



Autonomisation

Comment choisir un professionnel de la santé mentale





C'est à vous de décider

Choisir un thérapeute

Une relation solide avec votre thérapeute est vitale pour la réussite d'un traitement de santé mentale. Si vous faites appel à des services de santé mentale en Californie, vous devez vous sentir à l'aise pour poser quelques questions de base avant de choisir un thérapeute. Le Board of Behavioral Sciences (Le Conseil des sciences du comportement) a préparé cette brochure pour vous aider à prendre une décision éclairée.

Questions à poser à un thérapeute potentiel

Vous voudrez peut-être vous entretenir avec plusieurs professionnels avant de faire votre choix. Commencez par donner au thérapeute une brève description des raisons pour lesquelles vous recherchez des services de santé mentale. Ensuite, demandez au thérapeute des informations telles que :

- Le type de licence dont il est titulaire (s'il n'est pas encore licencié, le nom et le type de licence du superviseur du thérapeute).
- Si le thérapeute a l'expérience du traitement de problèmes similaires aux vôtres.
- Quelle formation spécifique le thérapeute a-t-il reçue en rapport avec votre situation.
- Comment et quand la durée du traitement est déterminée.
- Si le thérapeute pratique à partir d'un « modèle » de traitement particulier et, dans l'affirmative, une brève description de ce traitement et de ce qu'il implique.

Suite à la page 2



Questions à poser à un thérapeute potentiel suite de la page 1

- S'il a une expérience médico-légale (cette question ne s'applique que si vous avez besoin de services en raison d'une action en justice, par exemple un litige concernant la garde d'un enfant).
- Si le thérapeute prend votre assurance ; et sinon, le coût des séances de thérapie. Si le coût n'est pas abordable, vous pouvez demander s'il propose une échelle.
- Si des médicaments peuvent être nécessaires, s'il peut vous adresser à un psychiatre ou à un autre médecin.
- Si le thérapeute peut s'adapter à votre emploi du temps pour les rendez-vous de thérapie.
- Quelles sont les politiques du cabinet concernant les annulations, la couverture des vacances, et les appels téléphoniques entre les sessions.

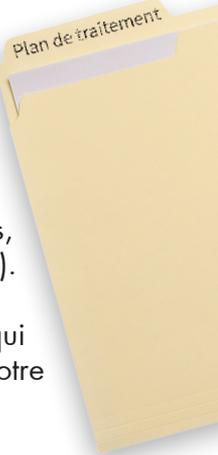
Le processus d'admission et d'évaluation

Le processus d'admission et d'évaluation consiste généralement en une à trois séances au cours desquelles vous discutez avec votre thérapeute de votre situation et de vos besoins actuels. Vos antécédents individuels et familiaux sont également abordés à cette occasion. Le thérapeute doit discuter de l'assurance et des honoraires, de la vie privée et des limites de la confidentialité. Ces rencontres devraient vous donner une bonne idée du style de votre thérapeute et vous permettre de savoir s'il correspond bien à votre parcours, à votre personnalité, à vos besoins cliniques et à vos objectifs. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le style du thérapeute, vous pouvez chercher un autre thérapeute. Se sentir à l'aise avec votre thérapeute est très important pour la réussite de votre traitement.



Plan de traitement

À la fin du processus d'évaluation, votre thérapeute doit vous donner un diagnostic et un plan de traitement. Ce plan doit comprendre une recommandation sur le nombre de séances et d'orientations vers d'autres services dont vous pourriez avoir besoin pour résoudre efficacement vos problèmes (par exemple, orientation vers des médicaments, test d'un enfant ayant des problèmes d'apprentissage, etc.). Votre thérapeute et vous-même devez travailler ensemble sur votre plan de traitement. La thérapie est un processus qui exige du temps et des efforts de votre part et de celle de votre thérapeute.



