d'un psychiatre sont couverts par le régime d'assurance-maladie provinciale, à condition que le médecin de famille ait fourni un renvoi.

▼ Régimes d'assurance privée

Les régimes d'assurance-maladie privée ou personnelle offrent une couverture supplémentaire pour les dépenses de santé et les soins préventifs. Dans de nombreuses régions, l'assurance-maladie gouvernementale peut ne pas couvrir les médicaments d'ordonnance, les professionnels de la santé comme les thérapeutes ou les physiothérapeutes, et le matériel médical. Si vous avez une assurance-maladie privée, elle peut couvrir ces articles en partie ou en totalité. L'assurance-maladie privée peut être offerte par l'entremise d'un employeur, d'une école, de l'employeur d'un membre de la famille ou d'une autre source. Vous pouvez également acheter votre propre assurance-maladie privée. Cette assurance peut comprendre la couverture de certains types de soins de santé mentale.

▼ Programme d'aide aux employés

Un programme d'aide aux employés (PAE) est offert par certains employeurs en tant que service de counseling confidentiel et à court terme visant à aider les employés à composer avec les défis de la vie. Les PAE peuvent offrir de l'aide et des recommandations pour aider à la résolution des difficultés, même si la source du problème n'est pas le travail. Souvent, les PAE offrent une gamme de services, habituellement liés à l'accès à des professionnels de la santé mentale par téléphone ou par Internet, ainsi que l'aiguillage vers d'autres organismes ou professionnels, au besoin.

▼ Services communautaires gratuits ou en ligne

Certains organismes communautaires, comme l'Association canadienne pour la santé mentale ou votre centre de santé ou hôpital régional offrent des services de santé mentale qui sont souvent gratuits pour les résidents de la région. Pour savoir ce qui est disponible, recherchez « services de santé mentale » sur Internet et le nom de votre ville ou région pour explorer les options. Il existe également des services en ligne gratuits, comme des programmes de thérapie cognitivo-comportementale ou de méditation de pleine conscience. Certains sont dirigés par un instructeur qui guide la thérapie ou la méditation à l'aide de séances en direct ou préenregistrées, tandis que d'autres sont autonomes. Dans certains cas, vous devrez vous abonner à un service en ligne pour continuer de l'utiliser, mais beaucoup de sites fournissent une partie ou la totalité de leurs programmes gratuitement.

Sources

American Psychiatric Association –

www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/mental-health-apps/why-rate-mental-health-apps

American Psychological Association –

www.apa.org/helpcenter/group-therapy

Anxiety and Depression Association of America (ADAA) –

www.adaa.org/finding-help/telemental-health

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) –

www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-therapie-cognitivo-comportementale

Association canadienne d'art-thérapie –

www.canadianarttherapy.org/what-is-art-therapy/

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) –

www.cchst.ca/oshanswers/hsprograms/eap.html

Association canadienne de counseling et de psychothérapie –

www.ccpa-accp.ca/fr/la-profession/la-reglementation-au-canada/

Association canadienne pour la santé mentale –

<https://cmha.ca/fr/documents/obtenir-de-laide>

Ordre des psychothérapeutes autorisés de l'Ontario –

www.crpo.ca/what-is-psychotherapy/

Fontaine de la santé –

<https://lafontainedelasante.ca/>

Gouvernement du Canada –

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/nouvelle-vie-canada/soins-sante-carte.html>

National Alliance of Mental Illness (NAMI) –

www.nami.org/learn-more/treatment/types-of-mental-health-professionals

Psychology Today –

www.psychologytoday.com/ca/types-of-therapy

Université de Calgary –

www.psyc.ucalgary.ca/undergraduate/careers/clinical-psychology-faq#4

Cette ressource a été mise à jour en mai 2020 avec l'expertise de :

Dre Keri-Leigh Cassidy, FRCPC
Professeure de psychiatrie gériatrique, l'Université Dalhousie
Directrice universitaire clinique du programme de psychiatrie gériatrique
Département de psychiatrie, Université Dalhousie

Dr David K. Conn, MB, FRCPC
Vice-président de l'éducation, Centre for Education at Baycrest
Professeur, Département de psychiatrie, Université de Toronto
Coprésident de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

Margaret Smit-Vandezande, maîtrise en travail social, travailleuse sociale autorisée
Travailleuse sociale, Programme de réadaptation et d'information sur l'arthrite
Société de l'arthrite

