

# Trouver un bon psy

## « Comment fait-on pour trouver un(e)bon(ne)psychologue ? L'Ordre des psychologues du Québec refuse de recommander une personne en particulier. »

Par Lyse Senécal, psychologue  
Publié dans *Châtelaine* d'avril 2006  
© Les Éditions Rogers Itée

Il est certain que, comme tout ordre professionnel, l'**Ordre des psychologues** ne peut que proposer une liste de noms — par motifs de consultation et lieux d'exercice. Les membres de l'Ordre sont des gens compétents, habitués à faire de la clinique, généralement détenteurs d'une maîtrise et, de plus en plus, d'un doctorat. On exige des psychologues qu'ils tiennent leurs connaissances à jour et l'Ordre fait des vérifications.

Nombre d'autres sources de référence s'offrent à vous :

- **Les médecins de famille et les pédiatres**, qui proposent une personne en particulier ou un nombre limité de psychologues.
- **Les programmes d'aide aux employés**. Les gens sont souvent réticents à y faire appel, de peur de mal paraître, mais ces programmes sont strictement confidentiels.
- **Les CLSC et les hôpitaux**. Les services y sont gratuits, mais vous devez vous inscrire sur une liste d'attente. Cela en vaut la peine, car il arrive que l'attente ne soit que de quelques mois et que des services soient disponibles en situation d'urgence.
- **Les départements de psychologie des universités**. Les services d'étudiants de cycle supérieur sont offerts à un coût minime. Vous ne pouvez choisir la personne, mais ces étudiants sont supervisés et cela peut vous permettre d'entreprendre une démarche thérapeutique, ou même d'aller plus loin si le contact est bon.
- **Le bouche à oreille**. Les gens sont très nombreux à consulter et vous courez de bonnes chances de vous faire recommander quelqu'un si vous interrogez parents et amis.

**Le premier contact** Le premier contact téléphonique, en plus d'aider à déterminer si la personne recommandée vous convient, est l'occasion de poser plusieurs questions pertinentes. Lorsque vous exposerez votre situation, vous verrez si vous êtes bien accueillie, si la personne semble ouverte et articulée, voire vous donne du réconfort(on appelle souvent en situation de crise).

Outre les questions d'horaire et de tarifs, vérifiez que le psychologue est à l'aise face à votre situation particulière(burnout, dépression, divorce, etc.)et a de l'expérience dans ce domaine. Voyez s'il fait partie d'une équipe dont les membres ont des champs de compétence complémentaires : il pourrait au besoin vous diriger vers un collègue, après le premier rendez-vous et l'évaluation du motif de consultation.

Le premier rendez-vous permettra de voir si un lien de confiance s'est établi, si vous vous sentez respectée et accueillie sans aucun jugement de valeur. Des facteurs aussi simples que le ton de voix, la ponctualité, la qualité d'écoute ou le degré de compréhension peuvent vous influencer et favoriser ce qu'on appelle « l'alliance thérapeutique ». Vérifiez de nouveau si la personne est à l'aise avec votre situation. Les psychologues sont là pour répondre aux besoins du client : si la personne se sent incompétente, elle vous dirigera vers quelqu'un d'autre.

Propos recueillis par Véronique Robert. Lyse Senécal dirige [Psycho-Med](#) au Médi Club au Sanctuaire, à Montréal.