

GUIDE D'AIDE



**À PORTÉE  
DE MAIN**

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

# 3 volets pour vous aider



Ce guide a comme objectif de mieux vous diriger vers les bonnes ressources pour vous aider selon vos besoins.

Il se découpe en trois volets:

## 1- Aide psychologique

- PADUM p.2
- Ressources d'urgences p.4
- Consultations et ressources diverses p.5

## 2- Aide académique et aide à l'apprentissage

- Mentorat p.6
- Services de soutien p.8

## 3- Programme mieux-être et réclamations d'assurances

- Programme mieux-être (disponible à tous.tes) p.9
- Réclamations d'assurances pour services psychologiques p.11

Si vous avez des questions ou es commentaires, vous pouvez écrire à votre VP aux affaires externes: [vpexterne@aedmontreal.com](mailto:vpexterne@aedmontreal.com)

# Par où commencer?

## Le PADUM!

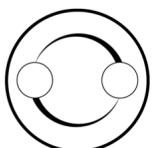
Si vous ne savez pas où aller, la meilleure place où commencer est le **PADUM**. Votre service de pair.e.s-aidant.es, formé.e.s pour offrir un **service de consultation gratuit et confidentiel** visant à favoriser le mieux-être psychologique des étudiant.e.s de la Faculté de droit.

Les pair.e.s-aidant.es sont des étudiant.e.s en droit eux.elles aussi qui souhaitent, par l'écoute et l'entraide, améliorer la qualité de vie et l'expérience d'apprentissage des étudiants de la Faculté de droit. **Leur fonction est d'écouter les soucis et les préoccupations et d'orienter, au besoin, vers les ressources appropriées selon la situation.** Aussi minime qu'un souci puisse vous paraître, les pair.e.s-aidant.es seront ravi.e.s de vous écouter et de vous aider, même si ce n'est que de parler d'une mauvaise journée.

### ***Avec quels problèmes peuvent-ils m'aider?***

- Difficultés personnelles : i.e. estime de soi, stress, anxiété,
- Problèmes de dépendance : i.e. alcool, drogues
- Problèmes de santé psychologique : i.e. dépression, phobies
- Difficultés relationnelles : i.e. conflit, relations familiales ou amoureuses
- Problèmes liés aux études : i.e. épuisement, motivation, orientation

Le PADUM est **ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h45** et le **vendredi de 9h00 à 12h45**.



<https://www.facebook.com/padum2017>



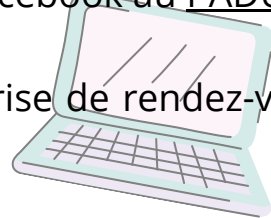
[padum.udem@gmail.com](mailto:padum.udem@gmail.com)

## Prendre RDV au PADUM en 4 étapes faciles!

1

**Option A** : Écrire un message privé sur Facebook au PADUM

**Option B** : Écrire un courriel pour une prise de rendez-vous au padum.udem@gmail.com



2

Prendre un rendez-vous, selon tes disponibilités avec un.e pair.e-aidant.e. Un lien Zoom te sera envoyé une fois la date de la rencontre déterminée.

*Note : Tous les rendez-vous sont **confidentiels**.*

3

Assister à la rencontre! Parfois, tu peux avoir moins le goût quelques minutes avant, mais tu verras qu'après, tu te sentiras mieux!

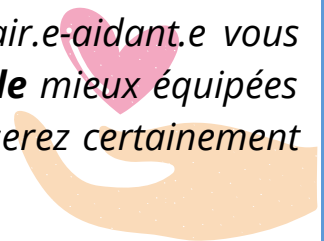


4

Évaluer si tu as besoin d'un autre rendez-vous ou si tu as besoin d'accéder à un service professionnel.

Il se peut qu'une simple rencontre te fasse sentir à nouveau paisible, mais même si tu penses avoir besoin de continuer, n'hésite pas à recommencer les étapes 1 à 3!

