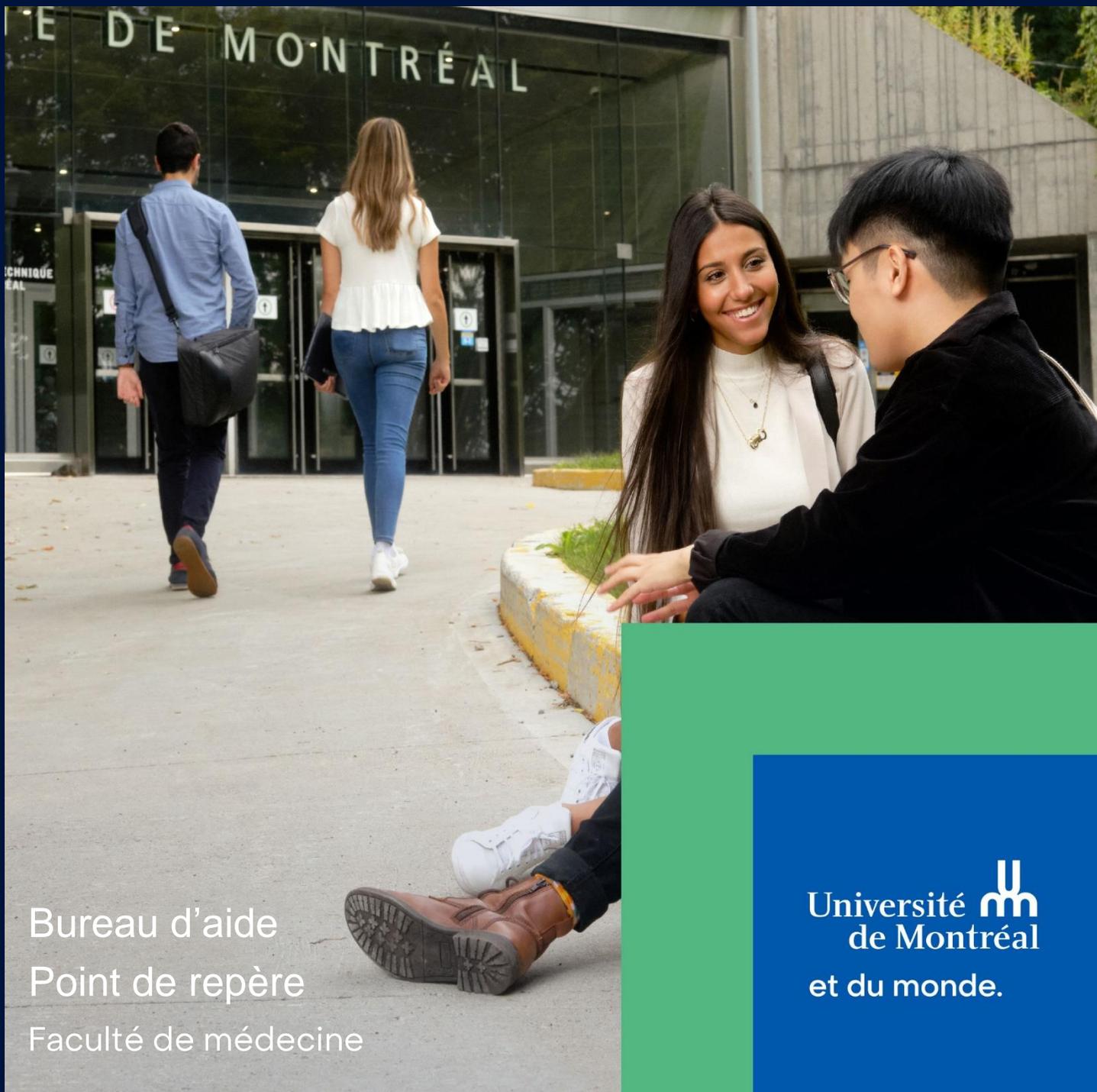


Ressources pour la communauté étudiante

Automne 2024



Bureau d'aide
Point de repère
Faculté de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.