Plan de traitement

Droits du client

Vous, en tant que client, avez le droit de :

- Demander et recevoir des informations sur les capacités professionnelles du thérapeute, notamment sur son autorisation d'exercer, ses études, sa formation, son expérience, son appartenance à une association professionnelle, sa spécialisation et ses limites.
- d'être traité avec dignité et respect.
- d'être traité avec dignité et respect ; - de bénéficier d'un environnement sûr, exempt d'abus sexuels, physiques et émotionnels.
- Poser des questions sur votre thérapie ou d'autres services par votre prestataire.
- Refuser de répondre à toute question ou de divulguer toute information que vous choisissez de ne pas révéler.
- Demander et recevoir des informations du thérapeute sur les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs de votre traitement.

Suite à la page 4



Droits des clients suite de la page 3

- Connaître les limites de la confidentialité et les circonstances dans lesquelles un thérapeute est légalement tenu de divulguer des informations à d'autres personnes.
- Savoir s'il y a des superviseurs, des consultants, des étudiants ou d'autres personnes avec qui votre thérapeute discutera de votre cas.
- Décliner un type de traitement particulier, ou mettre fin à un traitement sans obligation ou harcèlement.
- Refuser l'enregistrement électronique.
- Demander et (dans la plupart des cas) recevoir un résumé de vos dossiers, y compris le diagnostic, vos progrès et le type de traitement.
- Signaler un comportement contraire à l'éthique et illégal de la part d'un thérapeute.
- Recevoir à tout moment un deuxième avis sur votre thérapie ou sur les méthodes de votre thérapeute.
- Faire transférer une copie de votre dossier au thérapeute ou à l'agence de votre choix.

Les professionnels de la santé mentale en Californie

Il existe de nombreux types de professionnels de la santé mentale agréés. En Californie, ils sont réglementés par différents organismes. Il est bon de les connaître tous afin de pouvoir prendre une décision en connaissance de cause.

Vérifiez la licence du professionnel de la santé mentale que vous avez choisi avant votre première visite. Voici une liste des types de professionnels de la santé mentale, des agences qui leur délivrent une licence et de leurs coordonnées :

Suite à la page 5



Les professionnels de la santé mentale en Californie suite de la page 4

Recherche de licence



Thérapeutes agréés en matière de mariage et de famille, thérapeutes associés en matière de mariage et de famille

Conseil des sciences du comportement
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Travailleurs sociaux cliniques agréés, travailleurs sociaux cliniques associés

Conseil des sciences du comportement
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Conseillers cliniques professionnels agréés, conseillers cliniques professionnels associés

Conseil des sciences du comportement
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Psychologues agréés, assistants psychologiques, psychologues agréés

Conseil de la psychologie
(916) 574-7720
www.psychology.ca.gov

Psychiatres

Conseil médical de Californie
(800) 633-2322
www.mbc.ca.gov

Techniciens psychiatriques

Conseil des infirmières et des techniciens psychiatriques
(916) 263-7800
www.bvnpt.ca.gov

Infirmières psychiatriques en santé mentale

Conseil des infirmières et infirmiers
(916) 322-3350
www.rn.ca.gov

Psychologues scolaires agréés

Conseil des sciences du comportement
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



Comment trouver un thérapeute dans ma région ?

- Les moteurs de recherche Internet peuvent vous aider à trouver des thérapeutes ou des cliniques dans votre région. Essayez de rechercher “(les services de santé mentale à faible coût de votre ville/comté)” ou “(les thérapeutes en santé mentale de votre ville/comté)”.
- Composez le “2-1-1” ou visitez le site www.211.org pour obtenir des ressources et des références.
- Visitez le site www.namica.org et recherchez votre section locale de l’Alliance nationale sur la maladie mentale.
- Visitez le site web de Mental Health America à l’adresse suivante www.mentalhealthamerica.net/finding-help.



Si vous avez une assurance maladie, renseignez-vous sur les services de santé mentale (par exemple, les soins hospitaliers, les soins ambulatoires ou la toxicomanie) couverts par votre régime. De nombreux régimes d’assurance maladie utilisent une forme de soins gérés, comme une HMO. Appelez votre compagnie d’assurance, lisez votre brochure “Preuves de couverture” ou visitez le site Web de votre régime d’assurance maladie pour obtenir de plus amples informations.

