



**Douleur
Canada**

Notre réseau d'action canadien

TROUVER UN CONSEILLER EN SANTÉ MENTALE POUR LA DOULEUR

Il n'est pas rare que les personnes souffrant de douleurs chroniques souffrent également d'anxiété et de dépression. Lorsque nous souffrons, nous pouvons avoir des pensées négatives et nous inquiéter de la durée de la douleur ou de son intensité. Nous pouvons également ressentir du chagrin, de la colère et de la solitude à cause de la douleur et de la façon dont nos vies ont changé à cause de la douleur.

En utilisant des outils d'autogestion, en comptant sur les amis et la famille ou en intégrant un groupe de soutien local, nous pouvons développer des compétences d'adaptation saines. Parfois, les conseils et le soutien d'une autre personne peuvent être utiles. Cela vaut notamment lorsque notre santé mentale nous plonge dans la détresse ou interfère avec certains aspects de notre vie. Lorsque nous nous sentons « figés » dans nos pensées et nos sentiments, il est parfois difficile de faire face aux défis de la vie. L'une des façons de gérer les effets de la douleur sur la santé mentale est de parler à un conseiller.

APPROCHES DU SUIVI PSYCHOLOGIQUE POUR LA DOULEUR CHRONIQUE

Tous les conseillers ne sont pas forcément spécialisés dans la douleur chronique. Cependant, plusieurs conseillers adoptent des approches de suivi psychologique qui peuvent aider à lutter contre la douleur chronique. Parlez à votre conseiller des différentes approches qui peuvent vous aider.

CHOISIR UN CONSEILLER

Vous devez choisir le conseiller qui vous convient le mieux afin d'établir une relation dans laquelle vous vous sentez en sécurité et soutenu(e). Il faut se sentir à l'aise avec son conseiller, car vous bénéficierez ainsi davantage du suivi psychologique.

Votre niveau de confort et vos préférences sont des facteurs importants dans le choix d'un conseiller. Voici quelques éléments dont vous pouvez tenir compte lorsque vous choisissez un conseiller :

- Genre
- Ethnicité
- Antécédents religieux ou culture
- Âge/étape de la vie

- Orientation sexuelle
- Ou toute autre expérience de vie qui constitue une part importante de votre identité

Vous pouvez également envisager ce qui suit :

- Le lieu
- La disponibilité des séances en ligne par rapport aux séances en personne
- Les délais d'attente, le cas échéant
- Le coût des rendez-vous et la couverture d'assurance

Tous ces éléments permettent de nouer une relation solide. Lorsque vous trouverez un conseiller, pensez à organiser une première rencontre pour vous assurer qu'il vous convient. De nombreux conseillers proposent une première rencontre gratuite ou à tarif réduit. N'oubliez pas que vous pouvez prendre votre temps pour trouver la bonne personne!

COMMENT TROUVER UN CONSEILLER

Si vous avez une assurance maladie privée ou les moyens financiers de le faire, vous pouvez choisir de consulter un conseiller privé. Les assurances maladie précisent souvent le type de conseiller que vous pouvez consulter pour bénéficier d'une couverture, il est donc important de vérifier cette information auprès de votre assureur avant de choisir un professionnel.

Si vous cherchez un suivi psychologique à faible coût, voici quelques options à envisager :

- Demandez aux conseillers s'ils proposent un « barème dégressif » pour les clients qui n'ont pas les moyens de payer les tarifs habituels. Un barème dégressif désigne une structure d'honoraires où le client peut choisir le montant qu'il paie en fonction de sa situation financière.
- De nombreux organismes à but non lucratif et gouvernementaux offrent également des services de suivi psychologique gratuits ou à faible coût. Chaque fournisseur aura des critères

différents tels que le revenu, les antécédents personnels, le genre, l'âge, etc. Pour savoir si vous êtes admissible, visitez le site Web du fournisseur ou appelez-le directement pour vous renseigner.

