

VOTRE SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE !

L'ADÉNUM vous a préparé une trousse de soutien regroupant les ressources en santé mentale offertes à l'Université et à l'extérieur

Au lieu d'avoir peur,
parlons-en.



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Services offerts par l'UdeM et destinés à toute la communauté universitaire

Prix : Tarification par les
services à la vie étudiante



Au lieu d'avoir peur,
parlons-en.



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Service à la vie étudiante

Service de soutien destiné à tous les étudiant.es de
l'UdeM

Mission : soutenir les étudiant.es dans leur projet
d'études et les accompagner dans la réussite de celui-ci

Les différentes directions :

- [Accueil et intégration](#)
- [Centre étudiant de soutien à la réussite](#) (SAÉ p.4)
- [Centre de santé et de consultation psychologique](#) (CSCP p.5)
- [Ressources socio-économiques](#) (BAF p.6)

Plus d'informations sur les services offerts et les
coordonnées [ici](#)



Service aux étudiants (SAÉ)

Centre étudiant de soutien à la réussite
(anciennement CÉSAR) offert par les Services à la
vie étudiante

Services offerts :

- [Centre de communication écrite](#)
- [Conseils carrière](#)
- [Information scolaire et professionnelle](#)
- [Orientation scolaire et professionnelle](#)
- [Soutien à l'apprentissage](#)
- [Soutien aux étudiant.es en situation de handicap](#)
- [Soutien aux facultés](#)

Plus d'informations sur les services offerts et les
coordonnées [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP)

Centre offert par les Services à la vie étudiante

Possibilité de consulter des médecins,
psychologues, infirmier.ères, nutritionniste et
physiothérapeute

Notez qu'en tant que membre de la communauté
étudiante, vous bénéficiez d'une assurance
maladie (moyennant des coûts) !

Plus d'informations sur les services offerts et les
coordonnées [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal



Bureau de l'aide financière (BAF)

Centre offert par les Services à la vie étudiante

Pour diminuer le stress lié à vos finances !

Liens utiles :

- [Banque d'offres d'emploi](#)
- [Aide d'urgence et entraide](#)
- [Bourses d'études](#)
- [Prêts et bourses](#)
- [Travail étudiant et perspectives de carrière](#)
- [Reconnaissance de l'engagement étudiant](#)

Plus d'informations sur les services offerts et les coordonnées [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Bureau du respect de la personne

Les contacter si :

- Vous vivez une situation difficile
- Vous avez été témoin d'une situation
- Vous avez reçu une confiance

Le Bureau agit sur 4 volets :

- Prévention
- Intervention dans le milieu suite à un signalement
- Accompagnement dans les processus d'enquête
- Soutien psychosocial

Plateforme de signalement "[Bouton rouge](#)"

Plus d'informations sur les services offerts et les
coordonnées [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Clinique universitaire de psychologie

Sur le campus principal de l'UdeM

Services offerts :

- Évaluation psychologique
- Évaluation neuropsychologique
- Consultation psychologique individuelle

Prix : 45\$ pour une rencontre de 60 minutes et
750\$ pour une évaluation neuropsychologique

Plus d'informations sur les services offerts et les
coordonnées [ici](#)



Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

CEPSUM

Où : 2100 Boulevard Édouard-Montpetit

Prix : Variable

Le sport joue un rôle essentiel dans le maintien d'une santé mentale équilibrée ! En libérant des endorphines, en favorisant la concentration et la relaxation, en augmentant la confiance en soi et en créant des liens sociaux, l'activité physique contribue à notre bien-être physique et mental

Notez qu'en étant inscrit.e à l'UdeM, vous êtes automatiquement membre du CEPSUM !

