INTERVIEWING MENTAL HEALTH COUNSELLORS

TAKE OUR KIDS TO WORK

Ashley K.



Ashley is an addictions counsellor at a high school with about 300 kids.

Del L.



Del is a school counsellor at a high school of about 300 kids.

Jakara R.



Jakara is a practicum student learning to be a counsellor.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

ENTREVUES AVEC DES PSYCHOTHÉRAPEUTES EN SANTÉ MENTALE

INVITONS NOS JEUNES AU TRAVAIL

Ashley K.



Ashley est une psychothérapeute en toxicomanie dans une école secondaire qui compte environ 300 élèves.

Del L.



Del est une psychothérapeute scolaire dans une école secondaire qui compte environ 300 élèves.

Jakara R.



Jakara est une une élève stagiaire qui apprend à devenir une psychothérapeute.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

DID YOU KNOW YOU WANTED TO BE A COUNSELOR WHEN YOU WERE IN HIGH SCHOOL?

Ashley K.



I didn't know I wanted to be a counsellor, I wanted to be a killer whale trainer in 9th grade, then I thought I would be in marketing in 12th grade. I knew later on that I wanted to be a counsellor because I became interested in psychology.

Del L.



I did not know at all. I used to live everywhere, sometimes off-grid and connected to nature, on reserves, or in big cities. But I always had big dreams and aspirations no matter where I was.

Jakara R.



I didn't know at all what I would end up being either. I used to want to be a teacher, but then I realized working with elementary kids wasn't my strong suit.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

QUAND VOUS ÉTIEZ AU SECONDAIRE, SAVIEZ-VOUS DÉJÀ, QUE VOUS VOULIEZ DEVENIR PSYCHOTHÉRAPEUTE ?

Ashley



Je ne savais pas que je voulais devenir une psychothérapeute; en 9e année, je voulais être entraineuse d'orques, puis en 12e année, je pensais que je travaillerais dans le marketing. C'est plus tard que j'ai compris que je voulais devenir psychothérapeute, car j'ai commencé à m'intéresser à la psychologie.

Del L.



J'avais absolument aucune idée. Je vivais un peu partout : parfois loin de tout, en pleine nature, dans des réserves ou dans de grandes villes. Mais j'ai toujours eu de grands rêves et de grandes aspirations, peu importe où je me trouvais.

Jakara R.

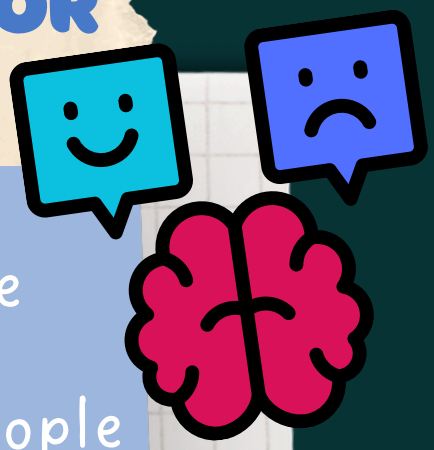


Moi non plus, je ne savais absolument pas ce que j'allais finir par faire. Avant, je voulais devenir enseignante, mais je me suis rendu compte que travailler avec des élèves du primaire n'était pas mon fort.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

WHAT CLASSES IN HIGH SCHOOLHELPED PREPARE YOU FOR A JOB AS A COUNSELLOR?



Ashley K.



I took some psychology classes by correspondence over email, but I was also often the person that people went to for things; in hindsight, I was the confidant, so counsellor was a natural progression.



Del L.



English and native studies definitely helped. I was also able to be people's safe space, and people were drawn to me. It was common for people to come to me to simply say their deeper thoughts without me having to ask.

Jakara R.



I took psychology online in high school as well as drama, which helped me be less shy, and I became more open to talking with people. I'm very thankful I was able to take it.



The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

QUELS COURS DU SECONDAIRE VOUS ONT AIDÉ À VOUS PRÉPARER À UN EMPLOI EN PSYCHOTHÉRAPIE?

Ashley K



J'ai suivi quelques cours de psychologie par correspondance, par courriel, mais j'étais aussi souvent celle à qui les gens se tournaient pour diverses raisons, j'étais la confidente, alors devenir une psychothérapeute était une évolution naturelle.

Del L.



