

Plusieurs personnes et services sur le campus soutiennent le bien-être des étudiant[e]s à différents niveaux et peuvent vous soutenir vous-même dans vos échanges avec elles et eux.

Ressources sur le campus

Sentinelles

Employé[e]s formé[e]s et soutenu[e]s par le Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) pour accueillir, écouter des étudiant[e]s en difficulté et les orienter vers des ressources.

Voyez si vous avez un[e] ou des collègues sentinelles dans votre pavillon. cscp.umontreal.ca/activiteprevention/sentinelles.htm

Vous pouvez reconnaître la sentinelle par l'affichette apposée à la porte de son bureau.



Programme de pair[e]s aidant[e]s

Étudiant[e]s d'un département formé[e]s et soutenu[e]s par le CSCP pour accueillir, écouter des étudiant[e]s en difficulté au sein d'un local aménagé et les orienter vers des ressources. Informez-vous à votre unité.

Bénévoles du Programme écoute-référence

Étudiant[e]s formé[e]s et soutenu[e]s par l'Action humanitaire et communautaire (AHC), le CSCP et le Bureau d'intervention en matière de harcèlement (BIMH) pour accueillir, écouter des étudiant[e]s en difficulté et les orienter vers les ressources appropriées.

ahc.umontreal.ca/prevention/ecoute

Professionnel[le]s du Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) des SAÉ

Professionnel[le]s de la santé (psychologue, infirmier[ère], médecin, nutritionniste et physiothérapeute) formé[e]s pour promouvoir la santé, prévenir les maladies et traiter les problèmes de santé chez les étudiant[e]s.

Consultations d'urgence, évaluations et suivis.

Le CSCP est situé en face du CEPSUM (pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit).

Composez le **poste 6452**.

Autres professionnel[le]s des SAÉ

Professionnel[le]s et conseiller[ère]s formé[e]s pour soutenir l'étudiant[e] dans ses démarches d'apprentissage, d'aide financière, d'intégration sociale, etc.

Composez le **poste 7587** et vous serez dirigé[e] au service qui peut le mieux répondre à la situation.

Ligne 1-PSY

Une ligne-conseil réservée aux employé[e]s sur le campus rencontrant des difficultés avec un[e] étudiant[e]. Vous pouvez parler à un[e] psychologue du CSCP pour une opinion et des conseils pratiques.

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, composez le **poste 1779**. À l'extérieur des heures d'ouverture, contactez le Bureau de la sûreté de l'UdeM (**poste 7771**).

Bureau de la sûreté de l'UdeM

Agent[e]s de la sécurité, formé[e]s entre autres pour intervenir en situation de crise.

Composez le **poste 7771**.

Bureau d'intervention en matière de harcèlement

Employé[e]s formé[e]s pour prévenir et intervenir en ce qui a trait à des situations de harcèlement sur le campus (employé[e]s et étudiant[e]s).

Composez le **poste 7020**.

Ensemble des employé[e]s de l'UdeM

Membres du personnel qui peuvent soutenir les étudiant[e]s si elles ou ils le souhaitent, en comptant sur leurs habiletés personnelles et les ressources nommées sur cette page.

Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Comme employé[e], vous êtes invité[e] à prendre soin de vous. N'hésitez pas à faire appel à ces services pour un soutien immédiat, gratuit et confidentiel, 24 h/jour, 7 jours/semaine, pour tout motif personnel ou professionnel.

Composez le **514 343-2103** ou le **1 866 288-1730**.

Programme complémentaire d'aide en santé étudiante

Ce programme d'aide permet aux étudiant[e]s de l'UdeM de contacter des conseiller[ère]s professionnel[le]s en tout temps : 24 h/jour, 7 jours/semaine, 365 jours/année.

Composez le **1 833 202-4570**.

Ressources hors campus

Info-Santé

Pour joindre rapidement un ou une infirmière en cas de problème de santé non urgent. 24 h/jour, 7 jours/semaine et bilingue

Composez le **811**.

Info-Social

Pour joindre rapidement un[e] professionnel[le] en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. 24 h/jour, 7 jours/semaine et bilingue

Composez le **811**.

Ligne provinciale d'intervention en prévention du suicide

24 h/jour, 7 jours/semaine et bilingue

Composez le **1 866 APPELLE (277-3553)**.

LA SANTÉ MENTALE

Le sujet de la santé mentale est sur toutes les lèvres, particulièrement sur les campus des universités... Mais comment la définit-on au juste?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est un état de bien-être traduisant un équilibre entre les différentes sphères de la vie et permettant de reconnaître ses propres capacités, réaliser son potentiel, faire face aux situations difficiles et contribuer à la vie de sa communauté.

Comme membre du personnel, vous avez peut-être des contacts assez fréquents avec des étudiant[e]s pour remarquer des changements dans leur attitude ou des comportements problématiques sans trop savoir quoi faire pour les aider.

Il n'y a pas de façon parfaite d'agir, mais certaines actions peuvent avoir une meilleure portée.

