



# L'INTERVENTION EN SÉANCE UNIQUE (ISU): UN PROBLÈME, UNE RENCONTRE

Ce que vous devez savoir

L'intervention en séance unique repose sur le principe qu'une aide efficace peut être fournie en une seule rencontre. L'intervenant et la personne qui consulte deviennent des partenaires qui collaborent à la résolution d'un problème. Avec l'aide reçue, la personne qui consulte sera en mesure de mieux gérer ses difficultés.

## Pourquoi consulter en séance unique ?

- Obtenir une écoute active
- Clarifier un problème ou une difficulté vécue
- Résoudre un problème personnel
- Obtenir des conseils
- Obtenir de l'information

## Pour quels types de problèmes consulter ?

- Stress/ Anxiété
- Symptômes dépressifs
- Problème individuel, familial, de couple ou au travail
- Enjeux de comportement
- Difficultés relationnelles

## Comment se passe une séance unique ?

La séance unique est une intervention complète en soi, avec un début, un milieu et une fin, contenue dans une seule heure. Il n'y a pas de rendez-vous de suivi fixé par la suite. Toutefois, les personnes qui le souhaitent peuvent revenir au besoin.

Durant la séance, le problème le plus préoccupant est défini. On tente ensuite de découvrir de nouvelles façons de voir ce problème et de le comprendre. Puis, différentes pistes de solutions sont discutées. Enfin, la personne qui consulte quitte avec un plan et des moyens concrets pour l'aider à résoudre ses difficultés. Elle est invitée à le mettre en place avant de consulter de nouveau.

### À retenir

La recherche démontre que l'intervention en séance unique est suffisante et efficace pour un grand nombre de personnes. Pour d'autres personnes, cela ne répond pas à leurs besoins. Elles seront alors orientées vers d'autres services.

**C'est clair : une seule rencontre ne changera pas votre vie. Mais elle pourra l'améliorer... un problème à la fois !**

### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