Vous pouvez toujours vous faire soigner si vous n’avez pas d’assurance maladie, ou si votre assurance ne couvre pas la santé mentale. Les programmes communautaires de santé mentale proposent des tarifs réduits ou dégressifs (en fonction des revenus). Vous devrez peut-être faire des recherches pour trouver ces services.



Télésanté (thérapie en ligne ou par téléphone)

Les professionnels de la santé mentale peuvent proposer des séances de thérapie en ligne, via une application, par texte ou par téléphone sous certaines conditions. Bien que la télésanté ne soit pas idéale pour toutes les situations, elle permet de proposer des traitements à des personnes qui, autrement, ne pourraient ou ne voudraient pas recevoir de soins de santé mentale. Tout thérapeute fournissant des services de télésanté à un client en Californie doit être agréé en Californie. Le thérapeute est tenu de divulguer les honoraires pour les services, la manière dont ils seront payés et à qui ils le seront, les méthodes utilisées pour garantir la confidentialité des communications, ainsi que les risques et les avantages de recevoir une thérapie par le biais de la télésanté.

Où puis-je obtenir d'autres informations ?

Le département des soins de santé gérés, le département des assurances et le bureau du défenseur des patients peuvent répondre aux questions concernant votre plan de soins de santé. Visitez-les en ligne pour plus d'informations.

Department of Managed Health Care (Département de gestion des soins de santé) :

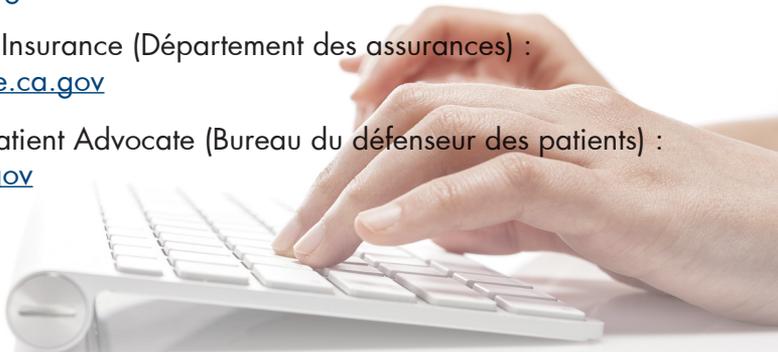
www.dmhca.ca.gov

Department of Insurance (Département des assurances) :

www.insurance.ca.gov

Office of the Patient Advocate (Bureau du défenseur des patients) :

www.opa.ca.gov





À propos du Conseil des sciences du comportement

Nous vous protégeons de plusieurs façons, notamment :

- En garantissant des normes élevées aux titulaires de licence par le biais des exigences en matière d'éducation, d'expérience professionnelle et d'examen.
- En enquêtant sur les plaintes des consommateurs et en prenant les mesures appropriées.
- En vous donnant accès à des informations et des ressources précieuses.

Déposer une plainte

Nous examinons toutes les plaintes concernant nos titulaires de licence et nos déclarants. Si vous avez des questions sur la manière de déposer une plainte, veuillez consulter notre site web à l'adresse www.bbs.ca.gov, ou appelez l'unité d'exécution du Conseil au (916) 574-7890.

Notre formulaire de plainte des consommateurs et les instructions sont disponibles dans la section "Consommateurs" de notre site web. Ces formulaires peuvent également vous être envoyés sur demande.

Pour plus d'informations

Appelez, écrivez ou visitez-nous en ligne à l'adresse suivante
Board of Behavioral Sciences
1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Avertissement : Les questions et recommandations contenues dans cette brochure ont pour but d'informer les consommateurs sur les expériences typiques des patients en matière de traitement de la santé mentale. L'expérience de chaque individu en matière de traitement de la santé mentale est unique. Cette brochure n'offre que des suggestions et votre expérience spécifique du traitement peut différer de ces descriptions. Des différences sont à prévoir et ne signifient pas nécessairement que votre prestataire ne suit pas un traitement responsable.





Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



PDE_20-084-FR

