

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Questions à poser au moment de choisir un intervenant en santé mentale ou un thérapeute

- Posez des questions importantes telles que :
 - Quelle est votre formation? Quelle est votre expérience?
 - Avez-vous traité beaucoup de personnes atteintes du même genre de problème?
- Quelles approches de traitement utilisez-vous et comment fonctionnent-elles?
- Ce service est-il payant? Si oui, quel en est le coût et qu'acceptez-vous comme mode de paiement?
- Un thérapeute qui peut répondre à vos besoins est la clé d'une thérapie réussie.
- Il est important que vous vous sentiez en sécurité et soutenu, et que vous puissiez partager vos pensées et vos sentiments de façon honnête.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

- Vous êtes libre d'examiner vos options dans le but de trouver la bonne personne.
- Envisagez de dresser une liste de questions à poser aux intervenants ou thérapeutes au téléphone avant de fixer un premier rendez-vous.

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

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.

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.