Les cours d'anglais et d'études autochtones m'ont sans aucun doute aidée ; j'ai également pu offrir un espace sécuritaire aux autres, et les gens étaient attirés par moi. Il arrivait souvent que des gens viennent me voir simplement pour me confier leurs pensées les plus intimes, sans que j'aie besoin de leur poser de questions.

Jakara R.



Au secondaire, j'ai suivi des cours de psychologie en ligne et des cours d'art dramatique, ce qui m'a aidé à être moins timide et m'a permis de m'ouvrir plus aux autres. Je suis très reconnaissant d'avoir pu faire ces cours.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

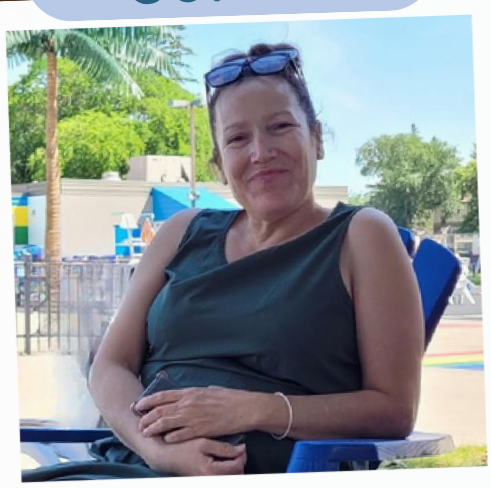
WHAT PARTS OF YOUR PERSONALITY ARE SUITABLE TO BEING A COUNSELLOR?

Ashley K.



My sense of humour, sarcasm, knowing the balance of when to use them to help talk about difficult conversations, not being scared to ask difficult questions, and being open and willing to learn. I've utilized humour in therapy to break down walls. If I got someone laughing, I knew I had a chance. But I am still quite shy.

Del L.



Most important is that you conect with youth with a sence of humour and by reading the room. For me, being laid back, calm, and approachable, and being able to relate to people is important. You can't be too structured or aggressively helpful. Remember you're not supposed to join their storm.

Jakara R.



My sense of humour is important; drama class definitely helped me to learn how to navigate who was looking for what and how to interact with different types of people.



The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

QUELS ASPECTS DE VOTRE PERSONNALITÉ VOUS AIDE À EXERCER LE MÉTIER DE PSYCHOTHÉRAPEUTE ?

Ashley K.



Mon sens de l'humour, mon sarcasme, ma capacité à savoir quand les utiliser pour aider aux conversations difficiles, le fait de ne pas avoir peur de poser des questions délicates, ainsi que mon ouverture d'esprit et ma volonté d'apprendre. J'ai utilisé l'humour en thérapie pour briser les barrières. Si je parvenais à faire rire quelqu'un, je savais que j'avais une chance.

Del L.



Le plus important, c'est de créer un lien avec les jeunes en faisant preuve d'humour et en sachant sentir leur humeur. Pour moi, il est essentiel d'être détendu, calme et accessible, et de savoir établir un contact avec les gens. Il ne faut pas être trop rigide ni trop insistant. N'oubliez pas que vous n'êtes pas censé participer à leur tempête.

Jakara R.



Mon sens de l'humour est important ; les cours de théâtre m'ont vraiment aider à comprendre les intentions de chacun et à interagir avec différents types de personnes.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

How do you protect your own mental health when helping others manage theirs?

Ashley K.



When I started, I had a lot of gusto trying to help as much as I could, trying to fix things, and you'll always have a case that comes home with you. I have my own counselor, safe spaces, and a place where I can explore my feelings and deal with the intensity of my work, and there is a learning curve. Having a community helps keep me balanced.

Del L.



Being able to be around someone I can talk to, the act of dancing, and my connection to culture, pow wows always help ground me; no matter where I was. We also have colleagues to talk with.

Jakara R.