Préambule

La communauté étudiante de la Faculté de médecine a la chance d'avoir accès à d'innombrables ressources sur les campus universitaires. Nous avons donc créé un document afin que tous et toutes puissent s'y retrouver plus aisément.

Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive de toutes les ressources disponibles, mais nous croyons que cela permettra de répondre aux divers besoins de la population étudiante des programmes de la Faculté.

Nous avons regroupé les informations par section en prenant le soin d'y rédiger une brève description de la ressource et de mettre en lumière les informations les plus pertinentes.

Nous espérons que le tout vous sera utile durant votre cheminement,

L'équipe du Bureau d'aide Point de repère

Table des matières

- ◆ Soutien à l'apprentissage
- ◆ Soutien psychosocial
- ◆ Soutien aux étudiant(e)s aux cycles supérieurs
- ◆ Soutien aux résident(e)s en médecine
- ◆ Soutien à la communauté étudiante internationale
- ◆ Soutien financier
- ◆ Soutien aux nouvelles personnes étudiantes
- ◆ Soutien aux parents étudiants
- ◆ Soutien aux étudiant(e)s des Premiers Peuples
- ◆ Services complémentaires
- ◆ Respect des droits étudiants
- ◆ Activités récréatives et bénévolat sur le campus
- ◆ Ressources technologiques

Légende

(\$) : services payants

SVÉ : services à la vie étudiante

Soutien à l'apprentissage



Services

Bureau d'aide Point de repère – Soutien à l'apprentissage

Le Bureau d'aide Point de repère est heureux d'offrir un soutien à l'apprentissage spécifique aux programmes de la Faculté de médecine. Travaillant en étroite collaboration avec les SVÉ, notre service permet une prise en charge rapide tout en permettant aux étudiant(e)s d'avoir également accès aux services de l'Aide à l'apprentissage.

- ◆ Consultations avec des conseillères à la réussite pour des difficultés d'apprentissage spécifiques aux programmes de la Faculté de médecine (ex. gestion du temps et des priorités, méthodes de travail, stratégies d'étude, etc.)
- ◆ Jusqu'à 3 consultations virtuelles ou en personne, service gratuit et confidentiel, indépendant du dossier académique
- ◆ Prise de rendez-vous en ligne sur Bookings
- ◆ Programmation d'ateliers dans les différents programmes de la Faculté de médecine
- ◆ Webinaires sur StudiUM et MedCours

Aide à l'apprentissage SVÉ (\$)

- ◆ Consultations en orthopédagogie pour des difficultés d'apprentissage. Possibilité d'une consultation éclair de 20 minutes.
- ◆ Consultations en psychologie pour des motifs tels que la procrastination, l'anxiété de performance, les problèmes de concentration ou le manque de motivation. Possibilité d'une consultation éclair de 20 minutes.
- ◆ Évaluation neuropsychologique pour dépister un trouble neuropsychologique (ex. TDA/H, trouble d'apprentissage).

Soutien aux personnes étudiantes en situation de handicap

SVÉ

- ◆ Service offert aux personnes étudiantes en situation de handicap afin de les soutenir dans la réussite de leurs études
- ◆ Informations sur la démarche pour une prise de rendez-vous
- ◆ Accompagnement, informations, conseils et mise en place d'accommodements
- ◆ Procédure pour adapter les documents et les examens
- ◆ Services documentaires adaptés aux étudiants en situation de handicap
- ◆ Guide d'accompagnement en contexte de stage

UdeM français

- ◆ Informations sur les tests d'admission à passer en français pour étudier à l'Université de Montréal
- ◆ Guides et outils pratiques pour rédiger en français

Centre de langues

Faculté des arts et des sciences

- ◆ Le Centre de langues fait partie du Service d'appui à la formation interdisciplinaire et à la réussite étudiante (SAFIRE). Il offre des cours d'allemand, d'anglais, d'arabe, de catalan, de chinois, de coréen, d'espagnol, de grec moderne, d'innu, d'italien, de japonais, de portugais, de russe et d'ukrainien.
- ◆ Les cours sont offerts aux étudiant(e)s de toutes les facultés de l'Université de Montréal.

