GUIDE DES RESSOURCES ÉTUDIANTES

2023-2024

Département d'histoire

TABLE DES MATIÈRES

Présentation 02
Objectifs de ce guide et contacts d'urgence.

Ressources départementales 03
Toutes les ressources utiles de votre département.

Soutien à la réussite 04
Une foule de ressources et outils pour favoriser votre réussite académique.

Aide financière, bourses et emplois 09
Plusieurs services et opportunités pour les personnes éprouvant des difficultés financières, ou se questionnant sur leur avenir professionnel.

Bien être 14
Toutes les ressources essentielles en matière de santé mentale et physique.

Expérience étudiante 17
De nombreux services pour enrichir votre passage à l'UdeM !

Présentation

Personne n'est à l'abri de passer par des moments difficiles, mais on peut poser des gestes pour rendre une journée difficile plus agréable.

Toutlemondeadesbas.ca

Objectif

Ce document sert de guide aux étudiantes et étudiants souhaitant bonifier et enrichir leur expérience universitaire[1]. Il s'adresse également à celles et ceux éprouvant des difficultés au cours de leur cheminement académique, qu'il s'agisse de difficultés personnelles, financières, ou scolaires. Il regroupe les ressources essentielles institutionnelles, facultaires et départementales de l'Université de Montréal et s'adresse plus particulièrement à la communauté étudiante du Département d'histoire de la Faculté des arts et des sciences (FAS)[2].

Ce guide se concentre sur les axes suivants :

- Ressources départementales
- Soutien à la réussite
- Aide financière, bourses et emplois
- Santé et bien-être
- Expérience étudiante

Pour signaler une urgence, ou pour de l'aide immédiate confidentielle, accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept et sans frais :

Centre d'appel d'urgence : 911

Soutien téléphonique du programme d'aide en santé étudiante de l'Alliance pour la Santé Étudiante au Québec (ASEQ) : 1 833 202-4570

Prévention du suicide : 1 866-APPELLE (277-3553)

Tel-aide Montréal : 514 935-1101

Info-social (pour des questions d'ordre psychosocial) : 811

Pour une urgence, ou pour de l'aide sur le campus :
Le Bureau de la sûreté : 514 343-7771

---

[1] Pour un guide concernant le cheminement académique et les démarches administratives, consultez le Guide de l'étudiant; pour toute question concernant votre cheminement académique, n'hésitez pas à communiquer avec votre technicienne en gestion des dossiers étudiants (TGDE).

[2] Ce guide a été réalisé par Laure Sarah Ethier, conseillère à la réussite étudiante et révisé par Judith Sribnai, professeure adjointe au Département des littératures de langue française, David Meren, professeur agrégé au Département d'histoire et Sophie Tremblay-Devirieux, conseillère à la réussite étudiante. L'information contenue dans ce guide provient de sites Web institutionnels, départementaux, regroupements étudiants, ou autres services destinés à la communauté étudiante.

RESSOURCES DÉPARTEMENTALES

Personnel administratif du Département d'histoire

Pour toute question concernant votre cheminement académique, ou pour recevoir de l'aide, vous pouvez contacter le personnel administratif de votre Département.

NOM	TITRE
Brunet, Chantal	Technicienne en administration
Carrillo Flores, Viridiana	Technicienne en gestion des dossiers étudiants (2e et 3e cycles)
D'Angelo, Giuseppina	Agente de secrétariat
Ethier, Laure Sarah	Conseillère à la réussite étudiante
Haggerty, Carey	Technicienne en coordination du travail de bureau
Samson, Mélanie	Technicienne en gestion des dossiers étudiants (1er cycle)

Direction du Département

NOM	TITRE
Ollivier Hubert	Directeur et professeur titulaire
Églantine Hontanx	Adjointe au directeur

Responsables de programmes

NOM	TITRE
Susan Dalton	Professeure agrégée et responsable de 1er cycle
Catherine Larochelle	Professeure agrégée et responsable des cycles supérieurs

Vos associations étudiantes

- 1er cycle
  AÉHUM
  Pavillon Lionel-Groulx, local C-6147
- Cycles supérieurs
  AÉDDHUM
  Pavillon Lionel-Groulx, local C-6145

Réseaux sociaux

Pour rester au fait des évènements, nouvelles et concours de bourses, nous vous encourageons fortement à suivre le Département d'histoire sur les médias sociaux :

- Facebook – Département d'histoire de l'Université de Montréal
- Instagram – histoire_udem
- Linked in – Département d'histoire de l'Université de Montréal
- X – @UdeM_Histoire

Revue étudiante – Les Cahiers d'histoire

Revue bisannuelle gérée par les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs en collaboration avec le corps professoral du Département. Elle a pour vocation première la diffusion d'articles scientifiques en science historique.

SOUTIEN À LA RÉUSSITE

Guide méthodologique en Histoire

Un outil indispensable sur les règles et les exigences lors de la rédaction et de la présentation des travaux universitaires.

Le saviez-vous ?
Le cours d'appoint HST 1015 – Rédaction et pratique de l'histoire a été mis sur pied pour les étudiants éprouvant un besoin de perfectionnement en méthodologie et pratique en histoire.

Le petit guide du soutien et de l'aide aux études (SAÉ)

Méthodes, conseils, stratégies et ressources essentielles pour bien réussir.

Service de soutien à l'apprentissage (CESAR) – (514) 343-6736

Accompagne les étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal dans le développement ou l'amélioration de leurs méthodes d'étude et de leurs habiletés d'apprentissage.

Motifs de consultation :

- Difficulté à réussir les cours ;
- Problèmes dans les méthodes d'étude ;
- Problèmes de planification et d'organisation ;
- Anxiété de performance ;
- Difficulté à gérer son temps ;
- Perte de motivation ;
- Stress lors des examens ;
- Difficulté à écrire un mémoire de maitrise ou une thèse de doctorat ;
- Préparation des exposés oraux ;
- Troubles d'apprentissage (ex : trouble déficitaire de l'attention) ;
- Etc.

Consultation en aide à l'apprentissage, en orthopédagogie et évaluation neuropsychologique – (514) 343-6736

Au besoin, un ou une orthopédagogue peut faire passer des évaluations orthopédagogiques et participe aux recommandations de mesures de soutien (accommodements) à privilégier selon l'étudiante ou l'étudiant.

Au besoin, une évaluation en neuropsychologie par un ou une psychologue des Services à la vie étudiante, vise à vérifier l'hypothèse de troubles neuropsychologiques (TDAH, dyslexie, dysorthographie, TED, etc.) et à proposer d'éventuels accommodements.

Types de consultation[3] :

- Consultation éclair de 20 minutes en psychologie (gratuit) ;
- Consultation éclair de 20 min en orthopédagogie (gratuit) ;
- Consultation en psychologie et/ou en orthopédagogie pour la communauté étudiante (25 $) ;
- Consultation en psychologie et/ou en orthopédagogie pour la communauté étudiante ne cotisant pas aux services (55 $).

Bureau des étudiants internationaux (BEI)

Ce service réservé aux étudiantes et étudiants étrangers facilite leur intégration à la communauté universitaire et à la société québécoise.

Motifs de consultation :

- Obtenir de l'aide pour compléter un dossier ;
- Bien comprendre les procédures d'inscription ;
- Remplir les formalités d'immigration ;
- Obtenir une couverture médicale ;
- Obtenir du soutien financier ;
- Etc.

Centre étudiant des Premiers Peuples – (514) 343-6111 # 32808

Ce centre a pour mandat de créer les conditions optimales pour la reconnaissance, l'épanouissement et la réussite des membres de la communauté étudiante autochtone au sein de l'Université de Montréal.

Réservé à la communauté étudiante autochtone, le Centre étudiant des Premiers Peuples accueille le salon Uatik, un lieu favorisant la socialisation, le réseautage et une insertion réussie au sein de la communauté udemienne.

Soutien aux étudiants en situation de handicap (CESAR) – (514) 343-7928

Ce service gratuit offre l'appui nécessaire aux personnes en situation de handicap afin de les aider à réaliser leurs projets d'études.

Mesures d'accommodement possibles :

- En classe ;
- Pour les travaux d'équipe ;
- Pour les examens appropriés.

[3] Tarifs en vigueur au 1er janvier 2023.

Deux choix sont offerts pour l'obtention d'un diagnostic :

1. Faire parvenir à votre médecin le formulaire d'attestation médicale: confirmation du diagnostic.
2. Informer les Services à la vie étudiante en remplissant le formulaire de demande de soutien psychologique et de soutien aux études et ce, de façon confidentielle.

Pour les démarches à suivre et/ou pour prendre rendez-vous avec des conseillères et conseillers chargés de l'évaluation, de l'établissement et de la coordination des mesures d'accommodements et pour s'inscrire au service, visitez la page du Soutien aux étudiants en situation de handicap.

Transport adapté et accessibilité sur le campus pour personnes à mobilité réduite

Un service de transport adapté est disponible gratuitement[4] pour vos déplacements **entre les pavillons de l'Université de Montréal**, du lundi au vendredi. Contactez une conseillère ou un conseiller pour bénéficier de ce service.

👉 Visitez ce lien pour des directives générales sur le transport adapté.

L'Alternative

L'Alternative est un regroupement pour les personnes LGBTQIA+ de l'Université de Montréal, ayant pour mission de permettre aux étudiantes et étudiants de socialiser, de s'éduquer et de sensibiliser le campus aux enjeux des différentes communautés.

De nombreuses activités y sont organisées, comme des ateliers de sensibilisation, des dîners-causeries hebdomadaires, des projections de films, des kiosques d'informations, des sorties sociales, etc. Le tout sur des enjeux touchant particulièrement les communautés LGBTQIA+[5].

Bureau des droits étudiants (FAECUM) – (514) 343 5947

Le Bureau des droits des étudiants (BDE) est un service de défense des droits et intérêts sur le plan académique.

Pourquoi, ou dans quelles circonstances avoir recours aux services du bureau des droits étudiants ?

- Pour répondre à vos questions concernant l'application de règlements universitaires ;
- Pour résoudre une situation de désaccord avec un membre du personnel de l'Université de Montréal (personnel enseignant, cadre, personnel de soutien, etc.) ;
- À la suite d'une accusation ou d'une sanction pour cause de non-respect d'un règlement disciplinaire universitaire.

Pour obtenir de l'assistance auprès du BDE, remplir le Formulaire de demande d'assistance et le faire parvenir à info.bde@faecum.qc.ca.

Bureau du respect de la personne – (514) 343 7020

[4] Pour les personnes en situation de handicap provenant de l'extérieur du Canada, certains frais additionnels peuvent s'appliquer.

[5] Ces activités sont ouvertes à toutes et à tous et ne sont pas uniquement réservées aux communautés LGBTQIA+.

Un guichet unique pour accueillir toute personne affectée de près ou de loin par une situation de harcèlement, de violence à caractère sexuel, de discrimination ou de racisme.

Services offerts :

- Prévention par sensibilisation, éducation et formation ;
- Accueil et suivi des plaintes ;
- Soutien et accompagnement.

Centre d'aide en français (saé) – (514) 343-5955

Le Centre d'aide en français (CAF) offre un service de tutorat aux étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal éprouvant des difficultés en français écrit et/ou qui désirent améliorer leurs compétences en rédaction et/ou qui souhaitent développer ou approfondir leur connaissance de la langue française écrite.

Frais d'inscription non remboursables[6] : 50 $

Séances supplémentaires : Les étudiantes et étudiants dépassant six heures d'aide individuelle par année scolaire peuvent bénéficier d'un maximum de cinq heures supplémentaires par année scolaire, au montant de 25 $/heure.

Le Centre de communication écrite (CCE) offre aussi des ateliers de rédaction et de maîtrise de la langue française entièrement gratuits aux membres de la communauté étudiante de l'UdeM et disponibles sur la page web du Calendrier de la vie étudiante.

Francium

Francium est une banque de matériel pédagogique en ligne, destinée aux étudiantes et étudiants allophones. Ce service gratuit propose plus de 70 séquences pédagogiques et de nombreuses activités pour l'apprentissage et le perfectionnement du français.

Outils numériques pour aider aux études universitaires

Un guide ayant pour principal objectif de répondre à plusieurs questions de la communauté étudiante : Quels sont les outils numériques existants pour soutenir ses apprentissages en contexte universitaire ? Où puis-je trouver des réponses à mes questions concernant l'utilisation de certains logiciels/ outils numériques ? Comment installer ces outils et se faire guider dans leur utilisation ?

Ex :

- L'application **Forest**, pour déjouer l'anxiété et pour augmenter l'efficacité et rentabiliser les périodes d'études.
- L'application **Anki**, un bon outil de mémorisation de l'information.

Calendrier de la vie étudiante (Services à la vie étudiante)

[6] Tarifs en vigueur au 1er janvier 2023; Les étudiantes et étudiants en situation de handicap et athlètes des Carabins peuvent bénéficier de tarifs préférentiels/services adaptés.

Divers ateliers offerts pour le soutien aux études.

Ex :

- Garder la motivation ;
- Ma relation avec la procrastination ;
- Gérer efficacement son temps.

