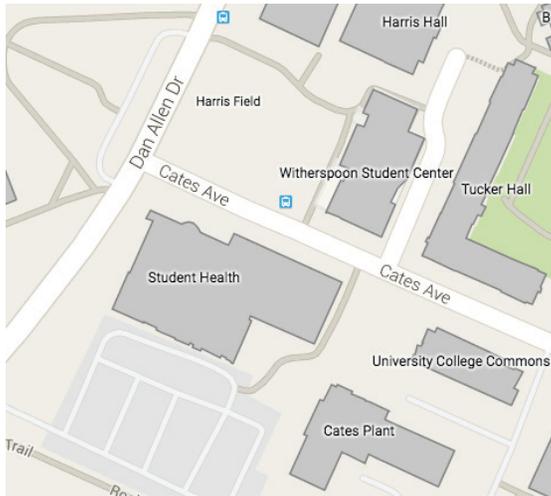


Comment m'y rendre ?

Vous vous sentirez peut-être intimidé en allant au Centre pour la première fois. Procédons par étapes. Le Counseling Center se trouve au deuxième étage du bâtiment du Student Health Center (Centre médical des étudiants), situé au 2815 Cates Avenue. Vous pouvez vous garer sur le parking situé derrière le bâtiment, mais les places sont peu nombreuses (la rangée la plus proche des arbres à côté de Dan Allen est réservée aux étudiants). Il peut être préférable de prendre le Wolfline Bus. Si vous arrivez à vous garer derrière le bâtiment, entrez dans celui-ci. À côté de l'entrée, vous trouverez un(e) étudiant(e) derrière un bureau qui vous donnera un permis de stationnement. Il est possible qu'il/elle vous demande un justificatif de votre rendez-vous. Une fois que vous aurez le permis de stationnement, retournez à votre voiture et accrochez-le au rétroviseur intérieur pour ne pas avoir de P.V.



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

NC STATE



Ce qui se passe
lors d'une visite au
Counseling Center

Que dois-je faire après mon arrivée ?

Une fois arrivé au Counseling Center au deuxième étage du bâtiment du Student Health Center, inscrivez-vous à la réception, où l'on vous demandera de vous installer devant un ordinateur et de remplir une série de formulaires. Les formalités administratives de départ et le premier rendez-vous peuvent prendre un certain temps, prévoyez donc d'y consacrer jusqu'à une heure. Les quatre formulaires à remplir sont tous importants pour aider le conseiller à bien comprendre qui vous êtes ainsi que votre situation. Ne vous laissez pas décourager par le temps nécessaire pour remplir les formulaires, les formalités administratives seront très réduites après la première séance. Si vous avez du mal à comprendre les formulaires, signalez-le à la personne de la réception et il/elle vous aidera. Ensuite, vous serez appelé pour un court entretien (15 minutes) pour parler de ce qui vous amène. Parmi les préoccupations qui incitent les étudiants à effectuer cette démarche, on trouve souvent les difficultés relationnelles, le stress, l'anxiété, le besoin d'aide pour les études ou la solitude. Pour le Counseling Center il n'y a pas de petit ou de grand problème.

Que se passera-t-il ensuite ?

Après le premier entretien, des recommandations seront émises. Il vous sera proposé des rendez-vous pour des entretiens individuels avec un conseiller, ou peut-être de participer à des séances avec un groupe d'étudiants partageant les mêmes

préoccupations. Le conseiller peut également vous orienter vers d'autres solutions comme des ateliers, d'autres services du campus ou un traitement médical. Vous pouvez choisir de ne pas recourir aux services proposés sur le campus ; dans ce cas, le conseiller vous aidera à trouver un accompagnement à l'extérieur du campus. Vous seul déciderez d'entamer une démarche de conseil et d'accompagnement.

En quoi consistent le conseil et l'accompagnement individuels ?

Le conseil et l'accompagnement proposés par le Centre ont pour but de vous apporter rapidement des solutions. La plupart des étudiants ont besoin d'une à six séances. Au début de la démarche, vous définirez les objectifs avec votre conseiller puis vous travaillerez ensemble pour les atteindre. Les objectifs peuvent être, entre autres, d'améliorer vos relations et de sympathiser avec les autres, de gérer votre stress ou de vous sentir moins triste. Si le conseil et l'accompagnement dont vous bénéficiez ne répondent pas à vos besoins, parlez-en à votre conseiller. Les conseillers sont là pour vous aider et peuvent revoir les modalités de l'accompagnement pour mieux répondre à vos besoins. Personne ne trouvera déplacé que vous demandiez à votre conseiller de répondre à vos besoins.

Comment le travail en groupe se passe-t-il ?

Il existe plusieurs sortes de groupes. Certains groupes se focalisent sur l'acquisition des compétences et vous acquerez ainsi des compétences spécifiques, par ex. comment

méditer en pleine conscience, gérer votre anxiété, ou gérer votre temps. D'autres groupes sont composés de six à huit étudiants, qui se réunissent une fois par semaine pour s'entraider. Le groupe est souvent la solution préférée pour faire part de ses préoccupations et cette option vous sera peut-être recommandée. Vous serez peut-être intimidé pendant votre première séance de groupe, mais vous ne prendrez la parole que si vous le souhaitez. Dans la plupart des cas, les étudiants qui rejoignent un groupe sont agréablement surpris par cette expérience, qu'ils jugent positive.

Quelle est la durée d'un accompagnement ?

L'accompagnement sera adapté à vos besoins. Il ne s'agit pas d'un cours qui a lieu à jour et heure fixes, car la fréquence et la durée des séances dépendront de votre situation spécifique. Vous pouvez venir une ou plusieurs fois, au cours du même semestre, ou continuer sur plusieurs semestres. Souvent, les étudiants participent à plusieurs séances, interrompent l'accompagnement, puis reviennent des mois ou même des années plus tard quand un autre problème surgit.

Qui sera au courant ?

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]). 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. Les seuls cas où le Counseling Center fera intervenir d'autres personnes sont ceux où une ou des vies sont en danger.