*Pendant la rencontre, il se peut que le.la pair.e-aidant.e vous indique des **ressources d'aide professionnelle** mieux équipées pour vous répondre. Dans tous les cas, vous serez certainement mieux équipé.e qu'avant votre premier rdv!*



## Ressources d'urgence

### Crise ou urgence psychologique

- **Suicide Action Montréal** : 1 866-277-3553
- **Centres de crise membres du RESICQ** :  
<https://www.centredecrise.ca/listecentres>
- **Centre de crise Tracom** (Montréal) : 514 483-3033
  - *Organisme communautaire à but non lucratif de première ligne qui offre des services gratuits, spécialisés en intervention de crise, et ce, 24 heures par jour, 7 jours sur 7*
- **Tel-Écoute** : 514 493-4484
  - *Service d'écoute gratuit, confidentiel et de référence. Disponible 365 jours par année, de 10h à 22h*
- **Tel-Aide** : 514 935-1101
  - *Service d'écoute en français et en anglais, gratuit, anonyme et confidentiel, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.*
- **Écoute-entraide**
  - Montréal : 514 278-2130 // Prov. : 1 855 EN LIGNE
  - *Service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel. Disponible 7 jours par semaine, de 8 h à 22 h*

### Harcèlement sexuel ou Agression sexuelle

- **Centre pour les victimes d'agression sexuelle** :
  - Montréal : 514 933-9007 // Prov. : 1-888-933-9007
  - <https://www.cvasm.org/fr/>
- **Centre désigné pour les victimes d'agression sexuelle** (Hôpital Notre-Dame) :
  - <https://www.ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/hopital-notre-dame>
  - 514 413-8999
- **Bureau d'intervention en matière de harcèlement** :
  - 514 343-7020
  - [harcelement.umontreal.ca](http://harcelement.umontreal.ca)

## Consultations et ressources diverses

### Consultation au privé

- **Centre de santé et de consultation psychologique :**
  - [sante@sae.umontreal.ca](mailto:sante@sae.umontreal.ca).
  - 514 343-6452
  - [cscp.umontreal.ca](http://cscp.umontreal.ca)
- **Liste des CLSC au Québec :** <https://www.bottinsante.ca/CLSC-Montreal-1.html>
- **Pour trouver un psy en cabinet privé :** <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

### Troubles divers

- **Association canadienne des troubles anxieux :** [anxietycanada.ca](http://anxietycanada.ca)
- **Phobie zéro :** *Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Ces services s'adressent également à la famille et aux proches.*
  - 514 276-3105
  - 1-866-922-0002
  - [phobies-zero.qc.ca](http://phobies-zero.qc.ca)
- **Clé des champs :** *Service alternatif dans la communauté pour les personnes souffrant de troubles divers dont les troubles anxieux, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble de stress post-traumatique et les phobies.*
  - 514 334-1587
  - [lacleeschamps.org](http://lacleeschamps.org)
- **Revivre :** *Service qui offre de l'aide, des informations et des ateliers d'autogestion portant sur la dépression, l'anxiété et la bipolarité.*
  - 1 866-738-4873
  - [revivre.org](http://revivre.org)

# Par où commencer?

## Le Mentorat!

Le service de Mentorat vous est **offert par des collègues d'expérience dans le baccalauréat en droit**. Les mentor.e.s sont sélectionné.e.s pour former une équipe capable d'**aider différentes personnes selon leurs besoins**. Gratuit et confidentiel, le Mentorat offre des services sous deux formes :

**Si vous avez besoin d'aide avec un cours ou un prof spécifique**, les mentor.e.s peuvent vous offrir du tutorat, idéalement avec une un.e mentor.e qui aurait déjà bien performé dans le cours en question.

Autrement, les mentor.e.s sont là pour vous guider dans votre **structure d'étude**, vous appuyer dans votre méthode de **lecture de jurisprudence** et même pour vous aider à comprendre **comment répondre à des examens de droit**.

**Le service du Mentorat a une multitude de guides disponibles sur le site de l'AED Montréal :**

- *Comment répondre à une question d'examen?*
- *Comment prendre des notes?*
- *Méthodes de travail*
- *Technique d'études*



<http://www.aedmontreal.com/mentorat/>



[Mentorat - Faculté de droit, Université de Montréal](#)



[mentorat@aedmontreal.com](mailto:mentorat@aedmontreal.com)

## Prendre RDV au Mentorat en 4 étapes faciles!

1

**Option A :** Écrire un message privé sur Facebook à Mentorat - Faculté de droit, Université de Montréal

**Option B :** Écrire un courriel pour une prise de rendez-vous au mentorat@aedmontreal.com



2

Prendre un rendez-vous, selon tes disponibilités avec un.e mentor.e. Tu pourras alors poser des questions par voie écrite ou planifier une rencontre! Tu peux identifier si tu as besoin d'aide avec un cours spécifique ou si c'est pour des conseils généraux.

3

Assister à la rencontre et essayer d'appliquer les astuces! Même si c'est pas une application parfaite, **l'important c'est de trouver ce qui fonctionne pour toi.**

4

Évaluer si tu as besoin d'un autre rendez-vous ou si tu as besoin d'accéder à un service professionnel. Ça se peut aussi qu'une partie de ta difficulté académique aient des solutions d'ordre psychologique. Ça nous arrive tous d'être dépassé.e.s par nos cours ,et pour ça, il y a le PADUM.

i

*Si tu penses avoir besoin d'**aide professionnelle** pour les troubles d'apprentissages, tu peux les trouver dans la section suivante.*





## Services de soutien

### Troubles d'apprentissages

- **Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) :** *Ateliers de prise de notes efficace, gestion du temps, consultations avec une psy spécialisée en soutien à l'apprentissage, possibilité d'évaluation neuropsychologique et de suivi en orthopédagogie.*
  - 514 343-6736
  - [cesar.umontreal.ca](http://cesar.umontreal.ca)
- **Clinique d'évaluation neuropsychologique et des troubles d'apprentissage de Montréal (CENTAM) :**
  - 514 528 9993
  - [centam.ca](http://centam.ca)
- **Bureau de soutien aux étudiants en situation de handicap (BSESH) :**
  - 514 343-7928
  - [bsesh.umontreal.ca](http://bsesh.umontreal.ca)

### Conseils divers

- **Centre d'aide en français :**
  - 514 343-5955
  - [cce.umontreal.ca/caf.htm](http://cce.umontreal.ca/caf.htm)
- **Information scolaire et professionnelle du CÉSAR :**
  - 514 343-6736
  - [cesar.umontreal.ca/isep](http://cesar.umontreal.ca/isep)
- **Orientation scolaire et professionnelle du CÉSAR :**
  - 514 343-6736
  - [cesar.umontreal.ca/orientation](http://cesar.umontreal.ca/orientation)
- **Conseils carrière du CÉSAR :**
  - 514 343-6736
  - [cesar.umontreal.ca/emploi](http://cesar.umontreal.ca/emploi)

## Programme mieux-être

**Pas besoin d'avoir des assurances avec la FAÉCUM pour y accéder! Tout le monde y a accès** en tant qu'étudiant.e.s à l'UdeM (vous). C'est un programme gratuit super versatile qui regroupe pleins d'experts dans différents domaines et **sensibilisés aux différents enjeux de la communauté étudiante.**

**Disponibles 24h/jour, 7jours/semaine**, les services sont offerts par une multitude de spécialistes multilingues, adaptés aux cultures, soucieux de l'identité de genre et respectueux de vos croyances.

***Quels types de spécialistes sont accessibles avec le programme?***

- Psychologie
- Travail social
- Psychoéducation
- Sexologie
- Psychothérapie
- Orientation
- Conseil financier
- Soins infirmiers
- Kinésiologie
- Orthopédagogie
- Ergothérapie
- Ergonomie
- Nutrition

Plus d'informations sur le programme et son fonctionnement sont disponibles sur le [site de l'ASEQ](#). Vous y trouverez aussi un document [FAQ](#).

