

Santé psychologique des étudiants Répertoire des services offerts sur le campus



Activités de prévention - Trousses de secours

Pour mieux connaître les problèmes de santé psychologique souvent rencontrés en contexte universitaire (p. ex. : estime de soi, transition et adaptation, dépendance et consommation, anxiété, humeur dépressive), le Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM (CSCP) offre des trousses de secours sur leur site web. On y retrouve notamment des formulaires d'auto-évaluation, des banques d'outils (p. ex. : capsules vidéos, fiches informatives) et des répertoires de services.



Pour plus d'information : http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/activites_prevention.htm

Ateliers de groupe

Différents ateliers de groupe sont disponibles gratuitement tout au long de l'année universitaire. Ils couvrent les thématiques suivantes :

Méditation de la présence attentionnée

- Ateliers de pleine conscience (niveaux 1 et 2)
 - Niveau 1 : série de 4 rencontres animées cinq fois par session
 - Niveau 2 : série de 4 rencontres animées une fois par session
- Midi méditation sur le web
 - 7 midis par session
- Gestion de la douleur chronique basée sur la pleine conscience
 - 1 atelier par session
- Manger en pleine conscience
 - 1 atelier par session

Conscience de soi (mieux se connaître, apprendre à se définir par des exercices expérientiels)

- Série de 4 rencontres par session

Sommeil

- Série de 3 ateliers par session

Atelier de posture

- Série de trois ateliers une fois par année universitaire



Pour plus d'information : <http://www.cscp.umontreal.ca/ateliersdegroupe/index.htm>

Suivi psychologique

Des consultations individuelles avec un psychologue sont offertes à prix abordable à la clinique du Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM (CSCP). La clinique est située au 2101 boul. Édouard-Montpetit, à quelques pas du pavillon Marie-Victorin.

- **Consultations individuelles** (maximum de 20 rencontres)
 - 25\$ pour les 10 premières séances/ 35\$ pour les 10 dernières séances

En cas d'urgence

Des consultations d'urgence sont offertes par le Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM (CSCP) en fin de matinée et en fin de journée.

- Il faut téléphoner avant de se rendre au CSCP : 514-343-6452

Bottin téléphonique d'urgence

Pour avoir une liste des principales ressources liées à diverses problématiques : http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/documents/Bottin_ressources_encasur-gence.pdf