

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Qui peut fournir des services des psychothérapie?

### Points essentiels:

- Divers professionnels, notamment des médecins de famille, des infirmières, des psychiatres, des psychologues, des travailleurs sociaux et d'autres intervenants en santé mentale peuvent fournir des services de psychothérapie.
- Consultez votre médecin de famille, l'Association canadienne pour la santé mentale, la Société des troubles de l'humeur ou d'autres associations professionnelles comme la Société canadienne de psychologie ainsi que l'association des psychologues de votre province ou territoire.
- Certaines cliniques médicales offrent leur propre service de psychothérapie.
- Si vous êtes étudiant dans un collège ou une université, vous pouvez consulter le psychologue ou conseiller d'orientation de votre établissement d'enseignement.
- Assurez-vous de demander si le traitement coûte quelque chose.
- Certains intervenants en santé mentale ou thérapeutes se spécialisent dans un domaine (p. ex., le traitement de la dépression ou le traitement de l'anxiété) ou travaillent auprès de groupes spécifiques (p. ex., les jeunes adultes ou les adultes âgés).

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Les professionnels qui fournissent des services de psychothérapie (en ordre alphabétique)

**Infirmière** – Une infirmière possède entre deux et quatre ans d'études en sciences infirmières, réalisées dans un collège ou une université. (Désignation : inf. aut. ou BN ou inf. psy. aut. pour infirmière psychiatrique autorisée). Quelques infirmières ont également fait une formation en psychothérapie ou des études universitaires plus avancées. Les services infirmiers sont offerts gratuitement dans certains hôpitaux, centres de santé communautaire ou centres de santé et de services sociaux (CSSS).

**Médecin de famille** – Un médecin de famille détient normalement un baccalauréat, en plus de quatre ans d'études en médecine et deux ans d'études en médecine familiale. (Désignation : MD et Fellowship en médecine familiale, CCFP). Certains médecins de famille ont été formés en psychothérapie et quelques-uns pratiquent la thérapie dans le cadre de leur travail. Le nombre d'années de formation dans ces domaines varie d'un médecin à l'autre. Ce service est normalement couvert par les régimes de santé provinciaux; par conséquent, il est gratuit.

**Psychiatre** – Le psychiatre détient normalement un baccalauréat, en plus de quatre ans d'études en médecine. Ensuite, il entreprend cinq ans d'études spécialisées en psychiatrie, couvrant les traitements pour divers problèmes de santé physique et de santé mentale à l'aide de la médecine et de la thérapie. (Désignation : MD et Fellowship en psychiatrie, FRCPC). Ce service est couvert par les régimes de santé provinciaux; par conséquent, il est gratuit. Certains psychiatres concentrent leur travail sur les évaluations et les consultations, dans le cadre desquelles ils voient un patient pour une ou deux séances avant de recommander un traitement au médecin de famille.

**Avis de non-responsabilité:** Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

**Psychologue** – Le psychologue détient un baccalauréat, en plus de quatre à sept ans d'études universitaires de cycles supérieurs en psychologie. (Désignation : Ph.D. ou D.Psy (doctorat) en psychologie ou une maîtrise dans certaines provinces; et l'agrément de psychologue (C. Psych.)). Une formation spécialisée en psychologie clinique, en psychothérapie, en psychologie appliquée ou en psychologie éducationnelle couvre le traitement de divers problèmes de santé physique et de santé mentale à l'aide de la thérapie. Les services psychologiques sont fournis gratuitement dans certains hôpitaux ou dans le cadre de certains services de santé et services sociaux. Certains psychologues exercent en privé et le service est alors payant. Les services psychologiques sont partiellement couverts par la plupart des régimes d'assurance santé complémentaire.

**Thérapeute ou intervenant en santé mentale** – Ce titre n'est pas réglementé dans la majorité des provinces canadiennes, donc des personnes ayant différentes expériences peuvent utiliser ce titre. Plusieurs d'entre elles possèdent une formation en éducation, en psychologie, en travail social, en thérapie de couple et de la famille, en ergothérapie ou sont membres du clergé. Les services offerts par un intervenant en santé mentale sont fournis gratuitement dans certains hôpitaux et cliniques médicales ou dans le cadre de services de santé et de services sociaux. Informez-vous sur la formation et l'expérience de l'intervenant ou du thérapeute au moment de fixer un rendez-vous. L'Ontario met sur pied l'Ordre des psychothérapeutes autorisés et des thérapeutes autorisés en santé mentale qui constituera l'organisme de réglementation pour ces professions en Ontario. Au Québec, le titre de psychothérapeute est réglementé par l'Ordre des psychologues du Québec qui délivre le permis.

**Travailleur social** – Le travailleur social détient un baccalauréat (quatre ans d'études) ou une maîtrise (six ans d'études) en travail social et autres domaines connexes. (Désignation : B.Serv.Soc., TSA ou M.Serv.Soc.). La formation peut couvrir la psychothérapie individuelle, de famille et de groupe pour les personnes souffrant de divers problèmes de santé physique et de santé mentale. Le service de travail social est fourni dans certains hôpitaux et dans plusieurs organismes communautaires, gratuitement ou à des frais abordables. Le service de travail social privé est partiellement couvert par certains régimes d'assurance santé complémentaire.

**Attention : Un certain nombre de personnes qui exercent la profession d'intervenant en santé mentale n'ont pas une formation adéquate. Informez-vous sur la formation de la personne que vous voulez consulter.**

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

**Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et les traitements disponibles à : <http://dépression.informedchoices.ca>**

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

**Source :** Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 12 mars 2013.

**Remerciements :** La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.