

Distinction entre les deux types de consultations psychologiques individuelles

Option 1 : Suivi psychologique	Option 2 : Clinique de psy du jeudi
En résumé	
Suivi de plusieurs rencontres avec la même psychologue qui invite à l'exploration, à la réflexion et au travail sur soi, dans le but d'amorcer les changements nécessaires pour retrouver l'équilibre et son bien-être psychologique.	Une seule rencontre (par session, au besoin). Cette option d'aide est avantageuse pour les personnes qui ne ressentent pas le besoin d'avoir un suivi continu. Si d'autres rencontres sont ensuite nécessaires, un suivi psychologique est possible (option 1).
Format	
Rencontre de 50 minutes à une heure, le nombre de rencontres dépend de la problématique	Rencontre de 50 minutes
À quoi ça sert?	
<ul style="list-style-type: none">• Évaluer et traiter des troubles de santé mentale• Comprendre les enjeux dynamiques d'une situation ou de la personnalité qui génèrent une difficulté• Retrouver le contrôle sur certaines pensées, des émotions et des comportements, à partir d'approches reconnues en psychologie• Réduire la détresse face à des difficultés personnelles et travailler vers une vie plus satisfaisante à l'aide de stratégies et d'exercices• Dénouer des situations conflictuelles ou problématiques	<ul style="list-style-type: none">• Évaluer et traiter une difficulté qui affecte la santé mentale ou le bien-être• Recevoir une écoute et un appui rapidement• Permettre de mieux traverser un moment difficile• Ventiler et comprendre ses émotions• Identifier des pistes de solutions pour surmonter la difficulté• Prendre une décision éclairée• Réviser les stratégies acquises d'un suivi antérieur en psychothérapie
Tarif et population cible	
Gratuit à la population étudiante à temps complet	Gratuit à la population étudiante à temps complet
Délai d'attente approximatif	
Environ 2 à 6 semaines	Entre un et sept jours ouvrables



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie