

**Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de
psychothérapie – version imprimable**

Ce numéro

Mot de la présidente : préparer la voie pour la prochaine génération de conseillers et psychothérapeutes au Canada.....	2
Mot du président élu : Les publications de l'ACCP - des ressources utiles pour tous les praticiens.....	4
Notre 50e anniversaire et une découverte personnelle remontant à il y a 50 ans.....	7
La Bourse pour conseiller d'orientation praticien.....	14
Prendre soin de vous-même en tant qu'aïdant professionnel.....	16
Aide-mémoire concernant la déontologie, les normes et les questions juridiques à l'intention des conseillers et des psychothérapeutes : les testaments professionnels pour conseillers et psychothérapeutes.....	22

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Message de la présidente : Préparer la voie pour la prochaine generation de conseillers et de psychothérapeutes au Canada

Par Natasha Caverley

Avec l'arrivée de l'automne, je voulais réfléchir avec vous à la profession du counseling et de la psychothérapie du point de vue de nos nouveaux membres étudiants au sein de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP).

Il convient que les étudiants qui entreprennent ou poursuivent leurs études universitaires en counseling cet automne soient bien conscients qu'ils participent à un programme d'étude qui suscite une attention et une sensibilisation croissantes chez les décideurs politiques et les citoyens, notamment en ce qui concerne la nécessité de reconnaître le counseling et la psychothérapie comme faisant partie du continuum de soins de santé de première ligne et contribuant de façon cruciale à la santé mentale et au bien-être de tous les Canadiens. Grâce aux relations proactives de l'ACCP avec les parties intéressées, au travail de sensibilisation et de défense des droits, nous progressons bien (au nom de l'ensemble de nos 5500 membres ACCP et plus) dans notre engagement permanent à franchir d'importantes étapes vers l'implication et la reconnaissance de nos membres ACCP qui interviennent collectivement dans les soins de santé mentale au Canada.

Sur le marché du travail actuel, les personnes sont généralement responsables de mettre en œuvre leur propre planification de carrière. Il incombe généralement aux personnes de définir leurs propres intérêts et de rechercher des renseignements au sujet des débouchés possibles afin de déterminer leurs buts et d'élaborer leurs plans de carrière. Pour les étudiants universitaires, surtout ceux et celles qui abordent la pratique pour la première fois, il peut s'agir d'une tâche intimidante. En outre, au Canada, il y a actuellement une pénurie de ressources en santé mentale et un besoin de soins appropriés (accès aux bons soins, fournis par des fournisseurs adéquats, aux bonnes personnes et en temps voulu). En appuyant nos membres étudiants (la prochaine génération de conseillers et de psychothérapeutes) au moyen d'initiatives telles que le [Programme de représentants étudiants](#), [Les prix et récompenses](#) et le [Bulletin étudiant](#)—entre autres, l'ACCP reste engagée à favoriser le caractère durable et permanent de la profession du counseling et de la psychothérapie au Canada.

Sur le plan personnel, je me plais à me rappeler et à reconnaître l'influence positive qu'ont eue des formateurs de conseillers tels que les Drs David de Rosenroll, Honore France-Rodriguez et Blythe Shepard sur ma passion et mon intérêt à l'égard de la psychologie du counseling lorsque je terminais mes études universitaires en Psychologie du counseling à l'Université de Victoria. C'est grâce à l'atmosphère communautaire et familiale qui prévaut au sein de l'ACCP, dont David, Honore et Blythe ont été et sont toujours membres, que j'ai trouvé, en 2001, un contexte accueillant qui m'a incité à devenir membre, puis à obtenir mon titre de Conseillère canadienne certifiée (CCC)!

**Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de
psychothérapie – version imprimable**

En terminant, en cette période d'automne où les établissements postsecondaires de partout au Canada entreprennent leur session de cours 2015-2016, je tiens à rendre hommage à nos formateurs de conseillers qui nous ont accompagnés dans nos parcours respectifs d'apprentissage dans le domaine du counseling. Je veux aussi inviter les étudiants universitaires à prendre collectivement part au réseau d'activités de sensibilisation, de défense des droits et de développement professionnel mis de l'avant par l'ACCP : il s'agit d'un moyen de faire progresser le rôle important que jouent les conseillers et les psychothérapeutes dans le continuum des soins de santé mentale au Canada favorisant des services appropriés, accessibles et économiques pour tous.

Merci/Thank you/Meegwetch!
Natasha Caverley, Ph.D., CCC
Présidente de l'ACCP

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Message du président élu : Les publications de l'ACCP – des ressources utiles pour tous les praticiens

Par John Driscoll

Chers membres de l'ACCP,

Dans le cadre des célébrations de notre 50e anniversaire, nous avons assisté à la publication de *Canadian Counselling and Psychotherapy Experience: Ethics-Based Issues and Cases* et de la mise à jour des Normes d'exercice de l'ACCP (5e édition). Vous trouverez ci-après un résumé des deux ouvrages réalisés par la Dre Lorna Martin, présidente émérite de l'ACCP, qui est coéditrice de ces deux publications avec la Dre Blythe Shepard et le Dr Ron Lehr.

En avril 2015, l'ACCP publiait l'ouvrage intitulé Canadian Counselling and Psychotherapy Experience: Ethics-Based Issues and Cases. Comptant plus de 500 pages d'enjeux déontologiques et d'études de cas du domaine du counseling et de la psychothérapie et tirés de l'expérience canadienne, cet ouvrage promet de constituer une ressource essentielle pour les étudiants, les formateurs et les praticiens canadiens. Rédigé par 24 auteurs, ce recueil de textes survole le développement et la mise en œuvre d'une déontologie du counseling au Canada, en abordant des sujets tels que : les pratiques éthiques et juridiques exemplaires, l'identité professionnelle et la réglementation, la certification et la supervision, le travail en régions rurales et éloignées au Canada et le recours aux plateformes électroniques. On y traite aussi de la déontologie et des normes d'exercice auprès de groupes de clients particuliers, tels que : les couples et les familles, les enfants, les jeunes et les personnes handicapées, les personnes s'identifiant aux LGBTB, une attention particulière étant donnée au counseling et à la psychothérapie tenant compte des références culturelles, l'isolement en pratique privée et la sensibilisation au traumatisme secondaire et à l'usure de compassion. Le document se termine par plus de 100 pages d'études de cas de déontologie.