Calendrier des formations offertes par les bibliothèques de l'Université de Montréal

Nombreuses formations en ligne couvrant une variété de sujets touchant la recherche, l'utilisation et la diffusion de l'information.

Ex :

- Zotero pour organiser et annoter ses lectures ;
- Citer selon les normes de l'APA.

Le saviez-vous ?

Votre bibliothécaire attitré en Histoire est Pascal Martinolli. N'hésitez pas à le contacter pour obtenir de l'aide dans vos recherches.

Intégrité, fraude et plagiat

Ce site s'adresse à toute personne concernée par les enjeux de l'intégrité intellectuelle, de plagiat et de la fraude dans la formation à l'Université de Montréal. Il offre des ressources pour prévenir le plagiat et la fraude dans les travaux et les examens et ce, sous différentes formes :

- Règlement ;
- Quiz.

Le saviez-vous ?
Le Bureau des droits étudiants vous propose également un Guide pour éviter la fraude et le plagiat.

Séances d'étude et de rédaction pomodoro

Chaque semaine, votre département vous propose des séances d'étude ou de rédaction selon la technique pomodoro, une technique de gestion du temps ayant depuis longtemps fait ses preuves. Ces séances sont ouvertes aux étudiantes et étudiants de tous cycles confondus. Les détails se trouvent sur la page Facebook du département.

Le saviez-vous ?
Bien qu'il ne fasse pas partie des ressources institutionnelles de l'UdeM, Thèsez-vous est un OBNL soutenant les étudiantes et étudiants dans la rédaction de leur mémoire ou de leur thèse. Il propose des activités de rédaction structurées et collectives, ainsi que des ateliers et ressources.

Station de biologie des Laurentides

À la recherche d'un endroit paisible mais stimulant pour étudier ou rédiger ? La Station de biologie des Laurentides (SBL) vous offre un endroit en pleine nature à une heure de Montréal. Avec ses services d'hébergement et de repas, l'internet haute-vitesse et l'internet sans fil, les nombreuses activités de

plein air qu'elle offre et ses prix très abordables, la SBL est l'endroit idéal pour maximiser votre productivité scolaire !

AIDE FINANCIÈRE, BOURSES ET EMPLOIS

Aide financière et bourses (saé) – (514) 343-6145

Ce service a été mis sur place afin d'outiller les étudiantes et étudiants sur la gestion et la planification de leur budget. Il leur assure également un soutien dans leurs démarches de demandes d'aide financière, offre une panoplie de bourses variées et aide à peaufiner la présentation des dossiers de candidature de bourses.

Banque alimentaire de l'Université de Montréal (Regroupement des étudiants de l'Université de Montréal)

Offre chaque semaine une distribution de nourriture gratuite aux étudiantes et étudiants dans le besoin et cumulant un revenu annuel net inférieur à 22 060 $.

Paniers des fêtes

Procure un peu de répit et de réconfort à la communauté étudiante qui a besoin d'un soutien financier pour l'achat de nourriture pendant la période des fêtes.

Viens manger!

Nombreuses astuces et ressources pour respecter un budget serré et bien manger.

Répertoire de bourses

Information répertoriée :

- Les différents types de bourses offertes ;
- Les bourses selon le statut étudiant (temps partiel, temps plein, international) ;
- Des outils et des ateliers pour préparer ses demandes de bourses ;

Bourses et financement spécifiques au Département d'histoire[7]

- Premier cycle :

Bourses du Département

Bourse Madeleine-Saint-Martin	1 500 $
Prix Maurice-Séguin	500 $
Prix Nicolas-Oikonomidès	500 $

- Cycles supérieurs :

Prix et bourses du Département (2e et 3e cycles)

Bourse d'admission au 2e cycle	2e cycle	1 000 $

[7] Les montants octroyés peuvent varier d'une année à l'autre.

Bourse McConnell en études américaines	2e et 3e cycles	5 000 $/ 10 000 $
Prix du Département	2e et 3e cycles	1 000 $
Prix Jean-Dimakis	2e et 3e cycles	1 000 $
Prix d'excellence Histoire en pratique	2e cycle	1 000 $

Programme de financement intégré (3e cycle)

Financement pour les étudiantes et étudiants inscrits au doctorat. Ce financement est prévu pour une durée de 3 ans[8].

Montant : Environ 10 000 $ par années sous forme de bourse (45%) et de salaire en compensation d'heures d'auxiliariat d'enseignement ou de recherche (50%)[9].

