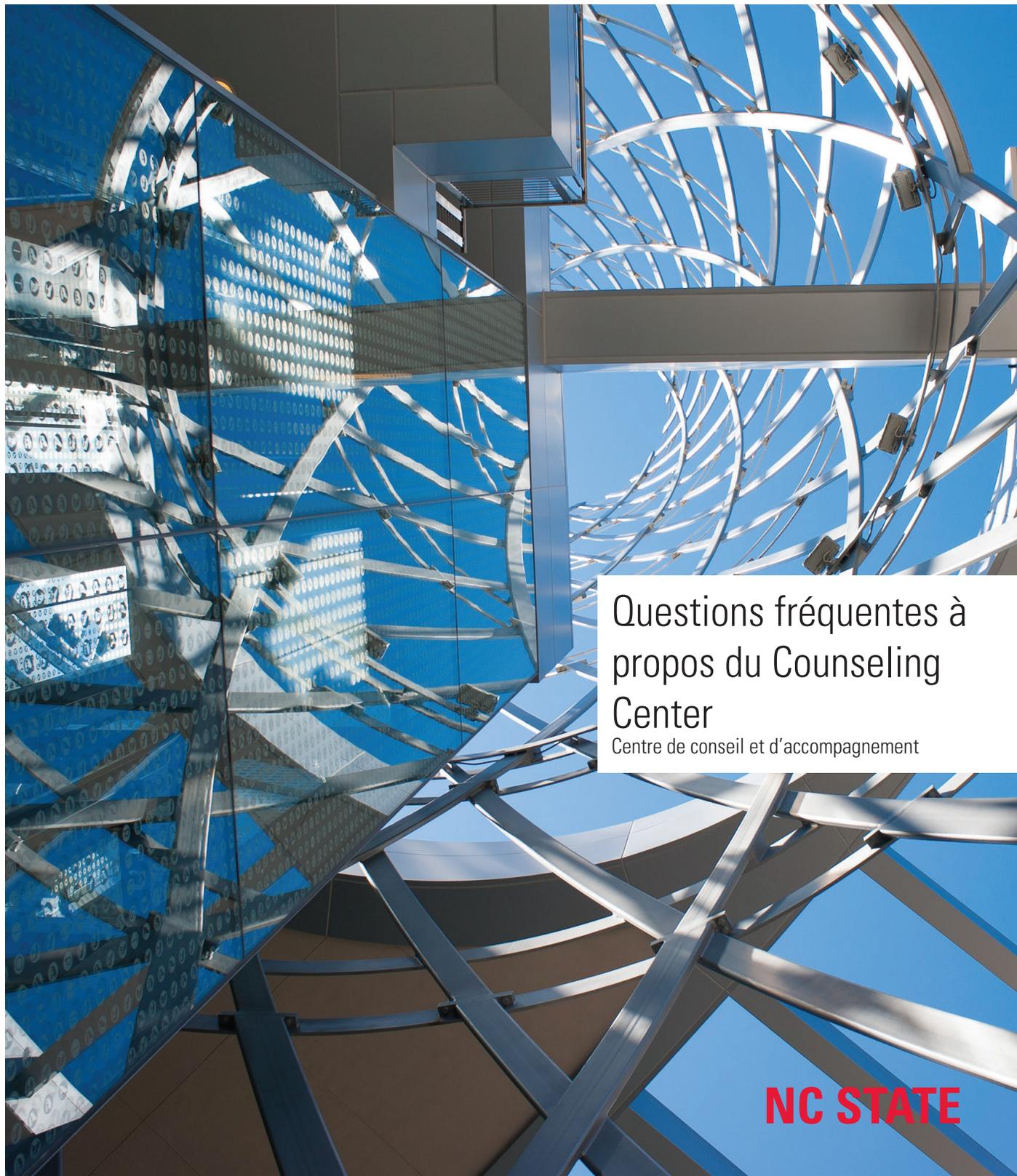


NC State Counseling Center
2815 Cates Ave. - 2nd Floor
Raleigh, NC 27695
919.515.2423
counseling.dasa.ncsu.edu



Questions fréquentes à propos du Counseling Center

Centre de conseil et d'accompagnement

NC STATE

En quoi est-ce différent ou préférable de consulter un conseiller par rapport à une conversation avec mes amis ou ma famille ?

Un conseiller a reçu une formation spécifique pour vous aider à gérer votre stress, vos études, votre vie professionnelle et vos relations avec les autres. De plus, un conseiller sera davantage en mesure de vous apporter un avis et des conseils objectifs, en toute confidentialité, qu'un ami ou un parent. Un conseiller peut vous aider à identifier ce que vous devez changer dans votre comportement pour mieux gérer le stress, vos résultats scolaires ou vos relations avec les autres.

Comment savoir si je dois consulter un conseiller ?

Il est souhaitable de rencontrer un conseiller quand vous vous sentez stressé. Vos besoins et vos objectifs seront au centre de la conversation. Même ce qui peut vous apparaître comme des problèmes mineurs justifie que vous voyiez un conseiller. Des problèmes mineurs peuvent se transformer en sérieux problèmes si l'on ne s'en occupe pas.

