

## Les psychologues

Les psychologues du Programme-clientèle de santé mentale de l'PHMR offrent un service de psychothérapie. Dans le contexte hospitalier, les psychologues travaillent en interdisciplinarité, de concert avec les psychiatres, les travailleurs sociaux, les infirmières et les ergothérapeutes.

## Les buts, les approches et les techniques

Pour tous ceux qui désirent résoudre un problème psychologique important, la psychothérapie s'avère un des moyens les plus efficaces et les plus reconnus, tant par la population en général que par la communauté scientifique.

La psychothérapie est envisagée pour des problèmes variés (dépression, anxiété, phobie, obsession, difficultés d'adaptation, difficultés relationnelles, traumatisme, etc.) lorsque des facteurs psychologiques contribuent au vécu des personnes souffrantes.

## Les buts, les approches et les techniques ...

La psychothérapie est un moyen parmi d'autres pour traiter des problèmes de santé mentale.

Les psychologues utilisent différentes approches et techniques. Par exemple, des psychothérapies se réalisent au cours d'entrevues individuelles, d'autres se font en groupe. Les psychologues proposent ou adoptent un dispositif thérapeutique et des techniques en lien avec les besoins, les motivations et les dispositions de la personne qui consulte.

## La démarche

Dès que votre psychiatre fait une référence pour vous en psychologie, vous êtes inscrit sur une liste d'attente. Lorsque votre tour est venu, vous êtes contacté par un psychologue pour une première entrevue. Le délai moyen d'attente est de trois mois.

## La démarche ...

Le psychologue évalue votre demande (cela peut prendre plus d'une rencontre et des tests psychologiques peuvent être utilisés) et explore avec vous la possibilité d'entreprendre une psychothérapie. Le psychologue, au cours des premières rencontres, est particulièrement attentif à vos interrogations et tente de vous donner toutes les informations nécessaires à la décision de vous engager dans un tel traitement.

Le psychologue établit un cadre pour le déroulement de la psychothérapie. Cela consiste à préciser l'engagement thérapeutique, les attentes, les objectifs, la fréquence des rencontres, l'horaire des rendez-vous, ou tout autre élément pertinent.

La durée d'une psychothérapie peut varier. Les facteurs qui influencent celle-ci sont nombreux: la gravité du problème, la chronicité du trouble, la motivation, les efforts fournis, la nature des objectifs.

## La démarche ...

Entreprendre une psychothérapie exige de la personne qui consulte une motivation, un désir de changement et une capacité à tolérer certaines frustrations.

En psychothérapie le médium privilégié est la parole dans le contexte d'un lien thérapeutique. Les changements qui s'opèrent ne sont pas toujours spectaculaires et en général demandent du temps. L'échange avec le psychologue ravive à l'occasion certaines souffrances psychologiques. À d'autres occasions, des idées, des émotions et des doutes peuvent être ressentis; vous êtes alors invité à en faire part au psychologue.

L'engagement dans une psychothérapie implique de votre part une assiduité aux rencontres et une implication active. Sans ces conditions, la psychothérapie ne donnera pas les résultats escomptés. Voilà pourquoi un manquement au cadre peut entraîner un arrêt définitif de la psychothérapie.

Les psychologues de l'HMR sont membres de l'Ordre des psychologues. Quiconque souhaite en connaître davantage sur la pratique de la psychothérapie par les psychologues peut communiquer avec l'Ordre des psychologues au numéro de téléphone suivant : 738-1881.

**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**  
5689, boul. Rosemont  
Montréal (Qc) H1T 2H1  
Téléphone : (514) 252-3915  
[www.maisonneuve-rosemont.info](http://www.maisonneuve-rosemont.info)

Tous droits réservés  
©HMR, 2003  
CP-MEN-001

## POUR UN SUIVI DE

## PSYCHOTHÉRAPIE

*Les buts, les approches et  
les techniques*

*Pour vous, pour la vie*