



LE COUNSELING AU CALACS

Qu'est-ce que le counseling?

Le counseling est un « entretien » avec un travailleur social formé. Vous travaillez ensemble pour surmonter les conséquences du traumatisme. Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir comment vous avez été touchée par le traumatisme, et le travailleur social peut vous aider à :

- Comprendre les sentiments que le traumatisme a suscités
- Comprendre vos émotions
- Reconnaître vos forces, votre estime personnelle et votre valeur
- Faire des changements dans votre vie qui vous sont importants

Qu'est-ce qui caractérise le counseling au CALACS?

Les conseillères au CALACS sont toutes des travailleuses sociales agréées qui ont une formation leur permettant d'aider les victimes de violence sexuelle. Leur expérience et leurs connaissances leur donnent des outils dont elles peuvent se servir pour aider les victimes. Vos renseignements sont gardés confidentiels et sont partagés avec d'autres travailleuses sociales du CALACS seulement si cela s'avère nécessaire. Avant de commencer votre counseling, votre travailleuse sociale vous expliquera les règles et procédures liées à la confidentialité.

En plus de recevoir du counseling individuel, il pourrait vous être utile d'assister à des réunions de groupe, car cela vous permettra de rencontrer d'autres personnes ayant vécu une expérience semblable à la vôtre, atténuant ainsi vos sentiments d'isolement. Le CALACS est un milieu ouvert et accueillant où vous pourrez discuter de votre situation et de vos besoins.

1407 (rue) Ottawa St.
Unit (e) G
Windsor ON

24 hr Crisis Line 519-253-9667
Office Line 519-253-3100
Fax 519-253-0175



Lorsque vous appelez le CALACS, une travailleuse sociale vous posera des questions pour s'assurer que le CALACS peut répondre à vos besoins. Elle vous expliquera le counseling et, si vous êtes d'accord, vous donnera un rendez-vous. Au cours de votre première visite, la travailleuse sociale vous posera de nombreuses questions et vous demandera de remplir des questionnaires. Cette première étape s'appelle « évaluation » et aide la conseillère à avoir une bonne idée de la façon dont le traumatisme vous a touchée, sachant fort bien qu'un traumatisme touche chaque personne différemment. Une fois que l'évaluation aura été accomplie, vous établirez les objectifs du counseling avec la travailleuse sociale. Généralement, vos séances de counseling auront lieu une fois par semaine et dureront 50 minutes.

De plus, on vous demandera si vous voulez assister à des séances de groupe. Les séances de groupe ont lieu généralement une fois par semaine pendant une période définie et durent 2 heures.

À quoi pouvez-vous vous attendre du counseling?

Aussi difficile que cela puisse être de raconter ce qui vous est arrivé, n'oubliez pas que de nombreuses personnes ont parlé à la travailleuse sociale d'expériences similaires et qu'elle comprendra ce que vous ressentez. Le counseling ne vous offre pas de solution magique et le fait de parler d'un événement douloureux peut donner l'impression que les choses empiront avant de s'améliorer. C'est tout à fait normal. N'oubliez pas que vous avez survécu à ce qu'il y a de pire et que la travailleuse sociale pourra vous aider à acquérir des compétences dont vous avez besoin pour faire face à vos réactions.

Que puis-je faire pour m'aider pendant la période de counseling?

La travailleuse sociale est qualifiée et prête à vous aider, mais vous avez un rôle important à jouer. Vous devez être ouverte et honnête avec elle, ne pas manquer vos rendez-vous, mettre à l'essai de nouvelles idées et stratégies et faire vos « devoirs ». Vous devez également partager vos craintes et préoccupations surtout si vous songez à abandonner le counseling.

Êtes-vous prête à obtenir de l'aide? Vous avez peut-être parfois l'impression d'être prête à obtenir de l'aide, mais vos pensées et vos craintes vous bouleversent encore tellement que cela vous semble trop difficile. Il arrive parfois en début de counseling qu'une personne décide qu'elle n'est pas prête et qu'elle revienne plus tard. Certaines personnes trouvent que même après avoir suivi un counseling fructueux, elles ont encore besoin d'une brève période de counseling pour maîtriser leurs sentiments. N'oubliez pas que le CALACS est toujours là pour vous aider.

Philosophie de counseling du CALACS :

1. Les clientes du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) sont les expertes de leur propre vie.
2. Les clientes et les conseillères sont des égales. Les clientes sont les expertes de leur propre vie et de leurs expériences. Les conseillères sont les expertes des capacités d'adaptation et des stratégies permettant d'obtenir de l'aide et de l'information dans la communauté.
3. Les conseillères reconnaissent et respectent les différences entre la cliente et elles-mêmes.
4. Les conseillères ne portent pas de jugement sur les clientes ou leur situation.