Pour plus de détails, vous pouvez consulter ce document.

Association des étudiant.e.s diplômé.e.s du Département d'Histoire de l'Université de Montréal (AÉDDHUM) (2e et 3e cycle)

Le saviez-vous ?
Votre association étudiante peut rembourser l'achat de documents et d'outils pour faciliter la recherche, ou autre dépense liée aux études et à la réussite de ses membres présentant des difficultés financières[10].

Pour obtenir un remboursement, vous devez soumettre à aeddhum@hst.umontreal.ca :

- Votre nom ;
- Votre matricule étudiant ;
- Une facture témoignant de votre achat ;
- Le montant que vous demandez.

Bourses et financement spécifiques à la Faculté des arts et des sciences

- Premier cycle
- Cycles supérieurs

Bourses spécifiques aux Études supérieures et postdoctorales (ESP)[11]

Bourse d'accès au doctorat (possibilité de renouvellement)	7 000 à 10 000 $

[8] Pour les étudiantes et étudiants inscrits à un programme de cotutelle, le soutien financier est attribué seulement pendant les sessions complètes passées à l'Université de Montréal.
[9] Ne sont pas admis à ce programme celles et ceux bénéficiant déjà d'un financement de l'un des grands organismes subventionnaires (CRSH, FRQSC, etc.), ou cumulant déjà un montant conséquent en bourse annuellement. Elles et ils peuvent appliquer pour des charges d'auxiliariat, mais notez que les étudiantes et étudiants bénéficiant du programme de financement intégré seront priorisés.
[10] Jusqu'à concurrence de 100 $.
[11] Les montants octroyés peuvent varier d'une année à l'autre.

Bourses de maîtrise pour les candidates ou candidats canadiens non résidents du Québec (pour une durée de 3 trimestres de scolarité consécutifs)	Montant équivalent à la valeur des droits de scolarité supplémentaires pour étudiantes et étudiants canadiens non-résidents du Québec.
Bourse d'exemption UdeM pour étudiants internationaux	2 078 à 12 465 $
Bourse de maternité pour étudiantes inscrites à un programme de doctorat	4 000 $
Bourses de fin d'études de maîtrise	Max. de 6 000 $
Bourses de fin d'études doctorales – 4e année	Max. de 12 000 $
Bourses de fin d'études doctorales – 5e année	Max. de 12 000 $
Bourses d'excellence des ESP	Montant variable selon la bourse

Le saviez-vous ?
La Clinique des bourses des ESP est un service gratuit de consultation et de révision visant à soutenir les étudiantes et étudiants de cycles supérieurs dans la préparation de leurs demandes de bourses.

Prêts et bourses de l'Aide financière[12] – (514) 644-454

- Prêts et bourses pour études à temps plein ;
- Prêts pour les études à temps partiel ;
- Allocations pour des besoins particuliers – Adultes ;
- Bourses de soutien à la persévérance et à la réussite des stagiaires ;
- Aide financière pour des études hors du Québec ;
- Aide financière pour étudiantes et étudiants étrangers.

Soutien aux cycles supérieurs pour mobilité étudiante

Programme d'aide au rayonnement du savoir étudiant des cycles supérieurs (PARSECS)

Ce programme vise à aider les membres de la communauté étudiante de cycles supérieurs à participer à une activité de rayonnement de leur savoir et de leur recherche à l'extérieur du campus de l'Université de Montréal : un colloque, un congrès, un concours, une journée de recherche, etc. Montant des subventions : 300 $ à 500 $

Volet 5 UdeM International

Ce volet appuie des doctorantes et des doctorants sélectionnés pour présenter les résultats de leurs travaux de recherche lors de conférences ou de séminaires internationaux, virtuels ou en personne. Jusqu'à 3 500 $ peuvent être accordés par projet pour couvrir les frais de déplacement et de séjour, ainsi que pour la production de matériel.

[12] Les étudiantes et étudiants peuvent recevoir jusqu'à 7 500 $ en bourses d'études annuellement sans que le calcul d'aide financière en soit affecté.

Remboursement des frais de colloque et conférence pour étudiants diplômés

Les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs en histoire sont invités à participer, dans la mesure où leurs travaux le permettent, à des colloques nationaux et internationaux. Le Département d'histoire peut leur venir en aide financièrement en remboursant les frais de déplacement.