La 5e édition des Normes d'exercice de l'ACCP est une mise à jour de l'édition de 2008; elle comprend de nouveaux éclaircissements au sujet des relations duelles ou multiples, principalement dans le cas de praticiens habitant dans des régions nordiques, rurales, éloignées ou isolées. On a également doté cette 5e édition de nouveaux renseignements sur la recherche et les publications, en lien avec l'Énoncé de politique des Trois conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains (2010), axée sur la participation des Premières nations, des Inuits et/ou des Métis. On a bonifié la section portant sur les services à distance, les médias sociaux et les technologies électroniques, afin de rendre compte du recours croissant à ces stratégies en counseling et en psychothérapie. L'un des plus formidables ajouts aux Normes d'exercice 2015 porte sur la supervision clinique des conseillers et des psychothérapeutes. Cette section contient les normes applicables aussi bien à la supervision clinique des conseillers en formation qu'à celle des conseillers en exercice.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

En vous rendant dans la section Ressources de notre nouveau site web, au <http://www.ccpa-accp.ca/fr/ccpa-publications/>, vous trouverez ces ouvrages et la façon de les commander. Évidemment, tant les Normes d'exercice que le Code de déontologie sont offerts en format PDF que vous pouvez imprimer ou visualiser. De plus, notre personnel du Siège social a conçu une toute nouvelle et splendide couverture aux couleurs de notre drapeau national.

En lisant le résumé rédigé par Lorna, je me suis rappelé certains aspects importants de l'ACCP. Nous sommes un organisme doté d'une formidable quantité d'énergie et de ressources. Des formateurs de conseillers et d'autres membres de l'ACCP et de la profession ont regroupé leur expertise, leurs connaissances et leur expérience pour produire un ouvrage de plus de 500 pages portant sur des enjeux et des études de cas de déontologie. Les vingt-quatre collaborateurs proviennent de partout au pays. Ce sont des professionnels qui partagent avec nous un engagement à l'égard de la formation et du perfectionnement professionnel continu, ainsi que de la pratique soigneuse du counseling et de la psychothérapie.

Il en va de même de notre manuel Normes d'exercice. La présence de nouvelles sections sur la recherche et les publications axées sur la participation des Premières nations, des Inuits et/ou des Métis, les services à distance, les médias sociaux et les technologies électroniques, ainsi que sur les normes de supervision clinique des conseillers et des psychothérapeutes, sont autant d'indices que notre Association travaille fort pour faire en sorte que tous nos membres soient à jour dans leur pratique de la profession. Pour ce faire, il faut pouvoir compter sur des ressources, de l'engagement et de la volonté pour constamment progresser dans la meilleure voie possible. Notre organisme y parvient de manière remarquable.

Dans le préambule des Normes d'exercice, on énonce cinq objectifs à l'atteinte desquels elles sont censées contribuer. Le premier objectif, « Appuyer l'autoréglementation professionnelle et prévue par la loi en établissant un ensemble d'attentes communes relatives aux nombreux champs d'activités et aux responsabilités du domaine du counseling. », est un nouveau rappel que les ressources de notre organisme viennent en appui aux provinces et à nos membres qui y habitent, particulièrement lorsqu'une province chemine vers la réglementation. Lorsque la Nouvelle-Écosse travaillait à la mise sur pied d'un ordre professionnel, on a reconnu que l'expertise de l'ACCP avait été d'un apport considérable de la part d'un organisme professionnel national à la fois chef de file et pionnier du domaine, qui se consacre aux membres qui travaillent au service du public à l'échelle du pays. La recherche continue effectuée par les membres de l'ACCP a fait de notre Association le lieu privilégié pour trouver ces types de ressources. L'ordre professionnel Nova Scotia College of Counselling Therapists utilise le Code de déontologie et les Normes d'exercice de l'ACCP. De fait, le texte de loi provincial stipule : « An Act Respecting the Practice of Counselling Therapists. (Un acte qui respecte la pratique des thérapeutes en counseling.) » Le fait d'adopter ces documents a été considéré comme étant une façon de s'assurer que les membres de l'ordre professionnel de la Nouvelle-Écosse (Nova Scotia College of Counselling Therapists) et le public seraient bien servis. Certes, je comprends que

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

mon bref message ne vise pas à déterminer ce qui est bon ou pas pour la Nouvelle-Écosse, mais je crois qu'il s'agit d'un exemple qui rappelle à nouveau que les membres de l'Association, et même ceux et celles qui n'en sont pas membres, reconnaissent les forces spécifiques de l'ACCP et sa mission.

On nous a récemment avisés de la publication du Numéro 2, Volume 49 de la Revue canadienne de counseling et de psychothérapie. On y propose d'excellentes lectures très profitables pour le perfectionnement professionnel, les articles étant rédigés par des collaborateurs de l'Université de Colombie-Britannique, l'Université de Calgary, l'Université Athabasca et la University of Lenoir-Rhyme des États-Unis.

Voici l'adresse du site : <http://cjc-rcc.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/index> . Pour vous connecter, utilisez comme nom d'utilisateur votre nom complet, en minuscules et sans espaces; votre mot de passe est votre nom de famille suivi de votre numéro de membre, encore une fois en minuscules et sans espaces.

Notre été tire à sa fin et j'espère que tout le monde a réussi à trouver du temps pour se reposer, relaxer et se rafraîchir.

Salutations sincères,

John Driscoll
Président élu

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Notre 50^e anniversaire et une découverte personnelle remontant à il y a 50 ans

Par Dr Glenn Sheppard
Président émérite de l'ACCP

Ce fut une merveilleuse année de cinquantième anniversaire pour l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie. Une année pour honorer nos fondateurs qui se sont réunis il y a 50 ans à Niagara Falls, et qui ont reconnu avec sagesse que le Canada avait besoin d'une association nationale conçue pour la jeune profession du counseling qui luttait encore pour faire ses premiers pas. Ils ont eu l'audace et la vision d'aborder ce besoin en fondant l'Association canadienne d'orientation et de consultation (ACOC), qui fut ensuite renommée Association canadienne de counseling (ACC) en 1999, pour ensuite devenir l'ACCP. Quel bonheur ce fut d'accueillir l'un de ces fondateurs, le Dr John Paterson, à l'occasion de notre congrès d'anniversaire à Niagara Falls. Sa présence positive, son esprit généreux et sa vivacité ont fait de cette expérience un pur bonheur.

Certes, ce fut aussi l'occasion de célébrer la croissance et les réalisations de l'association, qui est devenue le principal lieu associatif national pour plus de 5500 conseillers et psychothérapeutes. L'effectif des membres se répartit d'un océan à l'autre et recouvre une grande diversité : tant en ce qui concerne les lieux de travail des membres que les types de clientèles desservies et les convictions qu'ils ont quant aux conditions les plus efficaces pour susciter les changements thérapeutiques. Cependant, cet effectif de membres diversifiés reste uni en se fondant sur une base de déontologie qui guide le travail de tous les membres, et dont certains principes remontent à Hippocrate, et sur la confiance commune en la capacité des personnes, des familles et des communautés de se transformer, de guérir et de faire preuve de résilience.

