

Information à l'intention des patients sur les

# SERVICES DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE DE LA SANTÉ

DANS LA RÉGION SANITAIRE DE WINNIPEG

## PERSONNEL ET ÉTUDIANTS

Les psychologues du Programme de psychologie clinique de la santé font partie de l'équipe médicale de leur établissement. Ils sont titulaires de doctorats (Ph.D.) et sont membres de l'Association des psychologues du Manitoba. La plupart des psychologues font aussi de l'enseignement à la faculté de médecine de l'Université du Manitoba. Des résidents en psychologie et des étudiants inscrits dans les programmes d'études agréés peuvent aussi fournir des services sous la supervision d'un psychologue autorisé.

## SERVICES

Des services d'évaluation psychologique et de traitement sont offerts dans plusieurs hôpitaux et établissements de Winnipeg. Ces services sont fournis aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux personnes âgées pour traiter divers problèmes de santé, notamment :

- Le stress et l'anxiété, y compris la panique, les phobies, l'inquiétude excessive, les obsessions et les compulsions
- La dépression et les troubles de l'humeur
- La gestion des symptômes associés aux problèmes de santé chronique, comme la douleur, les maladies du cœur et le syndrome du côlon irritable
- Les changements apportés au mode de vie en raison de problèmes de santé
- Les troubles du sommeil
- L'évaluation neuropsychologique
- L'évaluation diagnostique et cognitive
- Les troubles du développement

## AIGUILLAGE

Les services psychologiques offerts dans les établissements de l'ORSW font généralement suite à une recommandation d'un médecin communautaire ou d'un service clinique de l'ORSW. On encourage les médecins de famille et les pédiatres à aiguiller des patients afin de faciliter la coordination des services de santé. Les patients peuvent être renvoyés directement à des cliniques précises du programme ou être orientés vers le bureau du programme général pour ensuite être dirigés vers le service le plus pertinent. Le site Web de l'ORSW ([www.wrha.mb.ca/prog/psychology/fr](http://www.wrha.mb.ca/prog/psychology/fr)) présente notamment des renseignements sur les services d'aiguillage et les services psychologiques.

## CONFIDENTIALITÉ

Vos renseignements médicaux sont confidentiels et l'accès à votre dossier est restreint aux professionnels de la santé qui vous fournissent des soins. Des renseignements peuvent être transmis à d'autres personnes, comme des membres de la famille ou des policiers, si des raisons portent à croire qu'une personne a l'intention de s'en prendre à elle-même ou à autrui. Les psychologues, comme les autres professionnels, sont tenus par la loi de signaler toute préoccupation concernant un enfant pouvant avoir besoin de protection. Pour plus de renseignements, veuillez consulter la brochure intitulée *Consentement éclairé et confidentialité* qui est disponible dans les salles d'attente, les cliniques ou notre site Web à [www.wrha.mb.ca/prog/psychology/fr](http://www.wrha.mb.ca/prog/psychology/fr).

## PREMIER RENDEZ-VOUS

Nous vous invitons à apporter au moins deux pièces d'identité afin de nous permettre de vous identifier correctement, notamment votre carte de santé provinciale. En outre, vous devez apporter et utiliser les lunettes, les appareils de correction auditive et les aides à la marche (cane ou cadre de marche) dont vous avez habituellement besoin.

## COÛTS

Les services de psychologie de l'ORSW sont offerts gratuitement. Dans certains cas, des frais minimes peuvent être demandés pour le matériel utilisé (p. ex., des cahiers).

## TEMPS D'ATTENTE

Une quarantaine de psychologues travaillent auprès de l'ORSW et la demande est forte pour leurs services. Le cas échéant, vous serez avisé de toute période d'attente dans les plus brefs délais après la réception de votre dossier.

# VOTRE RÔLE DANS LE MAINTIEN DE VOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

La santé psychologique et la santé physique vont de pair. Une bonne santé physique contribue à améliorer le bien-être psychologique et le bien-être psychologique aide à améliorer la santé physique. Vous pouvez poser des gestes importants pour maintenir votre santé psychologique et physique :

- Faire régulièrement de l'activité physique, avoir une alimentation équilibrée et bien dormir.
- Prendre les médicaments selon l'ordonnance du médecin.
- Éviter les infections en se lavant régulièrement les mains à l'eau chaude et au savon.
- Éviter les accidents et les chutes en repérant les facteurs de danger à la maison et en utilisant des aides à la marche (p. ex., une canne), au besoin.
- Se prévaloir de son droit de s'informer auprès de son médecin ou d'un autre professionnel de la santé concernant la planification des soins de santé.

Il est aussi important de rester attentif à votre état et de demander de l'aide pour tout comportement qui pourrait être néfaste pour vous-même ou autrui. Votre psychologue pourra vous aider dans les cas suivants :

- Vous songez à vous faire du mal.
- Vous songez à faire mal à une autre personne.
- Vous vivez une relation violente.

DEMANDEZ de l'aide en cas de besoin. Votre psychologue pourrait être en mesure de vous donner de l'information sur les ressources, de vous aiguiller vers un service ou de vous apporter une aide directe.

## DESCRIPTION DES MÉTHODES PSYCHOLOGIQUES

Que font les psychologues pour vous venir en aide? Ils s'efforcent de comprendre votre problème ou vos préoccupations par des entretiens, par l'observation du comportement (surtout chez les enfants) ou par des tests. Les tests psychologiques peuvent servir à évaluer le raisonnement, la personnalité et les émotions. On peut aussi vous demander de prendre en note vos activités, vos pensées, vos habitudes de sommeil, votre douleur ou d'autres problèmes. Les traitements sont axés sur la modification du comportement ou du mode de vie (thérapie comportementale), sur la modification de la structure de pensée (thérapie cognitive) ou sur la résolution des problèmes émotionnels ou interpersonnels (psychothérapie). Les traitements psychologiques sont efficaces et ont été mis à l'essai dans le cadre d'études cliniques. Pour de plus amples renseignements, consultez le site de la Société canadienne de psychologie à l'adresse [www.cpa.ca/fr/](http://www.cpa.ca/fr/).

## AUTRES RESSOURCES

Des ressources autres que l'ORSW offrent aussi des services :

1. Des services de psychologie pédagogique sont offerts dans le réseau scolaire.
2. La Manitoba Psychological Society fournit une liste de psychologues qui exercent dans certaines régions dans son site Web ([www.mps.ca](http://www.mps.ca).) Les régimes privés d'assurance peuvent rembourser les honoraires pour ces services.
3. Certains employeurs offrent des programmes d'aide aux employés.

## RESSOURCES EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE DE LA SANTÉ

Bureau général – Psychologie clinique de la santé  
Centre des sciences de la santé  
PZ350 – 771, av. Bannatyne, Winnipeg (Manitoba) R3E 3N4  
Tél. : 204-787-7424 / Téléc. : 204-787-3755

Centre Deer Lodge  
Tél. : 204-831-2590 / Téléc. : 204-831-2558

Hôpital général Grace  
Tél. : 204-837-0319 / Téléc. : 204-837-0407

Hôpital général Saint-Boniface  
Tél. : 204-237-2979 / Téléc. : 204-237-9243

Hôpital général Seven Oaks  
Tél. : 204-632-3523 / Téléc. : 204-697-3043

Hôpital général Victoria  
Tél. : 204-477-3119 / Téléc. : 204-269-7619

[www.wrha.mb.ca/prog/psychology/fr](http://www.wrha.mb.ca/prog/psychology/fr)



Winnipeg Regional Health Authority  
Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre san