

Soutien offert pour les étudiant.es en situation de détresse psychologique

Ce site regroupe tous les services offerts en soutien psychologique à l'université : <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique>

Plus spécifiquement, ce site <https://toutlemondeadesbas.ca/> a été mis en place pour faciliter l'accès aux services par les [étudiant.es](https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique). Iels peuvent choisir plusieurs options selon leur besoin (situation urgente, soutenir un proche, etc.)

Ensuite, il y a le Réseau des sentinelles <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/reseau-sentinelles>

Ce sont des membres du personnel de l'université qui sont formés pour écouter les [étudiant.es](https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique) et leur offrir un soutien.

La FAECUM a un programme mieux être https://www.aseq.ca/rte/fr/FA%C3%89CUM_Programmedaide_Programmedaide qui est un service confidentiel 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 pour soutenir les [étudiant.es](https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique) en situation de détresse psychologique.

Pour avoir une consultation avec un.e psychologue (en ligne), iel peut remplir ce formulaire (<https://soutien-orthopsy.sae.umontreal.ca/>) et sera contacté.e par un membre de l'équipe psychosocial qui lui expliquera toutes les modalités. Le délai d'attente peu malheureusement être assez élevé pour ce service.

Hors de l'université, il y a plusieurs ressources :

Avant de craquer : <https://www.avantdecraquer.com/> 1-855-272-7837 | 1-855-CRAQUER

Mouvement Santé Mentale Québec : <https://mouvementsmq.ca/>

Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca/fr/> 1-866-277-3553

Tel-Aide : 514 935-1101

Tel-Écoute : 514 493-4484

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 – Textos : 514 600-1002

Suicide Action Montréal : 514 723-4000 – Ailleurs au Québec : 1 866 APPELLE (277-3553)