Cette année spéciale fut l'occasion de rendre hommage à des centaines de bénévoles qui ont consacré leur temps et leur talent à construire cette association et à la soutenir contre vents et marées. Ce fut également l'occasion de se souvenir des nombreuses personnes qui ont assumé des rôles de leaders, comme des administrateurs nationaux, des présidents, des responsables de sections, des rédacteurs de revue et des membres de comités, et de les en remercier. N'oublions pas le travail ardent et compétent de la direction et du personnel de notre siège social, qui s'occupent quotidiennement des besoins des membres et qui gèrent une gamme croissante de services, de programmes et d'initiatives. Ce sont eux qui assurent la permanence en dépit du roulement des bénévoles.

Ce fut un véritable plaisir que de participer au congrès national de célébration à Niagara Falls, en mai. Les congrès annuels sont toujours un lieu de rencontre spécial et une occasion de partager et d'apprendre des pratiques exemplaires, ainsi que de nouvelles approches, mais ce rassemblement-ci fut encore plus exceptionnel. Les congrès sont aussi l'occasion de renouer des liens d'amitié et d'accueillir chaleureusement de nouveaux membres. La présence d'un si grand nombre de collègues

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

provenant d'autres associations nationales nous rappelle que nous appartenons maintenant à un réseau international, ce qui affirme le prestige de l'ACCP au sein de la communauté internationale.

Les anniversaires sont généralement l'occasion d'une célébration collective, mais les souvenirs qu'ils évoquent sont d'ordre personnel. Il en fut de même pour moi au cours de cette année de célébration. Lorsque nos fondateurs se sont réunis à Niagara Falls, j'étais un étudiant universitaire inscrit au programme de maîtrise en counseling à l'Université de Boston (BU). Évidemment, ni eux ni moi ne nous rendions compte à l'époque que nous étions en train de créer un lieu d'accueil professionnel national pour moi. Un lieu qui est devenu une guilde nationale vénérable de guérisseurs professionnels, dans lequel j'ai eu le privilège de « résider » pendant plus de 37 ans.

J'ai fréquenté la BU pendant 4 années en tout et j'ai obtenu 3 diplômes universitaires en counseling. Ce fut une période très stimulante et un parcours merveilleux pour moi, qui ai quitté mon école de campagne sur une petite île de la côte de Terre-Neuve pour arriver en un lieu aussi riche d'idées nouvelles et de possibilités! Par exemple, j'ai eu l'occasion d'assister à l'heure du dîner à une présentation de B.F. Skinner, puis à une autre de Carl Rogers juste de l'autre côté de la rivière, à l'Université Harvard. Ce fut une époque très particulière dans la vie d'une profession émergente et d'un jeune conseiller débutant, et il se passait plein de choses. Certains affirment que les années 1960 représentent la période la plus formatrice de l'histoire de la profession du counseling.

En 1964, Donald Super et Al Thompson présidèrent le congrès de Greyston. L'événement avait pour but de passer en revue le progrès accompli depuis la mise en place de la Counselling Psychology Division 17 de l'American Psychological Association (APA), ainsi que de renforcer et de clarifier le concept de psychologie du counseling. En 1969, l'APA publia le premier numéro de *The Counselling Psychologist*. Voici certains des auteurs qui, durant cette période, faisaient paraître de nouvelles publications, qui accompagnaient une partie de mon cheminement universitaire : Rollo May, Rudolph Dreikurs, Albert Ellis, Victor Frankl, Virginia Axline, John Krumboltz, Dugell Arbuckle, Joseph Wolpe et Fritz Perls. Dans le même ordre d'idées, Donald Super, John Holland, Eli Ginzberg, Anne Roe et d'autres pionniers s'activaient à contribuer à nos connaissances sur la nature des choix de carrière et du développement professionnel. Évidemment, les idées transformationnelles de Carl Rogers se répandaient rapidement au sein de notre profession en développant et révolutionnant notre façon de concevoir la nature du counseling, tout en remettant en question nos idées préconçues sur la nature humaine. La croyance de Rogers en la primauté de la relation d'aide et son opinion selon laquelle les attitudes de congruence, d'empathie et de regard positif personnel comportaient les conditions suffisantes et nécessaires au changement thérapeutique, trouvaient un terrain fertile. Rogers postulait en outre que lorsque ces conditions étaient remplies, elles pouvaient servir à exploiter une tendance innée chez l'humain à actualiser son potentiel.

Durant mes premières années de formation professionnelle à la BU, les principes de Rogers étaient prédominants. Mon directeur de département et professeur, le Dr Dugell Arbuckle, était un disciple

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

fidèle et un auteur prolifique de la philosophie humaniste de Rogers du counseling centré sur le client. Il n'est donc pas étonnant que ces idées aient imprégné plusieurs aspects de ma formation, y compris mes expériences de stage et d'internat. Dans l'un de mes séminaires de stage, on utilisait une stratégie qui consistait, à la mi-temps du stage, à sélectionner l'une de nos séances de counseling enregistrées en audio et à transcrire une bonne partie de celle-ci. (Le développement de la transcription en counseling fut l'une des contributions de Rogers.) Une fois la séance transcrite, nous devions en faire des copies anonymes à l'intention de chacun de nos collègues du séminaire. Ayant chacun reçu notre collection de transcriptions, il nous fallait ensuite attribuer chaque transcription au collègue auquel nous croyions qu'elle appartenait, en nous fondant sur notre perception de son style de counseling et des techniques évidentes qui y étaient utilisées; ensuite nous devions communiquer nos remarques et commentaires. J'ai utilisé cette approche dans mon travail de formateur de conseillers et elle me paraît être encore un exercice pédagogique utile.

Imaginez ma surprise lorsque j'ai récemment parcouru mes volumineuses archives professionnelles et que j'y ai retrouvé l'une de mes transcriptions d'il y a 50 ans. J'ai décidé de la partager avec vous, car cela me semble approprié en cette période d'anniversaire. Vous aurez aussi du plaisir à voir en direct un jeune conseiller novice faire ses premières tentatives à adopter les trois attitudes thérapeutiques fondamentales de Rogers et, surtout, à examiner ses efforts pour soutenir sa compréhension empathique auprès d'un étudiant du secondaire âgé de 17 ans. J'espère que cela vous permettra de retourner vous aussi à vos racines professionnelles! On note facilement le manque de finesse de certaines des réponses fournies et l'on peut aisément penser à d'autres réponses possibles. Néanmoins, je suis convaincu que ma façon d'établir un lien avec le jeune a eu pour effet de l'amener à un niveau plus profond d'introspection. Et qu'en est-il de la violence familiale et de l'agression? Je vous laisse le soin d'en décider et peut-être de susciter une occasion de discuter à savoir si la conversation de counseling a également pu favoriser une meilleure compréhension de soi. Évidemment, l'examen de cette transcription « historique » peut par ailleurs vous servir de support, à vous et à d'autres, pour déterminer ce qu'auraient pu être vos réponses et quelles autres interventions auraient pu être faites pour favoriser le changement de comportement chez ce jeune client.