Consultez la programmation et inscrivez-vous [ici](#)



Pssst ! N'hésite pas à contacter ton ou ta coordonateur.trice à la vie sportive pour connaître les activités organisées par l'ADÉNUM ou si tu as des idées :)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Services offerts par la Faculté de médecine

N'hésitez jamais à aller
chercher de l'aide



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Bureau Point de repère (anciennement BAER)

La mission première du Bureau Point de repère est d'accueillir les étudiant.es de la Faculté en difficulté afin de clarifier la situation problématique, de désigner les pistes de solution et de les aider à trouver les ressources pertinentes. Il est composé de professeur.es de la Faculté de médecine

N'hésitez pas à communiquer avec eux par rapport à des :

- difficultés psychologiques ou émotionnelles
- difficultés scolaires
- questionnements quant au choix de carrière
- difficultés financières

Prix : Gratuit !

Plus d'informations sur les services offerts et les coordonnées [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Bureau Point de repère (anciennement BAER)

Soutien psychosocial - Projet Korsa

Les ateliers Korsa visent à jumeler un.e étudiant.e d'un programme de la Faculté de médecine vivant, dans le cadre de ses études, des enjeux d'anxiété à un.e étudiant.e (pair aidant.e) ayant vécu de l'anxiété et ayant été formé à l'approche ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement). Le soutien se fera via **5 rencontres de 60 minutes** structurées et à distance, selon votre horaire, durant la session

Inscrivez-vous [ici](#)

Écrivez à christine.marecki@umontreal.ca ou à repere@umontreal.ca pour tout questionnements



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Ateliers de méditation

Offerts gratuitement par le centre Présence de la
Faculté de médecine

Vous y trouverez notamment des capsules vidéo de
méditation pleine conscience pour focaliser sur le
moment présent et realigner vos chakras !

Plus d'informations sur les services offerts et les
coordonnées [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Services offerts au sein du Département de neurosciences

Prix : Gratuit



ADÉNUM
Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Votre association étudiante, bien sûr !

Pour les étudiant.es de tous les cycles

Que ce soit pour des enjeux académiques, personnels ou autres, n'hésitez pas à nous contacter par courriel, sur Facebook ou à accoster un.e membre de l'exécutif dans les corridors. Ça nous fera toujours plaisir de vous aider, vous écouter, vous défendre ou vous rediriger vers les ressources pertinentes. *Nous sommes là pour ça !*

adenum1@gmail.com

[Notre page Facebook](#)

[Notre site Web](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Comité de parrainage

Offerts aux étudiant.es de **cycles supérieurs**

Afin d'améliorer et d'enrichir l'encadrement de TOUS.TES les étudiant.es inscrit.es aux programmes de maîtrise et de doctorat

Le Comité de parrainage est composé de 3 membres, soit le directeur de recherche ainsi que 2 autres membres

Pour le lien vers le formulaire de Comité de parrainage et autres formulaires utiles, rendez-vous [ici](#)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Liens utiles à l'extérieur de l'UdeM



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Votre entourage



L'importance de l'entourage sur la santé mentale ne peut être surestimée ! Qu'il s'agisse de membres de la famille, d'amis proches ou de collègues, un entourage positif peut offrir un filet de sécurité émotionnelle nous aidant à faire face au stress, à l'anxiété et aux défis de la vie

Ne restez pas isolé.es et trouvez un équilibre de vie sain en allouant du temps à votre vie sociale

Les activités organisées par nos CVEs dévoué.es sont là pour ça !

Demeurez à l'affût des événements ludiques de l'ADÉNUM [ici](#) et n'hésitez pas à nous faire part de vos idées :)



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Centre de prévention du suicide (CPSM)

Téléphone : 1 866 277-3553

Texte : 535353

En cas de détresse, n'attendez pas.
Pour vous ou quelqu'un d'autre.
Service 24/7

CPSM Centre de prévention
du suicide de Montréal

**On est là
pour toi.**

Tu n'es pas seul, tu peux nous parler et nous écrire,
en toute confidentialité, en tout temps et c'est gratuit.



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal

Voilà !

C'est ce qui met fin à cette 1ère édition de la
trousse de ressources en santé mentale de
l'ADÉNUM

N'hésitez pas à vous y référer autant que
nécessaire et surtout, prenez soin de vous !



ADÉNUM

Association des Étudiants en Neurosciences de
l'Université de Montréal