I'm still working on it. It's hard to differentiate what you bring home and what you don't. I had a classmate who would wash their hands after work as a way to intentionally leave the day behind. I tried having work shoes and home shoes, but going for a walk after work has helped me. Now younger people don't always get that distinction. They talked about self-care intensively in lots of the classes.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

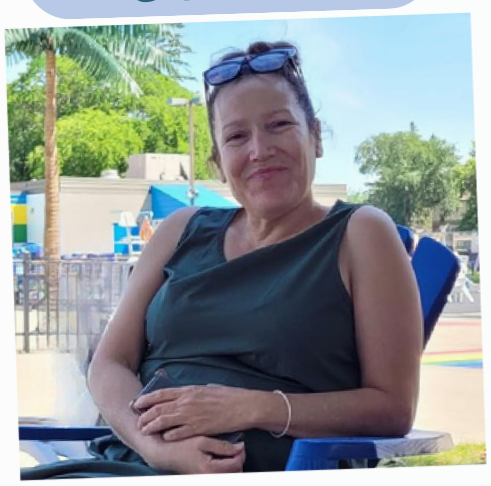
COMMENT PRÉSERVEZ-VOUS VOTRE PROPRE SANTÉ MENTALE LORSQUE VOUS AIDEZ LES AUTRES À PRENDRE SOIN DE LA LEUR ?

Ashley K.



Quand j'ai commencé, j'étais pleine d'enthousiasme, je voulais aider autant que possible, et il y a toujours une affaire qui vous suit jusqu'à la maison. J'ai mon propre psychologue, des espaces sécuritaires et un endroit où je peux explorer mes sentiments et gérer la folie à laquelle je suis confrontée. L'intensité est difficile à contenir, et il y a un apprentissage à faire. Le fait d'avoir une communauté m'aide.

Del L.



Le fait de pouvoir être entourée de personnes à qui je peux parler, le fait de danser et mon attachement à ma culture : les pow-wow m'aident toujours à retrouver mes repères, où que je sois. Nous avons également des collègues avec qui discuter.

Jakara R.



J'y travaille encore. C'est difficile de faire la distinction entre ce qu'on ramène à la maison et ce qu'on ne ramène pas. J'avais un camarade de classe qui se lavait les mains après le travail pour laisser les dificultée derrière. J'ai essayé d'avoir des chaussures pour le travail et d'autres pour la maison, mais aller me promener après le travail, c'est ce qui marche le mieux pour moi. À l'école, j'ai dû apprendre à prendre soin de moi-même pour faire la distinction entre les choses du travail et la vie privée.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement
La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

WHAT TYPE OF EDUCATION DID YOU NEED FOR YOUR JOB?

Ashley K.



I first got a degree in psychology, but found out afterwards it doesn't let you work in couselling, which is why I later got a diploma from SaskPoly. When I chose my university class I wasn't thinking 4 years ahead, I was just thinking of leaving my small town.

Del L.



I went to First Nation University of Canada and got a bachelor of indigenous social work, which is a 4 year degree.

Jakara R.



I got a mental health and addictions diploma, and I'm now going back for indigenous social work because you need one to do your own practice. Thankfully, my diploma transfers into my social work.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

QUELLE TYPE D'ÉTUDES AVEZ-VOUS DÛ SUIVRE POUR EXERCER VOTRE MÉTIER ?

Ashley K.



J'ai obtenu un diplôme en psychologie avant de me rendre compte que cela ne me permettait pas d'exercer dans le domaine de la psychothérapie, c'est pourquoi j'ai ensuite obtenu un diplôme à SaskPoly. Quand j'ai choisi mes classe à l'université, je ne pensais pas à ce qui m'attendait quatre ans plus tard, je pensais simplement à quitter ma petite ville.

Del L.



J'ai étudié à l'Université des Premières Nations du Canada pour obtenir une licence en travail social autochtone, qui est un diplôme de quatre ans.

Jakara R.



J'ai obtenu un diplôme en santé mentale et en toxicomanie, et je reprends maintenant des études en travail social, car il en faut un pour exercer à son propre compte.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement
La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

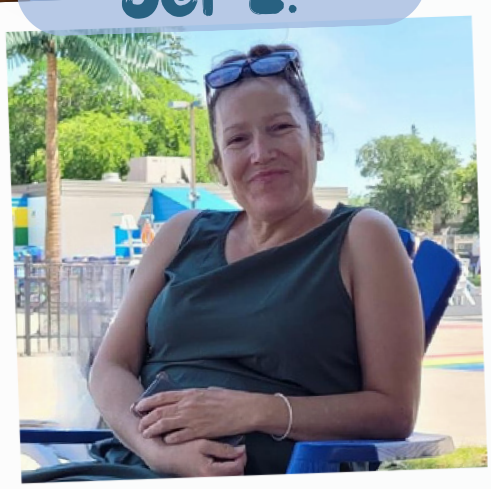
WHAT ARE SOME OF THE BEST PARTS OF YOUR JOB?

