Bonjour à toi,

Merci d'avoir contacté ton association étudiante concernant ton besoin d'aide touchant ta santé psychologique. Cette demande est importante pour nous et nous désirons t'orienter vers des ressources spécifiques appropriées et disponibles pour les personnes étudiant dans notre programme, selon les besoins. Sache que tu n'es pas seul ou seule, et que d'autres personnes étudiant aux 1er, 2e et 3e cycles ont déjà utilisé ces ressources. Les voici.

**Ressources d’urgence 24/7**

Tu sens que ta santé ou ta sécurité est menacée, et tu as besoin d’une intervention immédiate ? Tu te sens en crise ? Ces ressources d’urgence 24/7 sont là pour toi.

* + **Centre d’urgence**

En cas d’urgence, appelle au numéro suivant : 911

* + **Centre de crise / Info-Santé / Info-Social**

Appelle au numéro suivant : 811

* + **Urgence sur le campus de l’UdeM**

Appelle au numéro suivant : 7771

* + **Prévention du suicide (bilingue)**

Appelle au numéro suivant : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

**Ressources sur le campus**

* **Centre de santé et de consultation psychologique :** <http://www.cscp.umontreal.ca>

Le Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) de l’Université de Montréal offre des services professionnels (consultations individuelles sur rendez-vous ou d’urgence, informations et ateliers de groupe) aux membres de la communauté étudiante.

**Pour obtenir un rendez-vous en psychologie, remplis le formulaire d’inscription disponible sur le site du CSCP.**

* **Programme Mieux-être :** [http://aseq.ca/rte/fr/FAÉCUM\_Programmedaide](http://aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM_Programmedaide)

Les membres de la FAÉCUM bénéficient du Programme Mieux-être, un service qui vise à améliorer la santé psychologique et le mieux-être de la communauté étudiante, de façon complémentaire aux ressources en santé psychologique offertes sur le campus et par l’ASEQ.

Le Programme Mieux-être te permet de contacter, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, des conseillères ou des conseillers professionnels pour toute sorte de préoccupations. Tu as également accès à des consultations en personne, par téléphone, par vidéo ou par courriel.

**Appelle au numéro suivant (24/7) : 1 (833) 851-1363**

* + **Pairs aidants *[Nom du programme]* :** *[Lien URL]*

Le programme de pairs aidants offre du soutien ponctuel par des personnes étudiant à tous les cycles de la faculté ayant suivi une formation offerte par les Services aux étudiants [et aux étudiantes] (SAÉ) de l’Université de Montréal. Ce projet s’inscrit dans la volonté de l’association étudiante et de la faculté de soutenir le bien-être psychologique de l’ensemble des membres de la communauté étudiante.

## Horaire du programme de pairs aidants

## Assure-toi de suivre la page Facebook du programme. Tu y trouveras le nom des pairs aidants présents au local ainsi que leurs niveaux d'études !

## *[Insérer l’horaire]*

## Emplacement : *[Insérer le local et le pavillon]*

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

## Qu’est-ce qu’une sentinelle ?

La sentinelle est une personne membre du personnel de l’UdeM qui est formée et disponible pour t’accueillir, t’écouter et t’orienter au besoin vers une ressource de façon spontanée, respectueuse et discrète. Les sentinelles ont à cœur ton bien-être.

## Tu veux rencontrer une sentinelle ?

Tu peux contacter n’importe quelle sentinelle par courriel. Les coordonnées de toutes les sentinelles sont disponibles en ligne. Tu peux également consulter la liste ci-dessous pour trouver les sentinelles près de toi.

Lorsque nous serons complètement de retour en présentiel, tu pourras également frapper à la porte d’une sentinelle sur le campus, peu importe où tu te trouveras. Tu reconnaîtras les sentinelles par le symbole de phare apposé sur la porte de leur bureau ou sur leur poste de travail. Cela signifie que tu peux t’adresser à elles, sans hésiter.

***[Insérer les noms et les coordonnées des sentinelles provenant de votre unité académique ou étant localisées dans le pavillon ou les pavillons où se trouvent principalement les étudiantes et les étudiants du programme]***

Encore une fois, sache que nous prenons ta situation au sérieux. D'autres ressources sont également disponibles en cliquant ici : <http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/documents/CSCP_bottin_ressources_encasurgence.pdf>, ou sur le site web de *Ça va aller* : <https://www.cavaaller.ca>. Nous t'invitons à les consulter !

Ta santé et ton bien-être sont importants et sache que nous prenons ta demande au sérieux. En espérant que ces informations t’aideront dans ta recherche d’aide.

Ton association étudiante.