Un jeune étudiant du secondaire âgé de dix-sept ans. (Cl. = client et Co. = conseiller)

Cl. - Je suis déjà venu, et Judy S. voulait une cigarette, j'en avais une dans la main pour elle. Elle voulait la fumer dans le lav. là-bas, mais Mme H. refusait qu'elle la fume là. Nous sommes donc sortis, mais la prof dans la boutique pouvait nous voir; nous sommes rentrés et elle a dit : « Je veux avoir une cr...sse de cigarette », alors je lui ai dit « suis-moi, je sais où on peut en avoir une ». Elle était morte de peur, je lui ai dit « voyons, relaxe ». Elle l'a donc prise puis elle a détalé.

Co. - Donc, elle avait peur, mais toi, tu ne ressentais pas de peur face à la situation.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Cl. - Non, que voulez-vous que dise la prof? Si elle arrive, je passe mes bras autour d'elle (rire), alors elle ne peut rien dire. Je n'ai qu'à jeter la cigarette et à passer mes bras autour d'elle. Si elle avait dit quoi que ce soit, je lui aurais juste répondu « eh bien, nous avons une période d'étude dans le bloc B », n'est-ce pas.

Co. - Donc, tu sembles avoir une réponse toute prête parfois.

Cl. - Ouais....

Co. - Alors, tu sembles trouver ça assez facile, à l'école, lorsque tu fais des choses qui pourraient être contraires aux règlements de l'école, tu sembles réussir à t'en sortir quand les enseignants arrivent?

Cl. - Ouais, si je veux sécher un cours, je n'ai qu'à avoir un papier en main, n'est-ce pas. S'ils me demandent si j'ai une permission, alors je leur présente, comme lorsque je suis venu ici, la prof a dit « T'as une permission? », je lui ai montré ma permission et elle ne l'a pas vraiment regardée. Elle m'a dit « Ça va ».

Co. - Tu es donc une sorte de « vieux pro ». Tu as compris comment ça marche.

Cl. - Ouais, il suffit d'avoir un coup d'avance sur eux, sinon tu te fais pincer et tu perds des points d'aptitude. Parfois je déteste les profs. Je suis dans le cours de langue. Il y a un jeune à l'arrière qui parle et qui dérange, alors le prof en arrache avec lui. (___ interruption par quelqu'un qui frappe à la porte).

Co. - Tu disais que parfois tu es vraiment en colère contre les profs.

Cl. - Oui, alors le prof prend le jeune au fond de la classe et le place en avant. J'allais dire quelque chose, mais je ne l'ai pas fait. Un autre jeune, John, était assis à l'arrière de la classe. Il a dit : « Prends la place de Paul. » J'ai répondu « je ne bouge pas. » Il a dit « tu ne voulais pas être assis ici au début de l'année, alors pourquoi tu refuses? » Je lui ai dit « J'aime cette place, je ne bougerai pas, vous pouvez me mettre à la porte! Je reste sur ce siège. » Alors, il n'a pas déménagé l'autre jeune, vous savez.

Co. - On dirait bien que le prof...tu as vraiment tenu ton bout et dit que tu ne bougerais pas et tu as eu le dernier mot.

Cl. - Ouais, et puis il y a cette autre prof, elle me les casse vraiment. On est en train de jouer aux cartes, tu sais, genre tout le monde a apporté son lunch, la prof arrive et dit « ramassez ces lunches ». Alors je réponds « Ne vous en faites pas, nous jouons une partie de cartes. » Elle me dit « Je ne veux pas entendre tes bêtises. » Alors je réponds « Il vous a dit qu'il allait les ramasser, il vous a répondu clairement, qu'avez-vous à redire, un élève ne peut plus parler à un prof ou quoi? » Elle me dit « Tu

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

veux sortir d'ici et aller voir Monsieur S? » Je réponds « Vous êtes pas mal finaude, trouvez pas? » Je croyais qu'elle allait me sortir à coups de pied, mais elle ne l'a pas fait (rire).

Co. - Donc, tu t'es comme mêlé d'un conflit entre la prof et un autre élève et tu as répondu à la prof, mais elle ne t'a pas envoyé chez __ Monsieur B.

Cl. - Ouais, après tout le jeune avait dit qu'il ramasserait, tu sais.

Co. - Il me semble que tu l'as fait même si tu n'étais pas certain si la prof allait te mettre à la porte. Mais tu l'as fait tout de même.

Cl. - Je serais descendu voir Monsieur B., c'est un gars raisonnable. Je lui aurais expliqué, comme je l'avais déjà fait quand j'étais nouveau, hein, il ne m'avait rien dit.

PLUS TARD

Cl. - Une fois, le prof m'a mis à la porte. J'ai commencé à lui rire au nez. Ça ne m'a pas dérangé.

Co. - Tu te sentais en colère, et pourtant tu as ri.

Cl. - Ouais, comme si...j'sais pas...comme...lorsque j'étais petit, tu sais, mon père...J'en mangeais des méchantes volées. Des fois j'étais tellement écoeuré. Mon père n'arrêtait pas de me frapper, une fois jusqu'à ce que je me mette à pleurer, tu sais, des fois je me mettais à rire, il commençait à me frapper encore plus, je me mettais à rire encore plus fort, et il disait « Je peux rien faire avec toi, petit bâtard, sors d'ici. » Comme ça, j'évitais de recevoir la méchante volée. Je lui riais au nez, tu sais, j'sais pas si c'est comme ça que je suis avec les profs ou non, quand un prof ne peut plus m'endurer.

Co. - Quand ton père te mettait en colère lorsqu'il te battait, tu as découvert qu'une façon de t'en sortir consistait à lui répondre en riant, en ne lui cédant pas et en évitant de pleurer, et peut-être que c'est pour ça que tu fais la même chose avec les profs.

Cl. - Ouais, il croyait sans doute qu'en me donnant une méchante volée, j'allais me mettre à pleurer, tu sais, mais je me mettais à lui rire au nez.

Co. - Ce devait être difficile parfois de ne pas pleurer.

Cl. - Des fois, je pleurais, comme une fois où il m'a frappé avec sa ceinture et je me suis mis à pleurer mais il a continué et a dit « Va-t'en chez l'diable » et alors je me suis mis à lui rire au nez, et ça l'a découragé de me voir et il s'est arrêté.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Co. - C'est genre, je vais rester dur à cuire et je ne céderai pas quoiqu'il arrive.