Ashley K.



Working with youth is pretty cool because it's not the typical outpatient appointment where you just sit in an office with a client. You get to do interesting things to connect. There are unique opportunities with youth.

Del L.



You get to do a lot of different things that aren't typical. At first I wanted to work with families, but during my practicum I had to work with youth in a safe house and fell in love with it. You're also able to include your interest in your work a lot more.

Jakara R.



My practicum has changed my perspective a lot. From when I started the program 2 years ago and now, I feel like I have more heart. What you thought you knew vs what you know now is crazy different.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement
La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

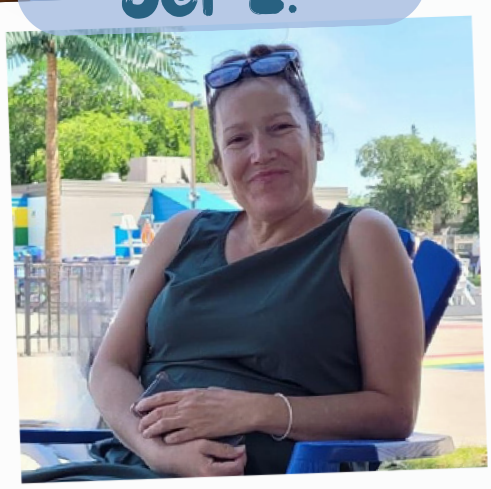
QUELS SONT LES MEILLEURS ASPECTS DE VOTRE MÉTIER ?

Ashley K.



Travailler avec les jeunes, c'est vraiment intéressant, car ça ne ressemble pas du tout à une consultation classique ou tu peux seulement t'asseoir dans un bureau avec un patient. On a l'occasion de faire des choses intéressantes pour créer des liens. Les jeunes offrent des opportunités uniques.

Del L.



On a l'occasion de faire plein de choses différentes qui sortent de l'ordinaire. Au départ, je voulais travailler avec des familles, mais pendant mon stage, j'ai dû m'occuper de jeunes dans un foyer d'accueil et j'ai adoré. On peut aussi beaucoup plus intégrer ses centres d'intérêt dans son travail.

Jakara R.



Mon stage a considérablement changé ma façon de voir les choses. Si je compare ma situation actuelle à celle d'il y a deux ans, lorsque j'ai commencé la formation, j'ai l'impression d'avoir plus de sensibilité. Il y a un écart énorme entre ce que l'on croyait savoir et ce que l'on sait aujourd'hui.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

WHAT ARE THE HARDEST PARTS OF YOUR JOB?

Ashley K.



Feeling like you're unable to help, seeing barriers in person that stop you from helping, makes you feel at a loss. Having someone come in that needs a place to stay, food, and money, and I have to look at them and say I can't do that, but how do you feel? The grief of loss by suicide is unbelievably different than a death from a health issue or something else. People come to you wanting answers to an unanswerable question.

Del L.



Being unable to help, the system changes all the time. Burnout feels normal in this job, especially post covid.

Jakara R.



For myself, the practicum is 6 hours away from family and friends. The practicum is 400 hours with not much help to figure it out. I have to rent a basement suite or Airbnb. My family helped support my dreams, but it's certainly difficult. Having no pay, having to take on clients, this far away from home can feel scary.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement
La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

QUELS SONT LES ASPECTS LES PLUS DIFFICILES DE VOTRE TRAVAIL ?

Ashley K.



Avoir l'impression de ne pas pouvoir aider, se trouver face à des obstacles concrets qui vous empêchent d'agir, cela vous donne le sentiment d'être coincé. Quand quelqu'un vient vous voir parce qu'il a besoin d'un endroit où dormir, de nourriture et d'argent, et que je dois le regarder en lui disant que je ne peux pas l'aider... mais comment vous sentez-vous ? Le sentiment de deuil lié à un suicide est incroyablement différent de celui causé par un décès dû à un problème de santé ou à toute autre cause. Les gens viennent vers vous en cherchant des réponses à une question sans réponse.

Del L.



Quand on ne peut rien y faire, le système change sans arrêt, et le burn-out est devenu une chose courante dans ce métier, surtout depuis la pandémie.

Jakara R.



