

Comment choisir et travailler avec un psychothérapeute ou un psychologue de la communauté

1. Vérifier votre couverture d'assurance et votre budget.
 - a) des sessions avec un psychologue certifié peuvent aller de facilement de 80-180\$/la session, des sessions avec un psychologue de couples coûte facilement 180-250\$ /la session.
 - b) Identifiez les raisons pour lesquelles vous voulez consulter.
2. Trouver quelques noms (ordre des psychologues du Québec, Google), qui sont dans un rayon de kilomètre acceptable pour vos déplacements.
3. Serez-vous plus à l'aise avec un homme ou une femme?
4. Avez-vous besoin d'un thérapeute qui parle français, anglais, espagnol ou autre?
5. Préférez-vous un thérapeute qui est membre de l'Église? Si oui, pour quelles raisons? Plusieurs thérapeutes non-membres sont très compétents, ils comprennent et acceptent les préférences religieuses.
Beaucoup vont demander pourquoi l'aspect religieux est important pour vous. Il est primordial d'amener le sujet dès les premières sessions. Expliquez vos croyances et l'influences qu'elles ont dans les défis que vous traversez.
6. Lorsque vous appelez des thérapeutes, assurez-vous de laisser un message pour qu'il/elle puisse vous rejoindre. Il/elle rappellera probablement entre 2 clients et aura quelques minutes à vous accorder. C'est un bon moment pour poser quelques questions :
 - Avez-vous un permis de pratique valide au Québec?
 - Combien d'années d'expérience avez-vous?
 - Avez-vous une spécialité ou une clientèle particulière?
 - Dans quel domaine êtes-vous le plus familier? (couple, famille, dépression, traumatisme, retour au travail, trouble anxieux, trouble de personnalité, gestion conflits, etc.)
 - Connaissez-vous l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours? Avez-vous déjà travaillé avec des membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours?
 - Seriez-vous apte à consulter avec mon évêque? Et d'accepter que le paiement des sessions soit fait par mon Église?
 - Avez-vous des rabais ou des échelles selon le salaire?

7. Une fois que vous avez parlé à quelques thérapeutes, si vous pensez que l'un d'eux peut vous aider, prenez un rendez-vous.
8. Une fois la première session terminée, assurez-vous de demander à votre thérapeute comment il/elle prévoit vous venir en aide, quelles méthodes il/elle compte utiliser. Entendez-vous sur la fréquence des rencontres.
9. Si après trois sessions, vous sentez un malaise ou vous ne sentez pas de progrès, il est avisé de réfléchir et de décider s'il serait mieux pour vous de changer de thérapeute ou de poursuivre.
10. Certains membres choisissent occasionnellement de rencontrer un thérapeute des Services Familiaux SDJ pour compléter leur thérapie. Avec votre permission, le psychologue de votre choix peut aussi consulter un professionnel des Services Familiaux SDJ pour s'assurer d'un traitement en accord avec les principes de notre église. Pour prendre contact avec les Services Familiaux SDJ de notre région; veuillez consulter l'évêque de votre paroisse.