Les fonds pouvant varier d'une année à l'autre, le principe du « premier arrivé, premier servi » encadre l'octroi des remboursements. L'étudiante ou l'étudiant ne peut soumettre qu'une demande par année. Le montant alloué est plafonné à 750 $. Il ne s'agit pas d'une bourse, mais de remboursement sur factures.

Programme études-travail (saé) – 📞 (514) 343-6111 # 5009, etudestravail@sae.umontreal.ca

Le Programme études-travail a été mis en place par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Il permet à certains étudiants et étudiantes éprouvant des difficultés financières d'obtenir un emploi à temps partiel sur le campus de l'Université de Montréal. Les emplois disponibles peuvent être reliés ou non au champ d'études.

Critères d'admissibilité :

- Étudier à temps plein dans un programme d'études de 1er, 2e ou 3e cycle et recevoir de l'aide financière en vertu du Programme de prêts et bourses, sauf pour celles et ceux qui ont épuisé leur session d'admissibilité ou qui ont atteint la limite d'endettement ;
- Éprouver des difficultés financières ;
- Avoir un dossier scolaire qui témoigne de l'aptitude à compléter un programme d'études (moyenne cumulative supérieure à 2,6) ;
- Chaque emploi, relié ou non au champ d'étude, ne doit pas excéder 250 heures de travail par trimestre.

Deux programmes offerts :

- L'un pour les étudiantes et étudiants bénéficiaires du Programme de prêts et bourses de l'AFE ;
- L'autre pour les étudiantes et étudiants étrangers, n'ayant pas droit à l'exemption des droits de scolarité majorés pour étudiantes et étudiants étrangers.

👉 Visitez ce lien pour le formulaire d'inscription.

Alerte-emploi

Inscrivez-vous pour recevoir par courriel des offres d'emploi propres à votre domaine d'études.

Orientation scolaire et professionnelle (CESAR) – 📞 (514) 343-6736

Ce service permet vous permet de préciser vos champs d'intérêt, vos aptitudes et vos caractéristiques personnelles afin de déterminer un domaine d'études ou une profession qui vous convient.

Motifs de consultation :

- Explorer diverses possibilités de carrière afin de préciser un domaine d'études, une profession ;
- Valider votre choix de programme ou faire un nouveau choix ;

- Obtenir du soutien dans la préparation aux entrevues d'admission ;
- Planifier un retour aux études ou un perfectionnement ;
- Etc.

Types de consultation[13] :

- Consultation éclair de 20 minutes (gratuit) ;
- Consultation pour la communauté étudiante (20 $) ;
- Consultation pour la communauté étudiante ne cotisant pas aux services (55 $) ;
- Test d'orientation (15 $).

Information scolaire et professionnelle (CESAR) – (514) 343-6736

À la différence de l'orientation scolaire et professionnelle, ce service est destiné aux étudiants et étudiantes qui savent déjà vers quel domaine se diriger, mais qui ont des questions sur la façon d'y accéder, sur les programmes d'études et sur les professions et le marché du travail lié à ce domaine. Ce service est gratuit et donne aussi accès à REPÈRES, la plus importante banque de données du Québec sur les professions, les formations et le marché du travail.

Motifs de consultation :

- Connaitre les meilleures stratégies d'admission dans un programme d'études ;
- S'informer sur les options possibles à la suite d'un refus ou d'une exclusion de programme ;
- Obtenir de l'aide pour élaborer des stratégies permettant d'atteindre son objectif de carrière ;
- Etc.

Conseils carrière (CESAR) – (514) 343-6736

Ce service gratuit est destiné à la communauté étudiante et aux personnes diplômées de l'Université de Montréal depuis moins de deux ans, prêts à se lancer sur le marché du travail.

Il offre de l'accompagnement, du soutien, des outils, des ressources et de l'encadrement personnalisé pour entreprendre vos démarches de recherche d'emploi et la réalisation de votre projet professionnel.

Motifs de consultation :

- Structurer et planifier vos démarches ;
- Mettre de l'avant vos compétences, expériences acquises et compétences à développer ;
- Établir un plan d'action selon vos objectifs professionnels ;
- Analyser les offres d'emploi ;
- Préparer votre dossier de candidature, votre discours d'approche et votre entrevue ;
- Etc.

[13] Tarif en vigueur au 1er juillet 2023.

Projet professionnel et gestion de carrière (ESP)

Le cours *IPR6011 - Projet professionnel et gestion de carrière* est destiné aux étudiants et étudiantes de cycles supérieurs souhaitant mobiliser leurs connaissances théoriques et pratiques afin d'élaborer un projet professionnel cohérent avec leurs intérêts et compétences.

