

## ***Ensemble, pour être bien***

[Cliquez ici pour consulter le Programme de l'Université de Montréal qui propose une multitude d'activités et de services offerts sur le campus ou à distance](#)

### **Un aperçu des services offerts sur le campus**

1. [Une vie enrichissante](#)
2. [Persévérance et réussite scolaire](#)
3. [Maintenir une bonne santé psychologique](#)
4. **[Quand notre bien-être nous préoccupe](#)**
  - [Bottin des lignes téléphonique](#)
  - [Programme mieux-être en santé mentale \(gratuit et confidentiel\)](#)
  - [Suivi psychologique](#)
  - [Quand ça ne va plus](#)

### **Une vie étudiante enrichissante**



#### **Le guide de l'étudiant.e**

Découvrez l'ensemble des activités des Services aux étudiants.es de l'UdeM : séances d'information, ateliers, webinaires, conférences, 5@7. Ces activités portent sur la réussite scolaire, la santé et le bien-être et le soutien aux études.



<https://carrefoursae.umontreal.ca/#/events/alphabetical>



#### **L'Action humanitaire et communautaire (AHC)**

L'AHC travaille à l'humanisation par la valorisation de la qualité de vie sur le campus : activités d'animation, à la sensibilisation et à l'engagement des groupes et des personnes. Vous y retrouverez des ateliers de formation sur le leadership étudiant, des activités de jumelage, des activités d'entraide socioéconomique et différents programmes, tel que le programme écoute-référence et études-famille.



<http://www.ahc.umontreal.ca/babillard/index.htm>



## L'association des étudiants.es en psychoéducation



L'Association générale des étudiants.es de l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal (AGÉPEUM) joue un rôle de prévention en proposant un ensemble d'activités d'ordres festif, socioculturel et autre. Les membres élus de l'AGEPEUM sont également disponibles en première ligne pour accompagner, soutenir et conseiller ses membres dans leurs démarches en ce qui a trait à leur santé psychologique pendant leurs études.



<https://psyced.umontreal.ca/ressources-services/associations-etudiantes/>

## Persévérance et réussite scolaire



### 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 scolaire. Ils regroupent des services de soutien à l'apprentissage, de soutien aux étudiants en situation de handicap, des conseils en matière d'orientation scolaire et professionnelle ainsi qu'un centre de communication écrite.



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

## Maintenir une bonne santé psychologique



### Trousse bien-être

Cette trousse, conçue pour les étudiants.es, fournit des conseils et détaille les services offerts par l'UdeM en matière de santé psychologique.



<https://carrefoursae.umontreal.ca/sante/bien-etre/>



### Trousse 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 capsules d'information et de prévention sur leur site web. On y retrouve notamment des formulaires d'auto-évaluation, des banques d'outils (p. ex. : capsules vidéo, fiches informatives) et des répertoires de services.



[http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/activites\\_prevention.htm](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/>

## Les pauses actives du CEPsum

Parce que bouger aide au maintien du bien-être physique et mental.



<https://www.cepsum.umontreal.ca/>

## Quand notre bien-être nous préoccupe



## Bottin des lignes téléphoniques d'urgence/écoute/références/centres d'aide

Pour avoir une liste des principales ressources liées à diverses problématiques :



[http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/documents/CSCP\\_bottin\\_ressources\\_enc\\_asurgence.pdf](http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/documents/CSCP_bottin_ressources_enc_asurgence.pdf)

Ça va pas ? On t'écoute : <https://www.cavaaller.ca/>



## Réseau des sentinelles de l'UdeM

La sentinelle est un membre du personnel de l'UdeM qui est formée et disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter au besoin vers une ressource, de façon spontanée, respectueuse et discrète. Les sentinelles ont toutes à cœur votre bien-être.



<http://cscp.umontreal.ca/activiteprevention/sentinelle.htm>





## Programme Mieux-être en santé mentale (gratuit et confidentiel)



Le programme mieux-être est un service d'assistance confidentiel disponible 24h sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année. Selon vos besoins, le soutien peut être offert en personne, par téléphone, en visioconférence ou par clavardage via l'application mobile (voir plus bas). Il y a aussi une ligne de crise si vous avez des besoins immédiats.

Stress ou anxiété, dépression, relations ou conflits interpersonnels, responsabilités familiales, problème de consommation, troubles alimentaires, gestion du temps, orientation professionnelle, planification financière ou insécurité financière et saine alimentation.

**Téléphone : 1-833-851-1363**

**Étudiant.e à l'international : Ligne téléphonique disponible. Pour obtenir le numéro, consulter la FAQ Q.10 sur la page**

[http://www.aseq.ca/RTEContent/Document/FR/Divers/Optima\\_FAQ\\_2019\\_FR.pdf](http://www.aseq.ca/RTEContent/Document/FR/Divers/Optima_FAQ_2019_FR.pdf)



### Application mobile : PAE Optima

Il est possible de communiquer avec le programme mieux-être par l'application PAE Optima.

- Clavardage avec un conseiller ou conseillère qualifié
- Prise de rendez-vous pour une consultation par visioconférence
- Accès à des ressources supplémentaires en santé mentale et en bien-être.

Pour créer votre compte sur l'application, utilisez le code d'accès : 45295QG49.

Cliquez [ici](#) pour la marche à suivre pour créer votre compte



[http://aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM\\_Programmedaide](http://aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM_Programmedaide)



### Suivi psychologique

Des consultations individuelles avec un psychologue sont offertes à prix abordable au Centre de santé et de consultation psychologique des Services aux étudiants de l'UdeM, située au 2101 boul. Édouard-Montpetit, à quelques pas du pavillon Marie-Victorin.

- **Consultations individuelles** (maximum de 15 rencontres)
- 25\$ pour les 10 premières séances/ 35\$ pour les 5 dernières séances (pour les étudiant[e]s qui cotisent aux frais des SAÉ). [Plus de détails ici](#).
- Pour obtenir un rendez-vous, vous devez remplir le formulaire de demande à l'adresse suivante : <https://soutien-orthopsy.sae.umontreal.ca/formulaire>
  - Une personne de l'équipe de triage vous contactera dans un délai variable selon la nature de votre demande.

## Quand ça ne vas plus

**Ligne de crise du Programme Mieux-être : 1-833-851-1363, appuyer sur le 0**

Cliquez ici pour consulter la [liste des Centres de crise du Québec](#)

Des consultations de garde sont aussi offertes par le **Centre de santé et de consultation psychologique** de l'UdeM (CSCP) la semaine en fin de matinée et en fin de journée.

- Pour obtenir un rendez-vous, vous devez remplir le formulaire de demande de rendez-vous à l'adresse suivante : <https://soutien-orthopsy.sae.umontreal.ca/formulaire> , puis, téléphoner au 514-343-6452 en spécifiant que vous souhaitez une consultation de garde.
  - Un délai de 48h est à prévoir avant d'être reçu en consultation de garde.



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