Carrefour interdisciplinaire et interculturel

Département de littératures et de langues du monde

- ◆ Le CII propose des séances de monitorat dans différentes langues (ex. anglais, catalan, espagnol, portugais, etc.). Vous pouvez consulter les horaires des activités sur leur page Facebook.

Tutorat

- ◆ Consultez votre association étudiante ou votre programme pour vérifier si du tutorat est déjà offert.
- ◆ Tutorat offert par le DIRO (pour les cours d'informatique et de mathématiques)
- ◆ Tutorat offert par les sciences biologiques (cliquez sur le formulaire d'inscription)

Calendrier de la vie étudiante

SVÉ

Calendrier des formations des bibliothèques

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Tutorat en français offert par l'École de français
- ◆ Les services à la vie étudiante proposent de nombreuses activités tout au long de l'année. Consultez les activités de la section *Soutien aux études* pour connaître la programmation en cours.
- ◆ Les bibliothèques de l'Université de Montréal offrent diverses formations tout au long de l'année (ex. mise en page des mémoires et des thèses avec modèle Word, droit d'auteur pour les cycles supérieurs). Consultez le calendrier pour connaître les détails de la programmation en cours.

Outils de soutien à l'apprentissage



Soutien à l'apprentissage MedCours

Bureau d'aide Point de repère

- ◆ Contenu sur MedCours développé par les orthopédagogues du Bureau d'aide Point de repère s'adressant aux étudiant(e)s du programme de médecine
- ◆ Séries de capsules vidéos et d'outils sur les stratégies d'apprentissage, de gestion du temps et des priorités, gestion du stress, LMCC et bien d'autres
- ◆ Ressources et applications utiles

Méthodes et stratégies efficaces pour ses études à l'Université de Montréal

SVÉ

- ◆ Chaîne YouTube de la Vie étudiante UdeM proposant différents webinaires portant sur les stratégies de lecture, la prise de notes, la conciliation étude-travail-vie personnelle, la gestion du temps, la préparation aux examens et les études supérieures

Outils numériques pour aider aux études universitaires

SVÉ

- ◆ Page StudiUM regroupant différents outils et conseils sur les thèmes suivants : communication orale, anxiété, français, étude, entretien de l'ordinateur, gestion du temps, gestion des données, lecture, recherche d'informations, prise de notes, vidéocapture, rédaction de travaux, préparation aux examens, travail en équipe et connexion au réseau UdeM

Applications mobiles en santé

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Page de la Bibliothèque de la Santé proposant différentes applications sur les thèmes de la prise de décision, le diagnostic, les médicaments, les calculateurs, la documentation, l'anatomie et les patients

Liste de lecture YouTube Sciences de la santé

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Regroupement d'enregistrements vidéos sur la recherche documentaire et la pratique factuelle en sciences de la santé

Portail des sciences de la santé

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Page Web du site des bibliothèques qui présente les périodiques incontournables du domaine de la santé, les informations pratiques, les formations pertinentes ainsi que [les guides par discipline](#)

Recherche en laboratoire : Protocoles, méthodes et techniques

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Outre de la documentation sur les laboratoires et leur gestion, les bibliothèques offrent aux étudiant(e)s en génétique, immunologie et infection, médecine et neurosciences un accès au [Journal of Visualized Experiments](#) qui diffuse des vidéos d'expériences de laboratoire. Le journal a également une section [Éducation](#) avec des explications sur des concepts et procédures en biologie et chimie ainsi que sur des habiletés cliniques.

Intégrité intellectuelle à l'UdeM

- ◆ Ressources visant à prévenir le plagiat dans les travaux et évaluations
- ◆ Explication des règlements, formation en ligne, méthodes de travail et boîte à outils

Soutien psychosocial



Services

Bureau d'aide Point de repère – Soutien psychosocial

Le Bureau d'aide Point de repère est heureux d'offrir une prise en charge rapide pour les étudiant(e)s nécessitant un soutien psychosocial. Le corridor de service élaboré avec le CSCP permet ainsi de répondre plus rapidement aux besoins de la communauté étudiante de la Faculté.

