

Intervention en séance unique

Un problème,
une rencontre



Groupe de médecine familiale
universitaire (GMF-U) de
Saint-Jean-sur-Richelieu



Une seule rencontre, ça fonctionne vraiment?

La recherche démontre que la séance unique est suffisante et efficace pour un grand nombre de personnes.

Pour d'autres, cela ne répond pas à leur besoin : elles seront alors orientées vers d'autres services.

**Pour prendre rendez-vous :
450 741-3346, poste 6711**

Intervention en séance unique (ISU)

Le GMF-U de Saint-Jean-sur-Richelieu vous offre la possibilité de rencontrer un professionnel rapidement, chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription, une référence ou un diagnostic spécifique.

Le concept

L'intervention en séance unique est une approche qui considère qu'une aide efficace peut être fournie en une seule rencontre.

Le professionnel et la personne qui consulte deviennent des partenaires qui collaborent à la résolution du problème. Avec l'aide reçue, la personne sera en mesure de mieux gérer ses difficultés.

Quand consulter?

Quand vous en avez besoin, des places sont disponibles rapidement!



À qui s'adresse la séance unique?

À tous les patients âgés de 18 ans et plus, inscrits au GMF-U.

Pourquoi consulter en séance unique?

- Pour résoudre un problème.
- Pour réfléchir à deux.
- Pour obtenir de l'information.
- Pour se raconter.

Pour quels types de problèmes consulter?

Le service s'adresse aux personnes qui fonctionnent bien d'habitude, mais qui vivent un moment plus difficile.

Par exemple :

- difficultés familiale ou conjugale;
- problèmes au travail;
- stress, anxiété, déprime;
- inquiétudes liées à la santé/à un diagnostic;
- épuisement professionnel;
- préoccupations liées à la consommation;
- questions sur l'identité de genre.

Comment se passe une intervention en séance unique?

La séance unique est une intervention complète en soi, qui a un début, un milieu et une fin, contenue dans une seule heure.

Durant la rencontre, le problème le plus préoccupant est clairement défini. On tente de découvrir de nouvelles façons de voir ce problème et de le comprendre. Puis, différentes pistes de solutions sont discutées.

La personne quitte avec un aide-mémoire contenant les stratégies abordées afin de l'aider à se sentir mieux dans son quotidien. Des références vers d'autres ressources peuvent être réalisées au besoin.

Il n'y a pas de rendez-vous de suivi fixé par la suite. Toutefois, la personne qui le souhaite peut revenir si elle en ressent le besoin.



Ce service est offert par l'équipe interprofessionnelle du GMF-U de Saint-Jean-sur-Richelieu (travailleuses sociales, psychologue, infirmières).

Contactez-nous dès maintenant pour qu'un membre de notre équipe vous accompagne.

Groupe de médecine familiale universitaire de Saint-Jean-sur-Richelieu

1225, rue Douglas
Saint-Jean-sur-Richelieu (QC) J3A 0A7
Téléphone : 450 741-3346

*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec 