

Santé psychologique des étudiants Répertoire des services offerts sur le campus

Soutien à la réussite

Le Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) de l'Université de Montréal offre un vaste éventail d'outils et de services liés à la réussite et à la persévérance académique. Ils regroupent des services de soutien à l'apprentissage, de soutien aux étudiants en situation de handicap, des conseils en matière d'orientations scolaire et professionnelle ainsi qu'un centre de communication écrite.



<http://www.cesar.umontreal.ca/>

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.



http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/activites_prevention.htm

Gestion du stress et de l'anxiété

La faculté de Médecine propose sur son site web une trousse contenant des outils de référence à utiliser dès les premiers signes de stress et d'anxiété. Plusieurs pistes de solution sont offertes, telles que des applications mobiles testées et recommandées, des mises en situation et des capsules vidéos.



<https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/>

Ateliers de groupe

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

- Méditation de la présence attentionnée
 - o Ateliers de pleine conscience (niveau 1 et niveau 2)
 - Niveau 1 : Série de 4 rencontres animées cinq fois par session
 - Niveau 2 : Série de 4 rencontres animées une fois par session
 - o Midi méditation sur le web
 - 7 midis par session
 - o Gestion de la douleur chronique basée sur la pleine conscience
 - 1 atelier par session
 - o Manger en pleine conscience
 - 1 atelier par session
- Conscience de soi (mieux se connaître, apprendre à se définir par des exercices expérientiels)
 - o Série de 4 rencontres par session
- Sommeil
 - o Série de 3 ateliers par session
- Atelier de posture
 - o Série de trois ateliers une fois par année scolaire



<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_encasurgence.pdf