Qui sera au courant de mes visites au Counseling Center ? Dans quelles circonstances le Counseling Center contactera-t-il mes parents ou mes professeurs ?

Vos rendez-vous au Counseling Center rentrent dans le cadre des lois de l'état et du pays sur la protection de la vie privée. Si vous pensez que cela est utile, vous pouvez autoriser, par écrit, votre conseiller à parler de votre démarche à la personne de votre choix. Nous avons besoin de votre autorisation écrite pour en parler à qui que ce soit (professeur, ami, parent, le bureau des étudiants étrangers [OIS, Office of international studies]). Les seuls cas où nous pouvons révéler sans votre accord des informations vous concernant sont ceux où votre vie ou celle d'une autre personne sont en danger.

Est-ce que vous préviendrez l'OIS ou une personne de mon département de ma visite au Counseling Center ?

Nous n'en parlerons ni à l'OIS ni à qui que ce soit dans votre département sans votre autorisation écrite. Consulter un conseiller en toute confidentialité est un droit.

Il faut être très perturbé ou « dingue » pour aller au Counseling Center, non ?

Pas du tout. En fait, la plupart des étudiants viennent au Counseling Center pour des problèmes liés au stress, à la pression scolaire, aux relations avec les autres ou au développement personnel.

En général, qui va au Counseling Center ? Qu'est-ce qu'ils en attendent ?

Les étudiants étrangers fréquentent beaucoup le Counseling Center. Ils veulent apprendre à mieux gérer leur stress et leur anxiété, notamment par rapport aux études. Ils attendent que nous les aidions à bien s'adapter à la culture spécifique de NC State.

Quels résultats positifs puis-je attendre d'un rendez-vous au Counseling Center ?

Les conseillers sont habitués à travailler avec des étudiants étrangers qui souffrent de dépression, sont anxieux ou rencontrent des difficultés relationnelles. Consulter un conseiller peut se concevoir comme un investissement pour votre bien-être (par ex. pour la gestion du stress, etc.) et le développement de vos compétences (comprendre quelles sont vos forces et vos faiblesses, etc.) afin de mieux affronter à l'avenir les situations professionnelles et privées. Les effets bénéfiques que vous en tirerez et les compétences ainsi acquises vous permettront à long terme de gagner du temps et de vous épargner des efforts.

À quoi servent tous les documents que je dois remplir ?

Ces documents nous renseignent sur votre vie et vos préoccupations. Ils nous aident à déterminer vos besoins pour que nous vous aidions le plus rapidement possible.

Dans quelles circonstances le Counseling Center peut-il m'exempter de cours ?

Le Counseling Center n'a pas le pouvoir de vous exempter de cours ; seul un responsable de votre département ou de votre programme universitaire peut le faire. Parfois, les étudiants décident d'interrompre leurs cours pour des raisons d'ordre psychologique ou médical. Dans ce type de situations, nous pouvons vous aider à gérer l'abandon d'un cours ou même d'un semestre complet. Le Counseling Center apporte son aide aux étudiants étrangers qui font ce choix, notamment pour les aspects administratifs.

En général, comment se déroule une séance de conseil et d'accompagnement ?

Les séances en individuel durent généralement entre 45 et 50 minutes. Vous voyez le même conseiller toutes les 1 à 3 semaines, pour qu'il vous accompagne et vous aide à atteindre vos objectifs. Les séances de groupe durent généralement 90 minutes et réunissent 5 à 10 étudiants. Ces groupes ont lieu une fois par semaine et sont très prisés.

Que dois-je faire si je ne me sens pas mieux après la première séance ?

Certains étudiants constatent immédiatement une amélioration, alors que d'autres ont besoin de plusieurs séances pour commencer à se sentir mieux. Parfois, le conseiller vous indiquera d'autres solutions pour vous aider à aller mieux ou vous adressera à un médecin pour un autre avis. Il est important d'informer votre conseiller sur ce que vous ressentez de façon à ce qu'il ou qu'elle adapte son accompagnement à vos besoins.

Est-ce que le Counseling Center propose des services spécifiques pour les étudiants étrangers ?

Le Counseling Center organise souvent des groupes et des ateliers spécifiques pour les étudiants étrangers. De nombreux étudiants étrangers trouvent ces groupes très bénéfiques. Avec l'OIS, nous proposons également des programmes spécifiques pour les étudiants étrangers. Nous vous invitons à nous interroger sur ces programmes chaque semestre.

J'ai peur de ne pas disposer d'assez de temps pour les séances de conseil et d'accompagnement. Mon emploi du temps est déjà très chargé. Le Counseling Center ne va-t-il pas me compliquer la vie ?

Consulter un conseiller peut se concevoir comme un investissement pour votre bien-être et le développement de vos compétences, afin de mieux affronter à l'avenir les situations semblables. Les effets bénéfiques que vous en tirerez et les compétences ainsi acquises vous permettront à long terme de gagner du temps et de vous épargner des efforts.