Pour moi, mon emploi m'éloigne de ma famille et mes amis. Il s'agit d'un stage de 420 heures pour lequel je ne reçois pas beaucoup d'aide pour m'organiser. Je dois louer un appartement en sous-sol ou un logement sur Airbnb. Ma famille m'a aidé à réaliser mes rêves, mais c'est vraiment difficile. Ne pas être rémunéré, devoir trouver des clients, tout cela si loin de chez moi, peut sembler effrayant.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement
La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

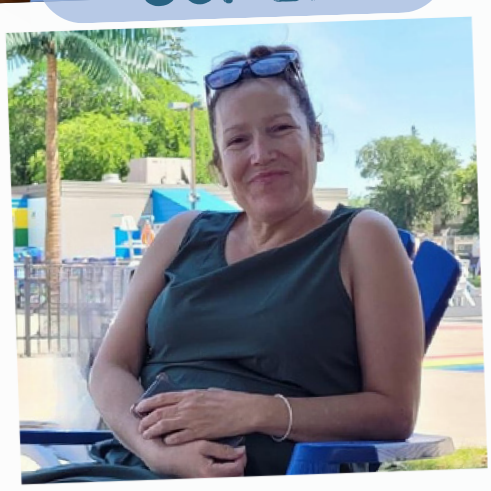
HOW MANY KIDS DO YOU INTERACT WITH ON THE DAILY?

Ashley K.



For me, it's about a 35-40 kid caseload, but I interact with about 100 kids a day in some capacity.

Del L.



25-ish caseload, and I interact with nearly the entire student body.

Jakara R.



I have 8 on my caseload right now but it changes day to day. In my role I usually do an initial appointment, 2 follow-ups, and might never see them again because it's primarily urgent need.



The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

AVEC COMBIEN D'ENFANTS ÊTES-VOUS EN CONTACT AU QUOTIDIEN ?

Ashley K.



En ce moment, je m'occupe d'environ 35 à 40 enfants, mais j'interagis d'une manière ou d'une autre avec presque 100 chaque jour.

Del L.



Je m'occupe d'environ 25 élèves et je suis en contact avec presque la totalité des élèves.

Jakara R.



J'ai actuellement huit cas, mais ça change de jour en jour. En général, j'ai un premier rendez-vous, puis deux suivis, et je ne les reverrai peut-être plus jamais.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

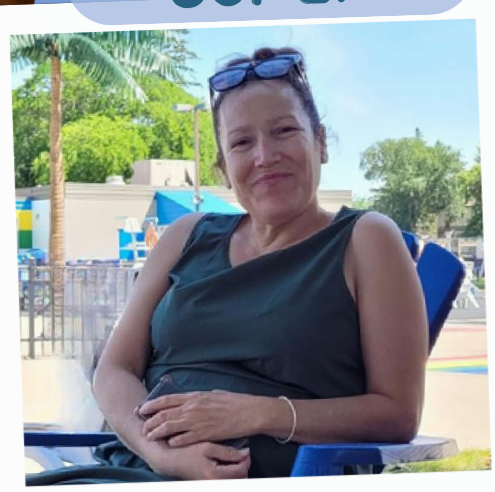
WHAT WOULD YOU TELL YOUNG PEOPLE THINKING ABOUT GETTING A JOB IN THE MENTAL HEALTH FIELD?

Ashley K.



I'm glad there are a lot of young people showing interest in jobs like this with high demand. I think it comes from people not seeing enough counsellors in their area, or from people healing themselves through healing others. The younger generation seems to be more aware and honest about mental health.

Del L.



They have to really know how to take care of themselves; they will burn out too. They need to be able to pick themselves up and have confidence in themselves before they can properly help others.

Jakara R.



Keep an open mind. You are there to guide, not fix. You have to recognize they are a person, not a file folder of facts.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

QUE DIRIEZ-VOUS AUX JEUNES QUI ENVISAGENT DE SE LANCER DANS UNE CARRIÈRE DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE ?

Ashley K.



Je suis heureuse de voir que de nombreux jeunes s'intéressent à ce type d'emplois, pour lequel la demande est forte. Je pense que cela vient du fait que les gens ne trouvent pas suffisamment de psychologues près de chez eux, ou du fait que certaines personnes se soignent elles-mêmes en aidant les autres à guérir. La nouvelle génération semble avoir plus de vigilance et de transparence avec la santé mentale.

Del L.