Si vous rencontrez des problèmes en l'utilisant, vous pouvez écrire à votre [VP aux affaires externes](mailto:vpexterne@aedmontreal.com) : [vpexterne@aedmontreal.com](mailto:vpexterne@aedmontreal.com)



**Programme mieux-être – Ressources en santé mentale**

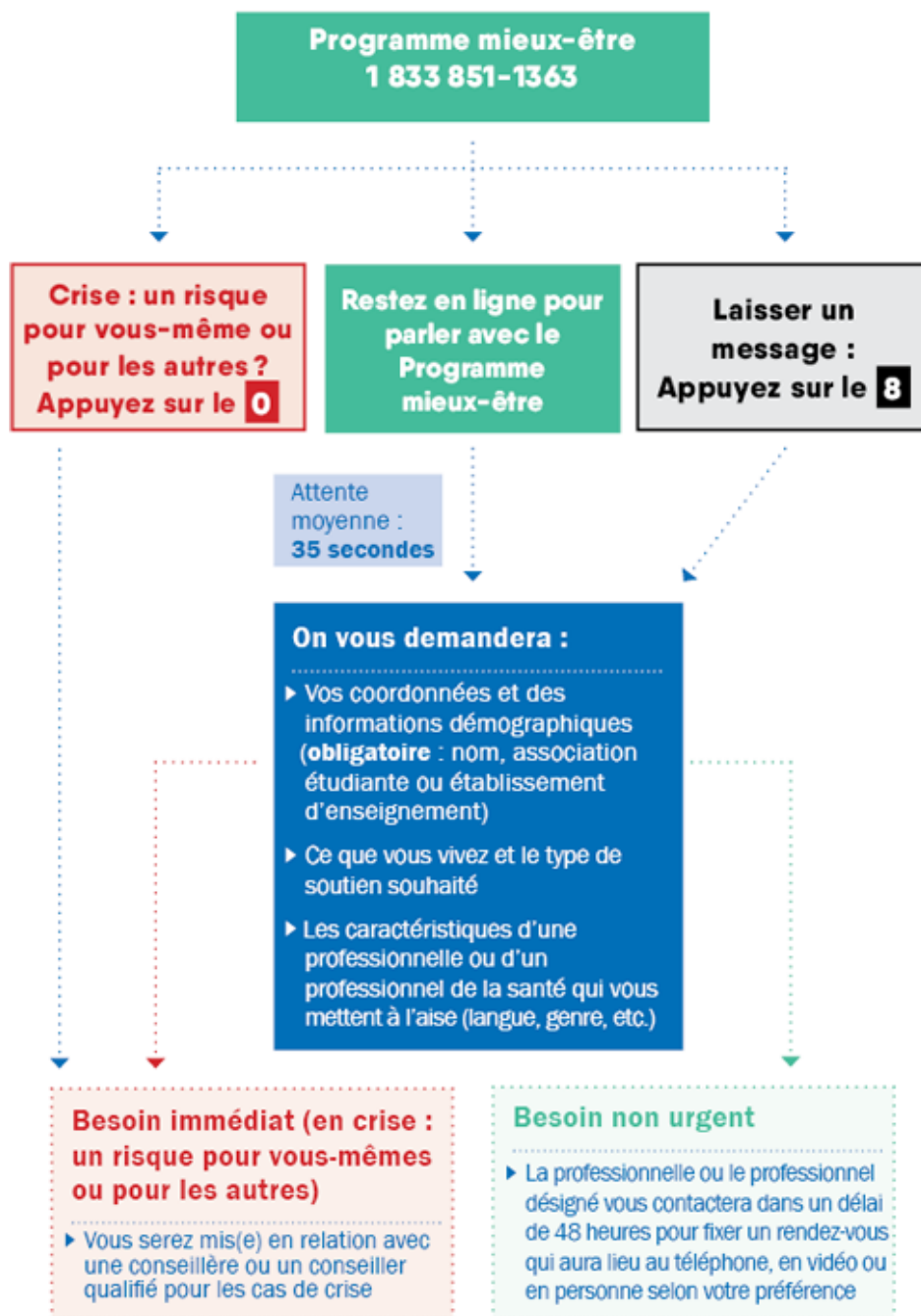
**Sans frais 24/7 : 1 833 851-1363**

## Accéder au programme mieux-être

**Option A :** Appeler au 1 833 851-1363. Ils vous demanderont votre nom, votre association étudiante (AED) ou votre établissement d'enseignement.

**Option B :** Utiliser l'application PAE Optima, disponible sur l'App Store et sur Google Play.

\*Pour créer votre compte sur l'application, utilisez ce code d'accès : **45295QG49**. Suivez les indications de ce guide.



## Réclamations d'assurances pour services psychologiques

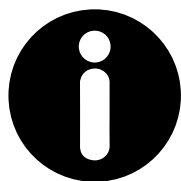
Cette section s'adresse à ceux.celles qui adhèrent aux assurances collectives de la FAÉCUM.


Compte tenu de la pandémie, la FAÉCUM a bonifié le service rendu à ses membres, rendant l'offre encore plus intéressante! Pour tout savoir sur vos assurances, rendez vous sur [le site de l'ASEQ](#).

**La couverture des frais de services psychologiques est passée de 500\$ à 800\$ (80\$/rdv).** De plus, les assurances de l'ASEQ fonctionnent comme un second payeur, alors si vous avez d'autres assurances, l'ASEQ couvrira le reste de la facture.

Assurez-vous de regarder les détails de la facturation avec votre psychologue pour que la réclamation se passe bien. L'idéal est d'avoir le **même nom sur la facture que dans votre dossier d'assurances**, ainsi que de recevoir la facture par voie électronique (i.e. fax, scan, pdf...)

*Avant de procéder, vous aurez besoin de certaines informations pour votre dossier :*



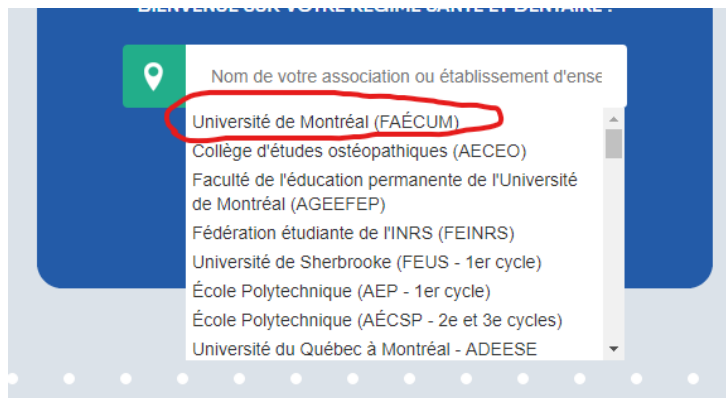
- Le numéro de contrat universel : **Q1114**
- Numéro de Matricule : *Sur votre carte étudiante ou portail étudiant*
- Numéro de certificat / Code ASEQ: Sur le [site de l'ASEQ](#), cliquer sur 

Si vous rencontrez des problèmes ou avez des questions, vous pouvez écrire à votre [VP aux affaires externes](mailto:vpexterne@aedmontreal.com) : [vpexterne@aedmontreal.com](mailto:vpexterne@aedmontreal.com)

# Comment faire ma réclamation?

1

Se rendre à l'adresse suivante : [www.aseq.ca](http://www.aseq.ca) et sélectionner « **Université de Montréal (FAÉCUM)** ». En cliquant dessus, vous serez redirigé.e au portail de votre régime d'assurance.



2

À partir de cette page, vous pourrez voir ce que votre couverture d'assurances comprend! Cliquez sur «**Comment soumettre une réclamation**».