Ce cours totalisant un crédit désigné en surplus (non contributoire à la moyenne cumulative) est sans frais pour les personnes inscrites à temps complet à un programme de maîtrise ou de doctorat.

BIEN ÊTRE

Santé

Programme mieux-être – Ressources en santé mentale, ASEQ (FAECUM) – 1 833 851-1363 (24/7)

Un service de soutien téléphonique confidentiel, offert aux membres de la communauté étudiante de la FAÉCUM. Ouvert 24/7, 365 jours par année dans 22 pays à l'extérieur du Canada. La vidéoconférence est également offerte sur demande.

Tout le monde a des bas (FAECUM et AGEEFEP)

« Tout le monde a des bas » est une campagne sur la santé psychologique de la communauté de l'Université de Montréal. Elle a pour objectif de répandre une culture de bienveillance sur les campus et d'aider les personnes vivant des difficultés.

Services et appui offerts :

- Ligne d'écoute empathique ouverte 24/7 ;
- Répertoire des différentes ressources ;
- Soutien immédiat ;
- Plusieurs trucs et astuces pour démontrer plus de bienveillance envers soi et envers les autres.

Réseau des sentinelles (saé)

La sentinelle est un membre du personnel ouvert et attentif, formé à l'écoute empathique et pour accueillir les demandes d'aide spontanées. La sentinelle sait repérer les signes de détresse chez la communauté étudiante et peut lui offrir son soutien.

👉 Pour trouver une Sentinelle, visitez ce lien.

Consultation en psychologie (Centre de santé et de consultation psychologique) – (514) 343-6452

Pour un soutien psychologique sur rendez-vous auprès d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé [14].

Motifs de consultation :

[14] Selon ses besoins, l'étudiante ou l'étudiant peut bénéficier d'un maximum de 15 rencontres, incluant une entrevue d'accueil.

- Problèmes d'anxiété ;
- Deuil, dépression ;
- Difficultés dans les relations interpersonnelles ;
- Problèmes reliés aux études ;
- Difficultés sexuelles ;
- Troubles alimentaires ;
- Questionnement existentiel.

Tarifs :

Pour la communauté étudiante cotisant aux Services à la vie étudiante

- De la première à la dixième consultation (25 $) ;
- De la onzième à la quinzième consultation (35 $).

Pour la communauté étudiante ne cotisant pas aux services

- De la première à la quinzième consultation (55 $)

👉 Pour prendre rendez-vous, remplissez ce formulaire en ligne.

Balados

Associations libres : un balado sur la santé mentale – (saé)

Un balado étudiant, mais aussi un lieu de rencontre créé pour les curieuses et curieux, membres de la communauté étudiante ou non, qui souhaitent discuter de sujets en lien avec la santé mentale dans un esprit à la fois ludique et académique.

Les balados « On prend soin de nous » (Ressources humaines UdeM)

Steve Geoffrion (professeur à l'École de psychoéducation), la chercheuse et doctorante Catherine Raymond, ainsi que de l'humoriste PB Rivard nous entretiennent sur les stratégies d'accompagnement d'une personne présentant des signes de détresse psychologique.

Santé physique

Soins et services sur le campus

- Clinique dentaire – ☎ (514) 343 6750

  Soins dentaires et en orthodontie de qualité et à prix abordable[15].
- Clinique de kinésiologie – ☎ (514) 343 8050

  Une clinique-école offrant des tarifs préférentiels à la communauté étudiante.
- Clinique de physiothérapie et de médecine du sport[16] – ☎ (514) 343 6256

  Référence pour tout ce qui a trait au traitement des blessures sportives.
- Clinique médicale et de soins infirmiers – ☎ (514) 343 6452

[15] Des tarifs préférentiels sont offerts à la communauté étudiante de l'UdeM cotisant aux assurances de soin de santé.
[16] Des tarifs préférentiels sont offerts à la communauté étudiante de l'UdeM cotisant aux assurances de soin de santé.

Pour tout problème de santé nécessitant une attention urgente, un ou une médecin, ou un infirmier ou infirmière du Centre de santé et de consultation psychologique peut vous recevoir aux services d'urgence mineure.

- Clinique universitaire de nutrition – (514) 343 7055

  Pour prévenir ou traiter une maladie chronique, optimiser son alimentation, ou pour faire le point sur ses habitudes alimentaires.