Cl. - Ouais, alors il se mettait à me pourchasser autour de la table de cuisine, sortait sa ceinture et essayait de m'attraper, tu sais. Il essayait de me retenir, ce gars-là était d'une très grande force, tu sais. Il disait « Mon petit bâtard. » Je me faufilais de l'autre côté. Il devenait fou de rage. (rire)

Co. – Alors, quand tu étais vraiment en colère contre ton père, tu avais trouvé ta façon de te venger.

Cl. - Ouais, il n'arrêtait pas de courir autour de la table (sourire) tu sais.

Co. - Quand tu parlais des profs, on aurait dit que tu les faisais tourner en rond eux aussi, en leur répondant tes commentaires l'un après l'autre, un peu comme avec ton père.

Cl. - Ouais, on dirait bien, comme la fois où j'allais le frapper à la tête. Il m'a tiré les cheveux et quand quelqu'un me tire les cheveux, ça me met en furie. Alors je me suis élancé et je l'ai frappé à la bouche, c'était lorsque j'avais six ans, car il était en train de donner une volée à ma sœur. J'ai essayé de le retenir et il m'a tiré les cheveux, alors je l'ai frappé au visage.

Co. - Tu n'avais que six ans, cela a dû être vraiment difficile de te défendre contre ton père, alors qu'il était tellement en colère contre toi.

Cl. - Ouais, j'ai bien des histoires à raconter. Tu devrais entendre ma mère et les histoires qu'elle raconte à ma blonde quand elle vient à la maison, à propos du temps où j'étais petit. J'avais l'habitude de me faire brasser sérieusement.

Co. - Tu te souviens encore qu'une fois, lorsque tu avais six ans, tu as répliqué.

Cl. - Ouais, je me suis élancé vers lui, oh, c'était plus drôle qu'autre chose. Il a été tellement surpris (sourire). Il a commencé à frapper ma sœur et il est parti à ma poursuite. J'étais vraiment embêté. Ce n'était pas sa faute à ma sœur. Ma mère lui avait demandé « Monte là et va me chercher le sel », tu sais. Ça se trouvait sur la tablette et ce n'était pas tellement solide, alors elle est montée, elle a mis sa main sur la tablette. La montre de mon oncle s'y trouvait et elle est tombée par terre. Mon oncle se met en colère et va le dire à mon père, qui s'est alors mis à frapper ma soeur. Donc, après j'ai craché au visage de mon oncle. Ma mère n'a pas dit un mot là-dessus; elle y était, mais pas mon père.

Co. - Alors, des fois tu t'es mis en colère contre ton père pas seulement parce qu'il te frappait, mais aussi parce qu'il frappait ta sœur.

Cl. – Ouais, ce n'était pas sa faute à ma sœur. Si elle avait refusé d'aller prendre le sel, ma mère lui aurait donné des coups de ceinture, tu sais.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Co. - Alors ___ ta mère vous battait toi et ta sœur aussi? Tu devais t'interposer pour la protéger?

Cl. - Ouais, mon oncle était un vrai enfant de chienne. Mon autre oncle, Peter, était un maudit bon gars. Il avait l'habitude de nous amener à la plage tout le temps. Il m'amenait à son chalet et il rencontrait ses amis, et tout ça. Une fois, il m'a donné un Coke. Je l'ai bu et j'ai demandé « Est-ce que je pourrais en avoir un autre? » Il m'en apporte un autre, mais il dit « Tu peux en prendre encore un peu, mais pas trop, car tu vas te rendre malade. » Je réponds « D'accord. » Mon oncle plus âgé arrive et demande « Où est mon Coke? » J'ai alors dit « Je l'ai bu, oncle Peter me l'a donné. » Il s'écrie « Quoi! » Ma mère sort alors un vingt-cinq cents et le lance au visage de mon oncle. Mon père se met alors à engueuler ma mère. Elle lui dit « Ferme donc ta m... gueule! »

Co. - Alors, il arrivait que ta mère s'en mêle et prenne parfois ta part.

Cl. - Oui, elle le faisait toujours, à moins que j'aie fait quelque chose de vraiment mal!

Il s'est écoulé cinquante années depuis que je me suis investi dans cette séance de counseling et que j'en ai transcrit le contenu. Le jeune homme de 17 ans à l'époque aurait aujourd'hui 67 ans. J'espère que le temps que nous avons passé ensemble durant cette séance et nos rencontres subséquentes auront permis de faire germer des possibilités de déroulement de vie différentes et joué un rôle dans son parcours vers ce que Rogers aurait appelé une vie auto-actualisée. Ainsi, l'histoire de ce jeune homme se serait déroulée parallèlement à la conclusion d'une conversation tenue il y a 50 ans entre des professionnels visionnaires du counseling réunis à Niagara Falls. Cette conversation mena à la fondation de l'organisme professionnel national des conseillers et des psychothérapeutes du Canada : l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie. Certains pourraient suggérer que les fondateurs de l'ACCP ont mis la profession sur la voie de l'auto-actualisation!

Joyeux 50e anniversaire ACCP!

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

La bourse pour conseiller d'orientation praticien

Par la Section des conseillers/ères d'orientation de l'ACCP

La Section des conseillers/ères d'orientation (CO) de l'ACCP reconnaît que les conseillers et conseillères d'orientation qui sont des praticiens sur le terrain bénéficient de peu de soutien pour mener des projets de recherche appliquée en milieu de travail de counseling. Bon nombre des membres de notre section sont des praticiens et praticiennes qui travaillent quotidiennement dans le domaine du counseling d'orientation dans les collectivités partout au Canada. Ces conseillers et conseillères d'orientation praticiens ont terminé leur formation en counseling plus tôt durant leur carrière et peuvent ne pas disposer du soutien financier requis pour mener des recherches. Et pourtant, nos membres nous disent qu'ils accordent beaucoup de valeur aux données factuelles et probantes résultant du travail au sein de la profession du counseling d'orientation et qu'ils en ont besoin. La Section des CO reconnaît l'importance de ce travail et souhaite souligner la contribution significative qu'il apporte dans le domaine.

À cet effet, et dans le cadre du 50^e anniversaire de l'ACCP, la Section des CO a mis en place un modeste fonds affecté à des bourses (500 \$ à 1500 \$) visant à promouvoir la valeur, l'importance et les résultats de la recherche appliquée réalisée par des conseillers et conseillères d'orientation dans la collectivité et/ou en milieu de travail. Ces initiatives de recherche appliquée peuvent consister, par exemple, en de petits projets exploratoires comportant un élément d'évaluation; des propositions pilotes présentant des critères précis liés à la carrière; des sondages ou des évaluations en ligne dotés d'outils de mesures des résultats; une étude d'évaluation des besoins relatifs à une problématique d'orientation particulière mettant en cause une population précise ou d'autres types d'initiatives.

