

Travailleuse sociale mise en vedette par l'ATSNB

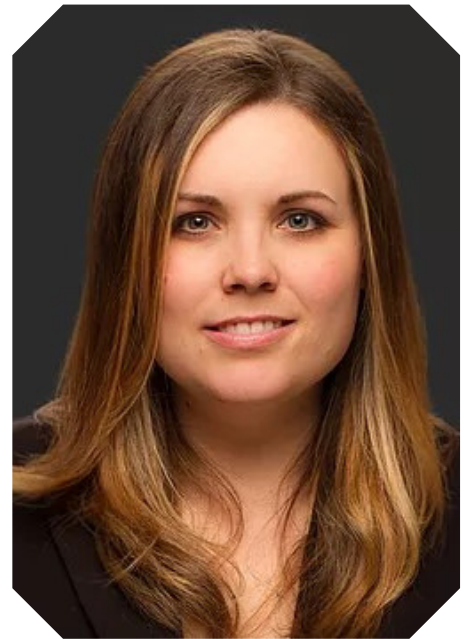
**ASHLEY GOYETTE, TSI,
MTS (EN COURS)**

D'où venez-vous?

.....
Je viens d'une petite ville dans le nord du Nouveau-Brunswick, Jacquet River.

Où travaillez-vous? Quelle est la nature de votre travail?

.....
Je travaille au sein de la clinique Mindshift, une clinique privée de mieux-être holistique ici, à Fredericton. Nous travaillons surtout auprès des anciens combattants qui présentent un ESPT, mais nous avons de plus en plus de clients civils. Je suis conseillère en rétroaction biologique. Je me sers donc d'équipement qui me permet de mesurer la réaction physiologique du client au stress (fréquence cardiaque, respiration, tension musculaire, activité des glandes sudoripares et température des doigts). Je conseille aux clients de se rendre compte de leurs réactions physiologiques au stress et d'en tenir compte afin de pouvoir calmer leur corps et leur esprit au moyen de la respiration diaphragmatique, la pleine conscience et la relaxation. Une fois que le client peut calmer son corps et son esprit, il peut commencer à profiter d'autres thérapies, telles que la thérapie cognitivo-comportementale, pour contrôler ses pensées et apporter des changements. Il s'agit d'établir des liens entre l'intelligence, le corps, les émotions et l'esprit de la personne.



Depuis combien de temps exercez-vous la profession du travail social?

.....
Je suis travailleuse sociale depuis 2011, je crois. Après avoir obtenu mon diplôme en travail social, j'ai commencé ma carrière en travaillant dans le domaine du bien-être des enfants des Premières nations. J'ai vraiment aimé ce travail, mais j'ai toujours trouvé la santé mentale un domaine passionnant.

Nous remercions Ashley de bien vouloir être mise en vedette par l'ATSNB et de nous aider à célébrer les divers rôles joués par les travailleuses sociales et les travailleurs sociaux du Nouveau-Brunswick!

Quelle est l'une des réalisations personnelles ou professionnelles dont vous êtes fière?



Je suis très fière que j'aie pu poursuivre mes études en travail social dans le programme de maîtrise en travail social de l'Université de Victoria (à distance), tout en travaillant à temps plein et en éduquant quatre enfants. Je devrais obtenir mon diplôme au printemps. Le parcours a été long, mais incroyable.

Si vous pouviez donner un seul conseil sur les autosoins aux travailleurs sociaux et aux travailleuses sociales, quel conseil leur donneriez-vous?



Au fil des ans, j'ai dû apprendre à mieux écouter mon corps et mon esprit lorsqu'il dit qu'il a besoin d'une pause et à pratiquer des autosoins. Cela est si important pour la profession du travail social et pour la santé mentale globale de tout le monde. Je dis à mes clients que la pratique des autosoins n'est pas égoïste. C'est une façon de dire « Je suis une personne importante, moi aussi. » Il est très important que les travailleuses sociales et travailleurs sociaux prennent soin d'eux-mêmes ainsi que de leur clientèle.

Y a-t-il un fait intéressant à votre sujet que d'autres personnes ne connaissent pas?



Les gens qui me connaissent savent que je suis très franche, comme un livre ouvert. Je ne pense pas qu'il y a des aspects qui ne sont pas connus.

Pourquoi êtes-vous fière d'être travailleuse sociale?

« Je suis fière d'être travailleuse sociale parce que notre profession va au-delà des mots. Elle transforme les mots en actions et défend les droits des personnes qui sont marginalisées dans nos collectivités et notre société. »

-Ashley Goyette, TSI,
MTS (en cours)