Retour à la liste des associations    Contactez-nous

**FAÉCUM**  
FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS  
ÉTUDIANTES DU CAMPUS  
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Ressources pour **COVID-19**  
Restez informés

OBTENIR VOTRE  
**CODE ASEQ**

ATTENTION!  
Étudiant(e)s internationaux  
vivent à l'étranger du Canada

NOUVEAU!  
Assurance voyage  
bonifiée

ACCUEIL   SANTÉ   DENTAIRE   VISION   VOYAGE   JURIDIQUE   PROGRAMME MIEUX-ÊTRE   ADMISSIBILITÉ

CENTRE D'ASSISTANCE

RECHERCHE

**COVID-19**

Nous travaillons sans relâche pour supporter la communauté étudiante durant la pandémie.

Pour assurer la sécurité de tous, nous maintenons nos activités, mais à distance.

Nous vous remercions de votre compréhension.

RÉSEAUX DE LA SANTÉ DE L'ASEQ  
Trouver un ou une spécialiste

Choisir un réseau

Découvrir les avantages offerts

- Réseau dentaire de l'ASEQ
- Réseau de la vision de l'ASEQ
- Réseau de chiropratique de l'ASEQ
- Réseau de physiothérapie de l'ASEQ
- Réseau de psychologie de l'ASEQ
- LISTE COMPLÈTE DES RÉSEAUX

**RÉCLAMATIONS**

- Numéros de contrat et de certificat
- Définitions
- **Comment soumettre une réclamation**
- Obtenir mon CODE ASEQ
- Formulaires de réclamation
- Vérifier l'état d'une réclamation
- Inscription au dépôt direct

**NUMÉROS DE CONTRAT**

Santé, dentaire et vision - Q1114  
assurés par Desjardins Assurances

Voyage - 97180  
administré par la Société d'assurance-vie Croix Bleue du Canada

SAVOIR C'EST POUVOIR I  
Tout ce que vous devriez savoir sur votre régime

RÉSEAUX DE LA SANTÉ DE L'ASEQ

DESTINATION INCONNUE  
Prochain arrêt... le monde!  
Découvrez la valeur de votre

## Comment faire ma réclamation?

3

**Au bas de la page**, vous trouverez les indications pour les différentes formes de couvertures. *Sachez que **la couverture des services psychologiques se fait sous les soins de santé.*** Suivre les indications suivant les deux options pour soumettre votre réclamation.

**Option A (vert)**: Utiliser l'application ASEQ mobile pour faire la réclamation. Suivre les indications de l'application.

**Option B (rouge)** : Suivre le lien « **Santé** » qui vous amènera au formulaire et à la procédure pour envoyer votre demande de remboursement à *Desjardins* (qui sont en charge de l'assurance).

**Où envoyer les demandes de réclamation santé et dentaires ?**  
Desjardins Assurances (à l'adresse indiquée sur le formulaire)

Vous pouvez aussi soumettre vos demandes de réclamation à l'aide de l'application ASEQ mobile. Pour plus de détails et pour télécharger l'application, [cliquez ici](#).

**Où envoyer les demandes de réclamation pour l'assurance voyage ?**  
Pour les demandes de règlement pour l'assurance voyage, vous devez [contacter CanAssistance](#) dès que possible pour savoir comment réclamer et quand soumettre vos demandes. Pour en savoir plus, téléchargez le [Passeport Voyage](#) et la description détaillée de la couverture d'assurance voyage à partir du Centre de documentation.

Voici des détails sur le processus de réclamation :

Dans cette section

>> **Dentaire**  
Étapes à suivre pour soumettre une réclamation dentaire

>> **Santé**  
Étapes à suivre pour soumettre une réclamation pour des soins de santé

>> **Médicaments**  
Étapes à suivre pour soumettre une réclamation pour des médicaments

>> **Vision**  
Étapes à suivre pour soumettre une réclamation pour des soins de la vue

>> **Voyage**  
Étapes à suivre pour soumettre une réclamation pour des soins reçus lors d'un voyage

>> **Juridique**  
Étapes à suivre pour soumettre une réclamation pour l'assurance juridique

>> **Décès et mutilation par accident**  
Contactez l'ASEQ pour de l'information sur ce type de réclamation

>> **Combinez deux régimes**  
Étapes pour coordonner deux protections

>> **Période d'interruption**  
Les professionnels de la santé n'offrent pas le paiement direct pendant cette période.