Le programme de Bourses pour conseiller/ère d'orientation praticien a été approuvé en tant que projet pilote pour 2016, 2017 et 2018; à échéance, les membres de la Section voteront lors de l'AGA de 2018 afin de déterminer si le programme de bourses doit être reconduit. La Section des CO décernera annuellement une bourse dans le cadre d'une compétition. Les candidatures pour ladite bourse seront examinées par le Comité de direction, qui déterminera la personne récipiendaire de la bourse pour l'année en cours.

Les critères de présentation, d'évaluation des candidatures et les dates applicables à la Bourse pour conseiller d'orientation praticien se trouvent sur le site web de la Section à l'adresse <http://www.ccpa-accp.ca/fr/sections/conseillerseres-dorientation/> et sur le site des blogues à l'adresse <http://ccpacdchapter.blogspot.ca/>. Les praticiens ou praticiennes récipiendaires de la bourse sont encouragés à diffuser certains de leurs résultats de recherche auprès des membres de la Section, soit au moyen d'une présentation au congrès annuel de l'ACCP, soit sous la forme d'un article de blogue à

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

publier dans le site des blogues de la Section, soit en organisant un webinaire de l'ACCP sur l'objet de leur recherche.

Cette année marque le 50e anniversaire de l'ACCP et il convient que 2015 marque aussi le lancement de cette nouvelle occasion de financement au sein de la Section des conseillers/ères d'orientation de notre organisme national. Au nombre des avantages liés à cette initiative, citons la possibilité pour la Section des CO de mettre en lumière l'avenir du counseling d'orientation au Canada au cours des 50 années à venir. Cette initiative procure à notre section une façon originale de soutenir ses membres et de souligner les nouvelles avenues que l'on entrevoit pour le counseling d'orientation au Canada. Par ailleurs, cette possibilité constitue aussi une opportunité permanente de visibilité pour la Section en 2015 et au-delà, sous diverses formes, notamment dans les médias, les médias sociaux, les publications et les futures activités de congrès.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Prendre soin de vous-mêmes en tant qu'aidant professionnel

Par Cherryll Woodbury

Le travail d'aidant professionnel peut comporter des risques pour votre santé. Dans un cours d'introduction menant à un diplôme en counseling ou en santé mentale, cet aspect devrait être clairement énoncé et pris en compte. En règle générale, les programmes sont centrés sur les théories et la mise en pratique des modèles traditionnels et contemporains de la thérapie, du développement humain, de la théorie de l'apprentissage et de la déontologie. Une formation uniquement centrée sur la théorie et la pratique comporte des lacunes en ce qui a trait à la conservation de soi chez l'aidant professionnel. Les diplômés issus de tels programmes sont adéquatement outillés sur le plan des techniques pour aider les autres, mais ils en savent très peu sur les auto-soins.

Savoir se soigner soi-même est indispensable pour survivre en tant qu'aidant professionnel, mais c'est aussi essentiel pour pouvoir aider les autres. Il est dommageable, improductif et professionnellement illogique de détruire sa propre santé mentale et physique pour tenter d'aider autrui à conserver la sienne. Il faut beaucoup de force et d'énergie pour aider les autres à surmonter des situations de crise, de traumatisme et de difficultés liées à un contexte. En tant qu'aidants professionnels, c'est comme si nous courions un marathon affectif avec chaque personne que nous aidons, et nous devons être en excellente forme. Nous devons préserver notre énergie et notre santé.

Les auto-soins sont d'abord une question de conscience de soi, ce qui débute par de l'observation. En observant notre milieu de travail, nos interactions sociales, nos émotions et le comportement qui en résulte, nous sommes en mesure de mieux cerner nos mondes extérieurs et intérieurs. Au cours de cette démarche d'auto-observation, nous devenons notre propre aidant professionnel, ce qui nous permet de prendre conscience et d'amorcer un changement.

On peut facilement comprendre pourquoi la profession d'aidant est si stressante et en quoi elle peut poser des risques pour la santé. Il est très épuisant de répondre aux demandes constantes d'intensité et de changement, ainsi que de résolution de situations de crise et d'urgence. Il faut être semblable au funambule pour continuer à présenter un regard positif, de l'objectivité et de la tolérance, tout en s'efforçant de rassembler les indices verbaux et de langage corporel dans le but de se donner une image cohérente du problème que vit une personne. Et il ne s'agit là que d'une partie du numéro d'équilibre externe et interne qui entre en jeu et qui épuise notre énergie à mesure que nous aidons les autres.

L'épuisement favorise l'éclosion de la maladie et du doute de soi-même. Notre système immunitaire ne peut prendre en charge qu'une quantité limitée de stress émotif, ce dernier étant lui-même un grand consommateur d'énergie. Si nous épuisons notre capacité à rester bien portants, nous nous exposons à

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

de graves problèmes de santé. Par ailleurs, lorsque nous sommes épuisés et débordés, nous perdons confiance en nos moyens, ce qui nous amène à remettre en question notre valeur personnelle et professionnelle.

Notre santé professionnelle et personnelle est fortement influencée par les éléments du milieu social et physique dans lequel nous travaillons. Dans un contexte d'aide où l'on sent une pression constante, des personnes à bout de nerfs, un soutien insuffisant, un manque de direction et beaucoup trop de choses à faire et pas suffisamment de temps, il est probable que nos niveaux d'énergie personnelle et professionnelle s'épuisent. Si nous nous sentons incapables de « maîtriser » la situation, il se peut que notre confiance et notre bien-être en soient ébranlés. Si nous devons consacrer notre énergie à surmonter les difficultés du milieu et le bouleversement émotif qui y est associé, c'est que nous ne nous consacrons pas entièrement à la personne dans le besoin qui se trouve devant nous.

Il faut du courage, de l'habileté, de l'endurance et un certain détachement pour parvenir à nager sans se noyer dans les eaux troubles de nos émotions et de celles des autres. En principe, nous sommes comme un sauveteur qui saute à l'eau pour aider une personne qui est en train de se noyer. Il reste calme et se place de manière à ne pas se faire tirer sous l'eau par la personne qui s'agite sous le coup de la panique. Il ne se laisse pas distraire par les émotions intenses de la personne en train de se noyer et il s'interdit toute réaction émotive excessive. Il conserve un détachement professionnel qui lui permet de se concentrer sur la tâche à accomplir et il utilise ses habiletés pour sauver une vie. À l'instar du sauveteur, il est vital pour l'aidant professionnel de pouvoir maintenir un certain degré de détachement routinier.