Ils doivent vraiment savoir prendre soin d'eux-mêmes, eux aussi risquent de s'épuiser. Ils doivent être capables de se relever et d'avoir confiance en eux avant de pouvoir aider les autres comme il se doit.

Jakara R.



J'aimerais que les gens me disent moins de choses négatives. Les gens savent bel et bien comment s'aider eux-mêmes. Tu es là pour guider pas régler. Tu dois comprendre qu'ils sont des personnes à part entière, pas seulement des dossiers remplis de faits.

The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes

WHAT DO YOU DO IN YOUR JOB THAT OTHER PEOPLE DON'T SEE?

Ashley K.



Lots of computer work, open files, signed consent forms, screening for suicide, reaching out to resources, catching them in the hallway when they're crying, and advocating for them. Sometimes we have to be the other voice for students that can't help themselves in the moment. I also get to be a volunteer coach because of my job.

Del L.



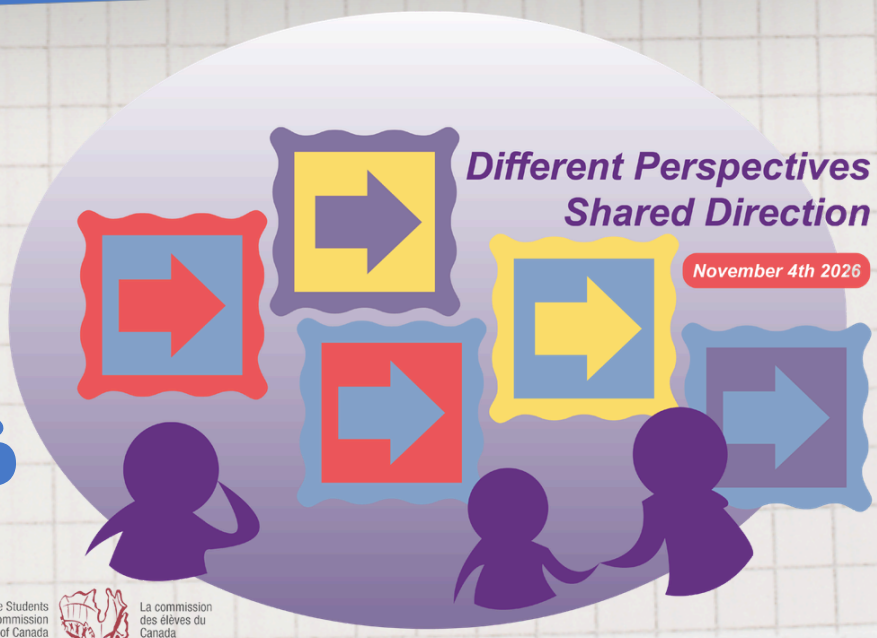
I get to cook, sew, bead and teach pow wow at the school. My interests get to come into the job a lot more than I realize.

Jakara R.



I want to do day programs and counseling with kids. The end goal is to open up a friendship centre in my hometown focusing on grades 6-12.

TAKE OUR KIDS TO WORK DAY: NOVEMBER 4TH 2026



The Students Commission of Canada
La commission des élèves du Canada

DANS VOTRE TRAVAIL, QU'EST-CE QUE VOUS FAITES QUE LES AUTRES NE VOIENT PAS ?

Ashley K.



Beaucoup de travail sur ordinateur, des dossiers à traiter, des formulaires de consentement à faire signer, des évaluations pour détecter les risques de suicide, la mise en relation avec des ressources, et les rattraper dans le couloir quand ils pleurent. Nous devons parfois être cette autre voix à qui les étudiants peuvent se confier. Mon travail me permet également d'être une entraîneure bénévole.

Del L.



À l'école, j'ai l'occasion de cuisiner, de coudre, de faire des bijoux en perles et d'enseigner le pow-wow. Mes centres d'intérêt s'intègrent beaucoup plus dans mon travail que je ne le pensais.

Jakara R.



Je souhaite animer des programmes de jour et proposer un accompagnement psychologique aux enfants. Mon objectif final est d'ouvrir un centre d'amitié dans ma ville natale.

LA JOURNÉE INVITONS NOS JEUNES AU TRAVAIL: LE 4 NOVEMBRE 2026



The Students Commission of Canada
Centre of Excellence for Youth Engagement

La commission des élèves du Canada
Le centre d'excellence pour l'engagement des jeunes