Interagir au quotidien avec les étudiant[e]s pour favoriser une santé mentale en équilibre

Guide destiné aux employé[e]s de l'UdeM

saé services aux étudiants

Université de Montréal et du monde.

Quelques mots, une attitude ou un geste encourageants peuvent faire toute la différence dans la journée d'un[e] étudiant[e], même pour celles et ceux qui vont bien. À l'UdeM, un campus bienveillant, c'est pour tout le monde!

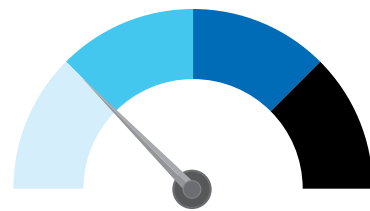
Des interactions attentionnées favorisent le bien-être, peu importe l'état de santé mentale.

Ça va bien

Santé mentale en équilibre

L'étudiant[e] vous apparaît :

- détendu[e]
- calme
- nuancé[e] dans ses propos
- de bonne humeur
- confiant[e] en ses capacités à faire face à sa situation
- investi[e] dans ses projets

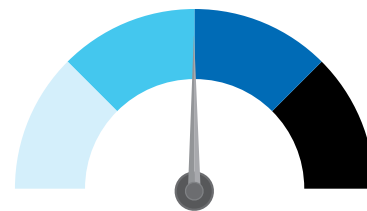


Ça va moyennement bien

Santé mentale vulnérable

L'étudiant[e] vous apparaît :

- fatigué[e]
- un peu découragé[e]
- un peu nerveux[se]
- en doute sur ses capacités à faire face à sa situation

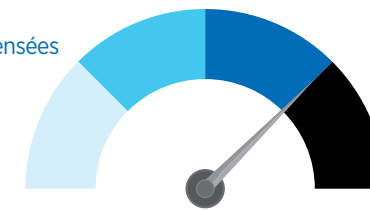


Ça ne va pas bien

Santé mentale en détresse

L'étudiant[e] vous apparaît :

- dépassé[e]
- impuissant[e]
- en pleurs
- en panique
- abattu[e]
- paralysé[e] par sa situation
- découragé[e]
- replié[e] sur elle ou lui-même
- silencieux[se]
- anxieux[se]
- découragé[e] ou avoir des pensées suicidaires occasionnelles
- verbomoteur[trice]

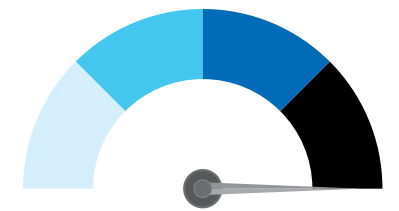


Ça ne va vraiment pas bien

Santé mentale en crise

L'étudiant[e] vous apparaît :

- revendicateur[trice] (ne laisse pas parler l'autre, blâme, crie)
- incohérent[e] dans son discours
- intoxiqué[e]
- profondément découragé[e] avec un réel désir de mourir pouvant constituer une menace à sa vie
- être une menace pour autrui



Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] envers elle ou lui.
- Soulignez les efforts et les succès.
- Formulez des encouragements.

Quoi faire

- Au besoin, proposez à l'étudiant[e] de rencontrer une sentinelle ou un[e] pair[e] aidant[e].

Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] par elle ou lui.
- Reconnaissez les efforts et les succès.
- Encouragez à ne pas lâcher.
- Laissez l'étudiant[e] s'exprimer en montrant que vous l'écoutez (ex. : en la ou le regardant et par des hochements de tête).
- Résumez ses propos pour vous assurer que vous vous comprenez bien (ex. : En d'autres termes... Si j'ai bien compris...).
- Reconnaissez et appréciez ses efforts de demande d'aide, si elle ou il se confie à vous.

Quoi faire

- Contactez la ligne 1-PSY.
- Au besoin, proposez de prendre rendez-vous au Centre de santé et de consultation psychologique en urgence.
- Informez l'étudiant[e] des ressources disponibles sur le campus et à l'externe.
- Informez le gestionnaire de votre unité.

Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] par elle ou lui.
- Encouragez à ne pas lâcher.
- Laissez l'étudiant[e] s'exprimer en montrant que vous l'écoutez (ex. : en la ou le regardant et par des hochements de tête).
- Résumez ses propos pour vous assurer que vous vous comprenez bien (ex. : En d'autres termes... Si j'ai bien compris...).
- Reconnaissez et appréciez ses efforts de demande d'aide, si elle ou il se confie à vous.

Quoi faire

- **S'il y a menace pour la vie, contactez le 911, puis la sureté (poste 7771).**
- **En toute circonstance, si vous ne vous sentez pas à l'aise d'interagir avec un[e] étudiant[e] en état de crise, contactez immédiatement la sureté (poste 7771).**
- Informez le gestionnaire de votre unité.

Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] par elle ou lui.
- Laissez l'étudiant[e] s'exprimer.
- Faites des gestes lents.
- Gardez un ton calme.

Reconnaissez et respectez vos limites à aider.