Pour être un aidant professionnel, il faut pouvoir maîtriser ses pensées, ses sentiments et son comportement lorsqu'on intervient dans une démarche qui est souvent chargée de contenu dramatique et irrationnel. Il faut rester concentré et maintenir l'énergie et l'enthousiasme susceptibles de faciliter la guérison et l'épanouissement d'autrui. En ayant recours à l'auto-observation, nous avons commencé à comprendre ce dont nous avons besoin et à mettre en œuvre les changements à apporter à notre environnement, à nos idées et à nos réactions émotives.

Il existe diverses façons de rester en santé et de préserver notre énergie personnelle et professionnelle. Le fait de développer notre centre interne de contrôle, en acceptant que nous sommes responsables de notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter, nous permet de modifier notre attitude, nos interactions avec les autres et de trouver des moyens de prendre soin de nous-mêmes. La première étape consiste à se répéter ce qui suit : « Je tiens trop à moi-même pour permettre que je me fasse cela à moi-même ». Lorsque nous parvenons à vraiment assimiler ce message, nous sommes sur la bonne voie vers la conservation de soi et les autosoins.

Les stratégies d'autosoins

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Investir en soi-même

- Surveillez dans quelle mesure vous investissez dans vous-même, car trop d'investissement peut susciter de fortes émotions et une pensée irrationnelle.
- Lorsque nous personnalisons à outrance ce qui nous arrive, nous nous empêchons de porter un regard objectif.
- Lorsque l'ego s'interpose, c'est que l'enfant intérieur s'amuse.

Intelligence émotionnelle

- Reconnaissez les sentiments – ils constituent un indice expérientiel de ce qui se passe en nous et de ce dont nous avons besoin.
- Ne combattez pas les sentiments, mais ne les dorlotez pas non plus et ne leur cédez toute la place.
- La colère chronique peut empoisonner la vie. Pour éviter l'attitude colérique habituelle, cessez d'accumuler des sentiments de violence colérique. Trouvez une solution aux problèmes et allez de l'avant.
- Rappelez-vous que les états émotionnels sont transitoires, si nous permettons qu'ils le soient.

Pensée tortueuse

- Ne croyez pas tout ce qui vous passe par la tête.
- Évitez d'analyser à l'excès, car les choses ne sont généralement pas aussi difficiles qu'elles ne le paraissent.
- Cessez de « catastropher » (terme utilisé pour décrire une inquiétude excessive). Quel est le pire scénario possible?
- Cessez de vous sentir constamment aux prises avec des obligations excessives. Cela ne fait qu'entretenir le stress.
- Remplacez la pensée anxieuse par une pensée plus empreinte de détachement.
- Cessez de ruminer (pensée cyclique), vous n'êtes pas un ruminant.

Changement de perception

- Modifiez votre façon de penser. Adoptez différents points de vue, différentes perspectives.
- Recadrez votre emploi, votre relation ou votre situation.
- Décomposez une inquiétude en ses parties, puis reconstituez celles-ci différemment.
- Ne vous contentez pas de sortir des sentiers battus, ouvrez-en de nouveaux.

Pensées et sentiments agglutinés

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

- Faites un inventaire personnel de vos placards affectifs et cognitifs. Débarrassez-vous des pensées et sentiments improductifs et autodestructeurs qui sabotent vos efforts vers la satisfaction de vos propres besoins.
- Remplacez les vieilles idées et les vieux sentiments par de nouveaux plus positifs et tentez différentes approches et différents comportements dans votre vie.

Soyez reconnaissant à l'égard de vos erreurs

- Les erreurs sont de puissants enseignements. Comme le disait Henry Ford : « Ce que nous apprenons de nos erreurs nous est utile dans nos réussites » (traduction libre).
- N'utilisez pas vos erreurs pour vous autoflageller. Utilisez-les pour faire jaillir votre prochaine bonne idée.

Pratiquez la sagesse

- Préservez votre énergie émotionnelle et n'en donnez pas plus que ce dont vous êtes capable.
- Ayez recours à l'écoute réflexive si vous vous sentez à bout de force. Lorsque vous aidez quelqu'un, il est préférable de fournir du soutien empathique que d'aborder un problème personnel que vous n'auriez pas la force de bien mener à terme.
- Restez bien terre à terre et évitez l'empathie excessive.
- N'oubliez pas que c'est à la personne que l'on aide qu'il incombe de faire preuve de lucidité et de résolution. En tant qu'aidant, votre responsabilité consiste à éclairer et à réfléchir.
- Établissez des limites claires définissant ce que vous ferez et ce que vous ne ferez pas.
- Étudiez la possibilité de diriger la personne que vous aidez vers un autre professionnel lorsque vous ne pouvez pas rester objectif ou si vous êtes trop interpellé par son problème ou si vous êtes débordé ou incapable d'avoir des sentiments positifs à son égard.
- Partagez avec un collègue de confiance pour recueillir des commentaires professionnels, pour faire du remue-méninges et obtenir du soutien. Vous n'êtes pas obligé de toujours être l'aidant.
- Rappelez-vous que le counseling est une démarche ouverte dont on ne connaît pas toujours le résultat.

Pratiquez le détachement professionnel

- Ne vous laissez pas emporter par le tourbillon émotif et irrationnel de la personne que vous aidez.
- Agissez comme un sauveteur; restez concentré sur la tâche à accomplir et utilisez vos habiletés.

Créez votre propre environnement

- Créez un environnement de travail paisible. Comme le disait Winston Churchill : « Nous façonnons nos édifices et ils nous façonnent à leur tour. » (traduction libre)

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

- Créez un espace de travail tranquille en y intégrant de la musique, des sons et de la lumière naturels, des photos, des œuvres d'art et des objets qui vous plaisent et vous aident à vous détendre.
- Placez une photo ou un objet qui vous réconforte et concentrez-vous dessus lorsque vous vous sentez stressé ou pour retrouver votre bonne humeur.

Ralentissez le rythme

- Quand vous le pouvez, fermez la porte de votre bureau et faites des exercices de respiration et d'étirement.
- Insérez des périodes de travail de bureau.
- Réduisez les périodes de travail en mode « multitâche ». Si ce n'est pas urgent, ça peut attendre. Pratiquez le tri par priorité, car il y a des catégories d'urgence.
- Ne prenez pas trop de rendez-vous, car il est préférable de faire du bon travail auprès de quelques personnes que d'offrir un piètre service à bien des gens.

