

Coordonnées des contacts locaux

Il y a un certain nombre de professionnels spécialisés dans la thérapie familiale dans votre quartier. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous référer à la liste ci-dessous.

Soutien familial et récupération

**Thérapie familiale destinée aux
soignants, aux parents et aux amis
de personnes ayant des problèmes
de santé psychologique**

Qu'est-ce que la thérapie familiale ?

Les familles qui ont reçu ce genre de thérapie ont constaté que cela les aider à :

- ***Améliorer leurs rapports***
- ***Réduire le stress***
- ***Favoriser la récupération***
- ***Aider les familles à régler les conflits quotidiens susceptibles de survenir à cause de la maladie***

Qu'est-ce que cela implique ?

La thérapie familiale se déroule généralement à votre domicile.

Un conseiller en thérapie familiale ayant reçu une formation vous rend visite et prend rendez-vous afin de vous voir vous et votre famille en même temps. Ces réunions durent généralement une heure et ont lieu généralement une fois par semaine.

En moyenne, la thérapie familiale se déroule sur environ 12 séances. Certaines familles assistent à un plus grand nombre de séances, d'autres moins.

La thérapie familiale commence toujours par une évaluation de vos besoins. Dans le cadre de cette évaluation, le conseiller en thérapie familiale s'entretiendra avec vous et séparément avec chaque membre de votre famille. Cela lui permettra de mieux appréhender les difficultés que vous et votre famille rencontrez.

Toute la famille sera réunie lors des autres séances où seront étudiés les thèmes suivants :

- ***Le partage des informations concernant la maladie***
- ***L'amélioration des communications entre les divers membres de la famille***
- ***Les manières de gérer les difficultés lorsqu'elles se présentent***

Quels en sont les effets ?

La thérapie familiale peut s'avérer utile pour toutes les familles, mais on a constaté qu'elle était particulièrement utile pour tous ceux qui sont affectés par des problèmes psychologiques.

Comment obtenir l'aide d'un conseiller en thérapie familiale ?

- *Si vous êtes déjà en contact avec Mental Health Services (Services de santé psychologique), adressez-vous au coordinateur de soins ou au personnel de votre équipe CMHT (Santé psychologique dans la communauté). Il doit pouvoir vous mettre en relation avec votre conseiller en thérapie familiale local.*
- *Si vous êtes en contact avec un psychiatre, demandez-lui de vous référer au conseiller en thérapie familiale en passant par votre CMHT local.*
- *Vous pouvez également vous rendre chez votre médecin généraliste et lui demander de vous référer en passant par votre CMHT local.*

« Je recommande la thérapie familiale à tous parce qu'elle aide à consolider les relations »

(un mari)

« Mon fils, moi et notre famille sont la preuve que c'est efficace. Elle a non seulement rendu la vie à mon fils, mais la mienne aussi. Je peux désormais faire les choses que je souhaite faire »

(un parent)

« Il est difficile de savoir où nous en serions aujourd'hui si nous n'avions pas assisté à ces réunions. Je ne sais pas ce qui ce serait passé »

(un soignant)