

Avez-vous besoin d'un soutien de counselling?

Avez-vous été confrontée dans le passé, ou êtes-vous actuellement confrontée à des situations que vous jugez particulièrement difficiles, menaçantes ou accablantes? Ces expériences vous rendent-elles très malheureuse, vous apportent-elles un sentiment d'insécurité ou de confusion? Assumer ces situations seule risque de créer en vous un sentiment d'inutilité, d'impuissance devant les changements à apporter et peut même compromettre votre sécurité.

Le sentiment de solitude et d'isolement peut aggraver la façon dont vous ressentez les choses. Si vous avez émigré en Australie, il est possible que vous vous soyez éloignée de vos réseaux de soutien habituels, tels que la famille étendue et les amis. Vous avez peut être la possibilité dans votre pays de partager et de parler de vos difficultés avec votre famille et vos amis, ce qui vous aidait à faire face aux situations difficiles et bouleversantes. Mais à présent que vous êtes en Australie, il est possible que vous rencontriez des difficultés à trouver quelqu'un en qui placer votre confiance et avec qui parler des problèmes qui vous inquiètent et vous affligent. Il est également possible que malgré la présence de parents et d'une communauté ici, en Australie, vous subissiez des situations qu'il semble difficile de partager avec eux.

Il existe de nombreuses expériences et situations pour lesquelles les femmes ont besoin du soutien de quelqu'un en qui elles ont confiance. Certaines femmes sont confrontées à la violence dans leurs relations personnelles ou sur leur lieu de travail. Le chagrin de perdre sa famille et sa culture au cours de la relocalisation dans un nouveau pays peut entraîner des sentiments de tristesse et de vide. Une fois installée en Australie, la confrontation avec le racisme et l'oppression peut être très pénible. Si vous êtes réfugiée, il est possible que vous ayez subi des traumatismes et des violences au cours de la guerre dans votre pays natal ou de la fuite vers l'Australie. Ou bien vous vous sentez déconcertée à la suite d'une dispute que vous avez eue avec l'un de vos enfants.

Le counseling peut être un moyen de trouver quelqu'un à qui vous pouvez faire confiance et à qui vous pouvez parler de vos sentiments et de ce qui s'est passé dans votre vie. Ceci n'est pas toujours facile – en particulier si, dans votre culture, partager ses problèmes personnels avec des étrangers n'est pas acceptable. Il est important que vous soyez en mesure de décider si vous voulez ou non de l'aide. La brochure suivante vous fournit quelques informations sur ce qu'est le counseling afin que vous puissiez prendre cette décision.

Qu'est-ce que le counselling?

Le counseling est un processus qui consiste à discuter avec un professionnel des problèmes qui vous préoccupent. En Australie, il est courant pour une personne de chercher l'aide de professionnels lorsque celle-ci se sent dominée par des problèmes ou des difficultés qui la stressent et la préoccupent, et qui la rendent malheureuse et/ou lui apportent un sentiment d'impuissance. Votre famille et vos amis peuvent vous apporter de l'aide mais ils n'ont pas toujours le temps, ils peuvent refuser d'écouter ce

que vous avez à dire ou peuvent vous fournir des renseignements inexacts. Le rôle d'un conseiller consiste à :

- Écouter ce qui vous préoccupe et vous inquiète,
- Vous aider à mieux comprendre ces problèmes,
- Vous aider à clarifier et à comprendre ce que vous ressentez,
- Examiner des solutions vous permettant de résoudre ces difficultés,
- Vous fournir les informations qui vous permettront de choisir les meilleures options qui conviennent à votre situation.

Le counselling peut être bénéfique lorsque :

- Vous avez besoin de discuter d'un problème avec quelqu'un qui vous apportera une nouvelle façon de voir les choses,
- Vous éprouvez des difficultés à prendre des décisions importantes par vous-même,
- Vous ne vous sentez pas libre de faire ce qui est bénéfique pour vous,
- Vous vous en voulez, ou vous êtes très triste à cause de quelque chose qui vous est arrivé dans votre vie,
- Vous êtes isolée de votre famille et de vos amis, ou votre famille et vos amis ne comprennent pas ce qui vous arrive.

De nombreuses femmes souhaitent parler avec un conseiller lorsqu'elles ont été confrontées à de la violence en milieu familial, lorsqu'elles ont été victimes d'agression sexuelle et/ou de harcèlement, ou de discrimination et de mauvais traitements à cause de leur origine ethnique ou de leurs antécédents culturels.

Que pouvez-vous attendre d'un conseiller?