- De nombreux services de suivi psychologique gratuits ou peu coûteux ne sont pas spécialisés dans la douleur chronique. Cependant, il est important de se rappeler que bon nombre des approches qui peuvent être utiles pour gérer la douleur chronique sont largement adoptées. De plus, une relation solide est l'un des plus importants facteurs de réussite. Par conséquent, vous pouvez obtenir des résultats positifs grâce à un suivi psychologique même si le conseiller n'est pas spécialisé dans la douleur chronique.

Remarque : Les conseillers cliniques et les travailleurs sociaux agréés (qui fournissent généralement une thérapie de suivi psychologique) sont généralement les fournisseurs qui sont assurés. Il est important de vérifier qu'ils possèdent les bonnes références. Pour le vérifier, demandez à votre fournisseur s'il est couvert par une assurance.

EN CAS DE CRISE

Si vous sentez que vous pouvez vous blesser ou blesser autrui, vous avez urgemment besoin d'aide. Vous pouvez obtenir de l'aide immédiatement en contactant votre ligne de crise locale [https://parlonssuicide.ca/ 1 800 784-2433](https://parlonssuicide.ca/1800784-2433), en appelant le 9-1-1, ou en vous rendant à l'hôpital local. Un conseiller peut vous aider à aller de l'avant, une fois que vous n'êtes plus en crise.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Pour en savoir plus sur les liens entre la santé mentale et la douleur, veuillez consulter <https://www.liveplanbe.ca/pain-education>

Veuillez consulter les ressources ci-dessous pour trouver des bases de données en ligne que vous pouvez utiliser pour trouver des conseillers privés dans votre région (Colombie-Britannique) :

- <https://painbc.ca/find-help/help-near-you>

- <https://www.firstsession.com/resources/how-to-find-a-counsellor-in-bc>
- <https://counsellingbc.com/counsellors>
- <https://www.psychologytoday.com/ca/therapists/british-columbia>

Services de suivi psychologique à faible coût (Colombie-Britannique) :

Ces ressources constituent un bon point de départ pour trouver des conseillers abordables dans votre région :

- <https://www.ementalhealth.ca/>
- <https://willowtreecounselling.ca/wp-content/themes/willowtree/reduced-cost-counselling.pdf>
- <https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9lgz/original.pdf>
- <https://bc211.ca/>
- <https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line: 1-844-880-PAIN 7246>

Suivi psychologique gratuit au Canada : Espace Mieux-être Canada - <https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>

Ressources en punjabi :

- Vidéo sur YouTube : santé mentale et suivi psychologique :
- <https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s> Services de santé de la communauté punjabi : <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
Services de soutien: Fournit des services en punjabi dans de nombreux domaines tels que la santé mentale, le soutien aux familles, les dépendances et le soutien aux personnes âgées.
Tél. : (905) 677-0889
- Ligne d'aide pour les familles Sikh : Composez le 1 800 551-9128 pour bénéficier du soutien de bénévoles en punjabi. Il vous suffit de laisser un message vocal et ils vous rappelleront dans les 24 heures.

- Services familiaux de Moving Forward : Suivi psychologique par téléphone en punjabi : 877 485 5025
- Deltassist : Propose des groupes de soutien et du suivi psychologique en punjabi par téléphone : 604 594-3455
- Liste de conseillers en punjabi : <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

RESSOURCES: EN LANGUE CHINOISE

- Services externes en santé mentales de Richmond : http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務 S.U.C.C.E.S.S. Services de conseils : <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S Ligne d'écoute en chinois : <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 BounceBack Coaching : <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
 - 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Groupe de partage et d'entraide « Coeur à cœur » en cantonais <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 開創會所中文愛心小組活動 Groupe de soutien aux familles : <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

RESSOURCES: EN LANGUE ARABE

- [Informations et ressources sur la santé mentale en arabe - MMHRC \(multiculturalmentalhealth.ca\)](http://multiculturalmentalhealth.ca)
- [EENet | Ressources de santé mentale en langue arabe pour les nouveaux arrivants \(camh.ca\)](http://camh.ca)
- [عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن \(ajel.sa\)](http://ajel.sa)
- [الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج \(webteb.com\)](http://webteb.com)

- [\(مايو كلينك\) Mayo Clinic - الألم المزمن: قرارات العلاج](#)

RÉFÉRENCES

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3986332/>
- https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/links/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.