- Clinique universitaire de la vision – (514) 343 6082

  Cette clinique offre tous les services d'une clinique d'optométrie standard, ainsi que l'expertise du corps professoral universitaire. Les étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal ont droit à un rabais de 10% sur les lunettes, sur présentation d'une carte étudiante valide.

- Clinique universitaire en orthophonie et audiologie – (514) 343 6789

  Les évaluations et les interventions auprès de la clientèle sont réalisées par les étudiantes et étudiants de l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal, sous la supervision étroite de membres de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (cliniciennes et cliniciens, ou membres du personnel enseignant).

- Clinique de sommeil en ligne (saé)

  Un programme d'optimisation du sommeil et de thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I).

Livres de cuisine numériques et conseil alimentaires gratuits (Département de nutrition de l'UdeM)

- Viens manger! Trucs et recettes rusés.
- Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité

CEPSUM

Les étudiantes et étudiants de l'Université de Montréal bénéficient de nombreux avantages exclusifs au CEPSUM :

- Pratique libre (nombreux sports individuels sans frais) ;
- Accès gratuit à la piste de course ;
- Réservation de plateaux ;
- Jusqu'à 40% de rabais sur les cours de groupe et les ligues ;
- Un accès à la salle d'entrainement pour 15,92 $ / mois[17] ;
- Rabais sur l'escalade en grimpe libre, etc.

[17] Pour un abonnement annuel.

EXPÉRIENCE ÉTUDIANTE

Calendrier de la vie étudiante – Expériences étudiantes

Rassemble une foule d'activités et d'ateliers pour favoriser l'expérience étudiante, la sociabilité et les échanges.

Ex :

- Tout ce qu'il faut savoir pour étudier à l'étranger ;
- Cuisine étudiante ;
- S'impliquer à l'UdeM.

Accueil et soutien aux nouveaux étudiants (saé)[18] – 514 343-5723

Ce service a été mis en place pour faciliter l'intégration des nouveaux étudiants et étudiantes de l'Université de Montréal.

Types de services offerts :

- Séances d'introduction ;
- Visites guidées ;
- Journées ou semaine d'accueil ;
- Groupe Facebook UdeM+1 2022-2023 ;
- Mode d'emploi UdeM, un parcours virtuel pour commencer son cheminement universitaire en sachant où se repérer ;
- Parrainage étudiant ;
- Les Roger, un blogue créé par les étudiantes et étudiants ambassadeurs de l'UdeM.

Action humanitaire et communautaire (saé) – 514 343-7896

Un service offrant des activités sociales, des possibilités d'implication, de l'encadrement pour les regroupements étudiants, des ateliers de leadership, etc.

- Groupe Facebook Vie de Campus Université de Montréal

Liste des regroupement étudiants

Impliquez-vous au sein de la communauté étudiante en rejoignant l'un des nombreux regroupements étudiants de l'UdeM.

Parents-étudiants UdeM (saé) – (514) 343-7896

Pour trouver des solutions adaptées à la réalité de parent aux études ou pour participer à des activités familiales avec d'autres parents vivant une réalité similaire.

- Groupe Facebook Parents-étudiants de l'UdeM ;

[18] Pour le moment, ce service est uniquement réservé à la communauté étudiante de première année de premier cycle. Celles et ceux qui souhaitent s'impliquer auprès des nouveaux étudiants et étudiantes peuvent toutefois le faire en devenant marraines ou parrains ou en devenant ambassadrice ou ambassadeur.

- CPE de l'UdeM ;
- Halte-garderie Le Baluchon (FAÉCUM) : Les parents peuvent confier leur enfant à la halte-garderie pour des blocs de garde de 4 heures et demie et au coût de 5,50 $ le bloc ;
- Association Cigogne, un lieu d'écoute et d'accueil dans lequel les parents aux études ont l'opportunité de rencontrer des personnes vivant une réalité similaire.

Ciné Campus UdeM

Propose une sélection de longs et de courts métrages, de films cultes, de documentaires et de ciné-causeries. Les projections sont offertes au coût de 5 $.

Centre d'exposition de l'Université de Montréal (CEUM)

Soutient la réalisation de projets d'expositions réelles et virtuelles en offrant aux membres de la communauté universitaire les moyens de les diffuser auprès de divers publics. Le CEUM a aussi pour mandat de mettre en valeur les savoirs et les collections de l'Université de Montréal où y sont présentées des expositions multidisciplinaires sur les arts visuels et les savoirs issus de la recherche.