Un conseiller compétent doit :

- Vous écouter,
- Vous croire,
- Vous fournir des informations afin que vous puissiez prendre des décisions concernant votre vie en connaissance de cause,
- Respecter vos choix,
- Vous permettre d'exprimer vos sentiments,
- Reconnaître vos expériences passées et la souffrance qui en résulte,
- Reconnaître et respecter vos forces,
- Reconnaître l'influence de vos croyances et valeurs culturelles et individuelles sur vos attitudes et décisions,
- Vous permettre de prendre des décisions concernant votre vie sans pression ni jugement,
- Garder les informations que vous partagez « confidentielles », et vous expliquer en détail les limites de cette confidentialité.

Lors d'une séance de counseling, vous avez le droit de :

- Recevoir un traitement attentionné, respectueux et digne,
- Bénéficier de la présence d'un interprète si besoin est,
- Spécifier le sexe de votre conseiller,

- Au respect de vos exigences en matière de religion et de culture,
- Décider du début et de la fin du counseling, ou de demander à être dirigée vers un autre conseiller,
- Bénéficier d'un type de counseling qui rehausse votre estime de vous-même et vous encourage à prendre vos propres décisions,
- Poser n'importe quelle question sur le processus de counseling et recevoir des réponses compréhensibles,
- Obtenir des recommandations appropriées vers d'autres services de soutien,
- Bénéficier d'un counseling au sein d'un environnement privé et sécurisant,
- Jouir du respect dû à votre sexualité, sexe, race, origine ethnique, classe sociale, religion, âge, croyances politiques, philosophiques et autres valeurs et attitudes personnelles,
- D'être traitée en tant qu'individu unique,
- Pouvoir accepter ou refuser en toute connaissance de cause la présence d'étudiants, ou de participer à un traitement ou une recherche expérimental(e),
- Exiger que votre conseiller n'entreprene aucune relation sexuelle avec vous,
- Confidentialité – votre conseiller n'a pas le droit de divulguer des informations vous concernant sans votre autorisation, sauf dans le cas où celui-ci aurait une obligation morale ou juridique d'agir, par le biais d'une assignation à comparaître, ou s'il prend conscience que la sécurité d'une autre personne est sérieusement compromise. Vous devez être informée de cette décision.

Autres questions pour lesquelles vous désirez une réponse :

- *«Combien coûte le service de counseling?»* Les services de soutien tels que l'Immigrant Women's Support Service offrent des services de counseling gratuits. D'autres peuvent demander un coût modique. Avant de prendre un rendez-vous pour une séance de counseling, demandez des renseignements sur le prix.
- *«Si je ne suis pas satisfaite du service fourni par mon conseiller, que puis-je faire?»* Des problèmes se posent parfois lors d'une séance de counseling, ou lors d'une interaction entre un conseiller et un client. Si vous êtes mal à l'aise quant au service que vous avez reçu d'un conseiller, ou si vous avez l'impression que vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez en parler avec votre conseiller.

Si vous ne pouvez pas le faire, ou si vous avez peur de le faire, demandez ou trouvez l'aide d'un conseiller différent. Vous pouvez également déposer une plainte officielle auprès du service de counseling qui emploie votre conseiller, ou auprès de la Health Rights Commission (Commission des Droits de la Santé).

- *«Je pense que j'aimerais bénéficier d'un service de counseling. Que dois-je faire?»* Consultez votre annuaire téléphonique local pour trouver des services communautaires ou de counseling pour les femmes. Les femmes d'origine non anglophone peuvent contacter l'Immigrant Women's Support Service pour obtenir des informations sur les services à consulter afin de trouver le type de counseling qu'elles recherchent.
- *«Pourquoi les conseillers prennent-ils des notes de ce que je dis? Que deviennent ces notes?»* Les conseillers prennent souvent des notes de ce qui se dit au cours des séances de counseling. Ces notes leur permettent d'enregistrer les problèmes que vous avez soulevés et les aident à se rappeler les détails majeurs de votre expérience. Ces notes seront conservées dans un endroit sûr et ne seront jamais divulguées à aucune personne sans votre autorisation. Toutefois, il est très important de ne pas oublier que le Tribunal Criminel peut demander à ce que ces notes leur soient fournies au cours de leurs procédures. Bien que celles-ci restent la propriété du conseiller/service de counseling, vous avez le droit de voir ce que renferment ces notes.

Immigrant Women's Support Service

L'Immigrant Women's Support Service (IWSS) offre un soutien aux femmes et aux enfants d'origine non anglophone qui ont été victimes de violence dans le contexte familial et/ou d'agression sexuelle. L'IWSS aide également les femmes d'origine non anglophone à accéder à des services correspondants à leurs besoins. L'IWSS dispose de conseillers bilingues qualifiés et d'un personnel de soutien qui apportent un service de counseling, des recommandations, des informations, du soutien ainsi que des services d'assistance judiciaire pour toutes questions d'ordre juridique ou sanitaire. Des interprètes professionnels sont également disponibles sur demande.

Les services d'IWSS sont fournis gratuitement.