

## Trouver un « psy » sur le Web, est-ce possible?

Même s'il y a souvent de nombreuses ressources psychologiques autour de nous, il demeure quelquefois difficile de choisir une personne à qui l'on désire confier son intimité émotionnelle et ses problèmes psychiques. Pour choisir un professionnel de la psychologie, c'est un peu comme choisir un autre professionnel. Votre cercle d'amis peut être une source intéressante d'information. Un ami peut vous recommander un psychothérapeute qu'il connaît ou dont il a entendu parler. Puis, il y a les services de référence des différents ordres professionnels qui peuvent vous renseigner et vous donner les noms de professionnels de la psychologie qui travaillent dans votre région.

Si vous décidez d'utiliser Internet pour trouver le professionnel de la psychologie qui vous convient, voici quelques conseils qui vous permettront d'éviter des déceptions et surtout de savoir à qui vous avez affaire.

### **Magasinez... Explorez...**

En arrivant sur la page d'un professionnel de la psychologie, parcourez les différentes rubriques et prenez simplement connaissance du contenu. Faites-vous un jugement personnel et si ça ne vous plaît pas ou si vous sentez déjà un malaise face à ce professionnel, n'oubliez pas que vous pouvez passer au suivant, et ce, d'un simple clic. Il y a des milliers de pages de professionnels de la psychologie sur le Web. Alors, magasinez, explorez et comparez. Tentez de voir simplement si ce que vous lisez et découvrez vous plaît. C'est la première étape : ne prenez pas de décision impulsive. Si une page vous séduit, vous pouvez mettre l'adresse dans vos sites favoris, vos signets et y revenir après en avoir visité quelques autres.

### **Renseignez-vous!**

Le page d'un professionnel vous plaît davantage... La prochaine étape est de vérifier sa formation et son appartenance à un ordre, une corporation ou un regroupement professionnel. Habituellement, les professionnels de la psychologie sont regroupés et sont membres d'une organisation qui établit un standard en terme de qualité des services et de protection du public. Elle s'assure de donner à la personne qui consulte une possibilité des recours en cas de litige. Si aucun renseignement n'est disponible sur la formation et les affiliations professionnelles, commencez à vous questionner. Les professionnels de la psychologie qui sont membres d'une organisation l'affichent aisément sur leurs pages. De plus, il est très facile de communiquer par téléphone avec une association, une fédération ou un ordre professionnel afin de vérifier l'inscription d'un professionnel.

### **Prenez contact!**

Le professionnel que vous avez choisi possède la formation et les compétences que vous recherchez. À ce moment, vous pouvez faire un contact téléphonique ou écrire un courriel. Presque tous les professionnels qui présentent leurs services sur le Web disposent d'une adresse de courrier électronique. Écrivez et décrivez brièvement votre situation et demandez-lui simplement s'il peut vous aider. La majorité des professionnels vous répondront et vous aurez un élément de plus pour effectuer un choix judicieux. Cependant, ne vous surprenez pas si la réponse que vous obtenez est plutôt brève. La déontologie impose aux professionnels de la psychologie de ne pas émettre d'opinion clinique ou diagnostique prématurément. Aussi, plusieurs désireront vous rencontrer avant de discuter plus précisément de votre

situation. En fait, on pourrait dire que si vous sentez que le professionnel est prudent et attentif dans sa correspondance, c'est un bon signe.

**Faites-vous confiance!** Finalement, les éléments importants à garder à l'esprit durant cette quête du professionnel qui vous convient le mieux réside dans ces quelques questions. Vous sentez-vous à l'aise avec ce professionnel ? Sentez-vous que vous pourrez lui faire confiance ? Êtes-vous satisfait de la manière dont ce professionnel répond à vos questions? Êtes-vous confortable avec la présentation qu'il fait de ses compétences sur sa page Web et son attitude à votre égard dans votre contact par courrier électronique? Répondez intérieurement à ces questions ... Prenez le temps d'y penser et faites-vous confiance ! Si vous avez des doutes, il est peut-être préférable de poursuivre votre « magasinage » et de consulter un autre professionnel avec lequel, pour des raisons différentes, vous vous sentirez plus à l'aise d'entamer votre démarche. Le choix d'un thérapeute ou d'un professionnel qui vous offrira de la supervision ou de la formation est une étape essentielle avant de démarrer votre processus. La qualité de la relation que vous établirez avec ce dernier est directement reliée au succès de cette démarche préliminaire.

A handwritten signature in black ink that reads "Alain Rioux". The signature is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

Alain Rioux, Ph. D., Psychologie  
Gestionnaire de Psycho-Ressources

**PSYCHO-RESSOURCES**  
**LE BOTTIN FRANCOPHONE DES PROFESSIONNELS DE LA PSYCHOLOGIE**  
- [www.psycho-ressources.com](http://www.psycho-ressources.com)