Survivre au système

- Évaluez bien ce que vous pouvez faire, faites ce que vous pouvez et mettez le reste de côté.
- Reconnaissez que vous n'êtes pas responsable des lacunes, du dysfonctionnement et du rendement des autres.
- Soyez conscient qu'il vous incombe de faire votre travail de façon éthique, mais n'exagérez pas.
- Restez terre à terre en ce qui concerne vos techniques et vos habiletés.
- Évitez de stagner sur le plan personnel ou professionnel. Continuez d'apprendre et de vous épanouir.
- Ayez recours à l'humour pour désamorcer le stress. Riez, riez et riez encore.
- Pratiquez l'insouciance, devenez observateur plutôt que victime des situations qui échappent à votre emprise.

Lorsque le travail est accompli

- Réservez-vous du temps.
- Fixez des rendez-vous d'activités ludiques avec les amis et la famille.
- Pratiquez l'« évasion positive ». Changez-vous les idées en allant au cinéma, en lisant des livres, en écoutant de la musique, en prenant de longs bains chauds, en recevant des massages, en dansant, en faisant de l'exercice, en pratiquant vos passe-temps, etc.
- Planifiez des activités dont vous avez envie, comme des voyages, des spectacles, du divertissement, des visites, etc.
- Faites-vous plaisir, surtout si vous avez vécu une journée ou une semaine d'enfer.
- Ménagez-vous une vie active et enrichissante à l'extérieur du travail. Rappelez-vous que l'on travaille pour vivre, mais qu'on ne vit pas pour travailler.
- Soyez reconnaissant pour ce que vous êtes et ce que vous avez.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

- Décrochez du ressentiment professionnel, de la déception et des sentiments persistants d'injustice. L'Univers sait équilibrer les choses. Comme le disait Bouddha : « Ne vous préoccupez pas de vous venger de votre ennemi; restez tranquillement assis sur le bord de la rivière et vous verrez passer son cadavre flottant devant vous. » (traduction libre)

Nous naissons avec toutes les habiletés dont nous avons besoin pour survivre. Elles dorment au fond de soi, jusqu'à ce qu'une situation difficile vienne les réveiller. Une fois tirées de leur sommeil, elles ne se rendorment jamais. Soyez reconnaissant des situations difficiles, car elles vous rendent plus fort en tant que personne et en tant qu'aidant professionnel.

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

Aide-mémoire concernant la déontologie, les normes et les questions juridiques à l'intention des conseillers et des psychothérapeutes – Les testaments professionnels pour conseillers et psychothérapeutes

Par Glenn Sheppard

En 2002, à la mort soudaine et imprévue de plusieurs membres de la San Diego Psychological Association (SDPA), leurs collègues et leurs conjoints durent assumer une responsabilité pour laquelle ils ne s'étaient pas préparés. Ils devaient aviser les clients des membres du décès de ces derniers, accéder à tous les documents pertinents en lien avec leur pratique et régler certains autres dossiers éthiques et juridiques. Ils devaient notamment résoudre des problèmes que peuvent vivre des collègues et des proches lorsqu'un conseiller ou un psychothérapeute professionnel décède ou devient soudainement inapte. Par exemple, certains mots de passe et codes d'accès étaient inconnus et certains dossiers de clients, livres de rendez-vous et dossiers financiers étaient difficilement accessibles. On m'a consulté au sujet d'événements assez semblables survenus au Canada. L'une des principales recommandations qu'a formulée le groupe de travail mis sur pied par la SDPA pour donner des conseils sur les problématiques liées à la retraite, au décès ou à l'inaptitude de ses membres porte sur la rédaction d'un testament professionnel.

En 2003, dans mon **Aide-mémoire** dans **Cognica** intitulé ***Lorsque les conseillers cessent d'exercer la profession***, j'abordais la responsabilité de bien préparer sa retraite, peu importe les raisons qui l'ont causée, et les nombreuses obligations qui y sont connexes. Je reviens donc sur cette question importante en recommandant que les membres qui se sont engagés dans la pratique en cabinet privé étudient la possibilité de rédiger un testament professionnel. Pour ma part, je l'ai fait, tout comme bon nombre des collègues avec lesquels je travaille. De fait, récemment la *Newfoundland and Labrador Board of Psychology* offrait un séminaire par téléconférence animé par un avocat et au cours duquel on nous incitait tous et toutes à rédiger un tel testament et on nous conseillait sur son contenu possible.

Le testament professionnel doit être distinct du testament personnel. Il délègue l'autorité et la direction à un exécuteur testamentaire en ce qui concerne la façon de remplir les obligations éthiques et juridiques en cas de décès ou d'inaptitude d'un praticien. Le candidat le plus plausible pour assumer la tâche d'exécuteur testamentaire est, bien évidemment, un autre professionnel de la santé mentale qui est déjà bien au fait de la nature du travail professionnel et des obligations connexes du testateur. Évidemment, il est sage de consulter un avocat lorsqu'on rédige ce genre de testament, qui devrait couvrir des sujets tels que :

Les dossiers de clients

Bulletin trimestriel de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie – version imprimable

L'exécuteur doit savoir où se trouvent les dossiers et comment y accéder. L'exécuteur du testament d'un professionnel en santé mentale est probablement au courant des lignes directrices déontologiques concernant la durée de conservation des dossiers, leur confidentialité, leur accès, leur sécurité, etc. Le terme « dossiers professionnels » désigne tout enregistrement physique d'un renseignement en lien avec les services professionnels fournis aux clients.

Dossiers financiers

Il faut prévoir l'accès à ces dossiers afin que toute question financière en suspens puisse être réglée adéquatement.

Coordonnées des clients et dossier des rendez-vous

Il peut entre autres s'agir de renseignements au sujet des codes d'accès ou des mots de passe informatiques. Il peut aussi s'agir des codes d'accès aux boîtes de messagerie vocale ou de courriels concernées.

Avis à la clientèle

Certains membres peuvent souhaiter que leurs clients soient avisés par téléphone dès que possible, tandis que d'autres peuvent préférer un avis écrit, et cela pourrait aussi inclure un avis dans les journaux locaux. Certains peuvent décider de laisser à l'exécuteur le choix de la méthode d'avis qu'il préfère.

Assurance responsabilité civile

Notre compagnie d'assurance responsabilité civile s'attend à être avisée dès que possible au sujet du décès du membre ou de sa maladie invalidante.

Que l'on rédige ou non un testament professionnel, il y a obligation éthique de prendre des mesures en cas d'interruption imprévue de la pratique professionnelle en raison du décès ou d'une invalidité. Pour remplir cette obligation, il nous faut reconnaître notre vulnérabilité et notre mortalité en tant qu'humain et, à tout le moins, écarter toute illusion contraire au sujet de cet aspect de notre condition humaine. J'espère que cet exercice ne suscite pas trop d'angoisse existentielle!