

# Quelles sont les méthodes d'intervention les plus courantes en santé mentale?

○ Différentes personnes professionnelles peuvent offrir des services en santé mentale.

○ Elles n'utilisent pas nécessairement les mêmes méthodes d'intervention (évaluation, psychothérapie, intervention psychosociale, prescription de médicaments, etc.).

## La psychothérapie



Un traitement psychologique qui permet à une personne de se sentir mieux.

Qui peut la pratiquer?

- Les psychologues
- Les médecins
- Les psychiatres
- Les personnes détentrices d'un permis de psychothérapeute membres d'un ordre professionnel

**Attention! S'assurer de s'adresser à une personne autorisée à exercer cet acte réservé.**

## L'intervention psychosociale



Un accompagnement qui vise à créer, restaurer et maintenir le fonctionnement social d'une personne.

Elle est offerte par, entre autres :

- les travailleuses sociales et travailleurs sociaux
- les psychoéducatrices et psychoéducateurs
- les ergothérapeutes
- les sexologues
- les conseillères et conseillers d'orientation
- les infirmières et infirmiers

## Les autosoins



Des stratégies pour améliorer son bien-être et réduire ses symptômes d'anxiété ou de tristesse par soi-même.

Par exemple en :

- s'informant sur la santé mentale et les troubles mentaux en consultant des sources fiables (livres, sites et pages web, applications mobiles, etc.)
- consultant des guides ou des outils (suggestions d'activités, conseils sur le sommeil, etc.)

Une personne qui utilise les autosoins peut aussi être accompagnée dans cette démarche par une intervenante ou un intervenant.



**S'engager pour sa santé mentale : un geste gentil pour soi!**

**JE PRATIQUÉ LA GENTILLESSE**

*parce que c'est bon pour la santé mentale*