

Ce _____ est-il bon pour moi?

service ou soutien

Il peut être difficile de savoir par où commencer lorsqu'il s'agit de déterminer si un service ou un type de soutien correspond à vos besoins. Même si vous n'êtes pas en mesure d'obtenir des réponses à tous les éléments énumérés ci-dessous ou de contrôler les services qui sont à votre disposition, il est important de parler de vos besoins et préférences. Nous espérons que cet outil vous aidera à vous exprimer et peut-être à inspirer des changements!



DÉTAILS

Est-ce que je connais les informations de base sur leurs services?

- Coordonnées, emplacement, heures d'ouverture
- Temps d'attente
- Coûts (y compris les consultations gratuites)
- Politiques en matière de protection de la vie privée et de confidentialité
- Critères d'éligibilité (c'est-à-dire les conditions d'utilisation du service)

Est-ce que je sais en quoi consiste le service?

- Comment se déroule le premier rendez-vous?
- Type de thérapie (par exemple, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie d'exposition)
- Durée du service (par exemple, une seule visite, à court terme ou à long terme)
- Format du service (par exemple, thérapie individuelle, de groupe ou familiale)
- Attentes éventuelles à mon égard (par exemple, journal hebdomadaire, feuilles de travail occasionnelles, pas de consommation de substances)
- Communication en dehors des rendez-vous
- Qui peut prendre part à mes séances (juste moi, mon parent (tuteur), une personne de confiance)
- Risques et avantages éventuels



OPTIONS

Quel est le type de services proposés?

- Information ou ressources
- Dépistage, évaluation ou diagnostic
- Soutien en cas de crise
- Conseil ou thérapie
- Formes de guérison ou de médecine autochtone
- Thérapies alternatives (par exemple, plantes médicinales, acupuncture, luminothérapie)
- Orientation vers d'autres services ou prestataires
- Prescriptions de médicaments
- Autres

De quelle manière les services sont-ils offerts?

- En personne
- En ligne
- Par téléphone
- Par des applications
- Autres (par exemple, message, courriel)



BESOINS ET PRÉFÉRENCES

Le service ou le prestataire présente-t-il des qualités qui sont importantes pour moi?

- Domaine(s) d'intérêt ou d'expertise (par exemple, 2SLGBTQI+, traumatisme, autisme)
- Qualifications ou formation (par exemple, diplôme, membre d'un collège professionnel, certifications)
- Origines, caractéristiques personnelles ou expériences vécues auxquelles ils s'identifient (par exemple, langue, sexe, race, sensibilité culturelle, allié.e 2SLGBTQI+).
- Commentaires en ligne sur le prestataire ou le service pour avoir des informations au sujet de l'expérience d'autres personnes.
- Ce service est-il accessible pour moi?
- Options pour prendre un rendez-vous
- Il n'est/n'est pas nécessaire d'être référé; Possibilité d'être référé
- Options de transport ou de stationnement
- Options de paiement (par exemple, couverture d'assurance, carte de crédit, transfert électronique)
- Communication en dehors des rendez-vous
- Possibilité d'y accéder physiquement
- Environnement sûr et inclusif
- Services de traduction disponibles