- ◆ Consultations avec des intervenantes psychosociales pour des difficultés telles que du stress et de l'anxiété, un état dépressif, une rupture, des difficultés d'adaptation, des enjeux familiaux, etc.
- ◆ Service exclusif aux étudiants de la Faculté de médecine
- ◆ Jusqu'à 5 consultations virtuelles ou en personne, services gratuits et confidentiels, indépendants du dossier académique
- ◆ Prise de rendez-vous en ligne sur Bookings

Centre de santé et consultation psychologique SVÉ (\$)

- ◆ Consultations en psychologie suite à l'envoi d'un formulaire de demande de soutien

Pour un soutien psychologique immédiat

- ◆ Centre d'urgence #911
Composez le 911 si votre santé ou votre sécurité sont menacées, si vous avez besoin d'une intervention immédiate ou si vous représentez une menace pour les autres.
- ◆ Sûreté
Pour toute urgence sur le campus, composez le 514-343-6111 #7771
- ◆ Centre de prévention du suicide du Québec
1 866 277-3553
www.suicide.ca

- ◆ Programme Mieux-être de l'ASEQ
En situation de crise, appuyez sur le 0 pour obtenir de l'aide. Pour la communauté étudiante internationale, consultez la liste de numéros dans la FAQ multilingue. Vous pouvez également clavarder avec l'application Optima. Voici les directives pour la création d'un compte.
1 833 851-1363
- ◆ Regroupement des services d'intervention de crise du Québec
Regroupement œuvrant à donner accès à des services de crise de qualité dans l'ensemble des régions du Québec.
<https://resicq.ca/liste-centres-crise/>
- ◆ Info-social et Info-santé
Service de consultation téléphonique gratuit pour obtenir de l'aide sur les situations de santé et psychosociales.
#811

Projet Korsá

Bureau d'aide Point de repère

- ◆ Projet de soutien par les pairs
- ◆ Vise à outiller les étudiant(e)s de la Faculté vivant des enjeux d'anxiété
- ◆ Pairs aidants formés à l'approche ACT
- ◆ 5 séances individuelles à distance réparties sur 5 semaines consécutives
- ◆ Gratuit et confidentiel

Sentinelles

SVÉ

- ◆ Membres du personnel disponibles pour accueillir, écouter et orienter les étudiant(e)s éprouvant de la détresse vers une ressource au besoin

Pair(e)s aidant(e)s

- ◆ Soutien et écoute par des pairs, offert au département de nutrition (PANUM), de biochimie et bio-informatique (PABBIUM) et au département de pharmacologie et physiologie (PAPPUM)

Clinique universitaire de psychologie de l'Université de Montréal

Département de psychologie
(\$)

- ◆ Services d'évaluation et d'intervention psychologique, de thérapie de couple ainsi que d'évaluation et intervention en neuropsychologie
- ◆ Consultez le site régulièrement pour voir l'ouverture des listes d'attente et les délais.

Programme mieux-être de l'ASEQ

- ◆ Service gratuit offert à tous les membres de la FAÉCUM. Disponible en tout temps, confidentiel, multilingue
- ◆ Possibilité d'utiliser l'application mobile [PAE Optima](#)
- ◆ Soutien pour du stress, de l'anxiété, des conflits interpersonnels, les responsabilités familiales, la consommation, les troubles alimentaires, la gestion du temps, l'orientation professionnelle, la planification financière, l'alimentation, etc.

Calendrier de la vie étudiante SVÉ

- ◆ Consultez les activités de la section *Santé et bien-être* pour connaître les différents ateliers proposés par les services à la vie étudiante.

Outils de soutien psychosocial



Tout le monde a des bas

- ◆ Campagne sur la santé psychologique de la communauté de l'Université de Montréal. Plateforme de sensibilisation, de partage de ressources et d'outils
- ◆ Offre des ressources pour des sujets spécifiques, des lignes d'écoute, de l'aide professionnelle ainsi que des coordonnées pour adresse une situation d'urgence

Programme personnalisé de mieux-être de la Faculté de médecine

Bureau d'aide Point de repère

- ◆ Programme développé par Rachel Thibeault, chercheuse sur la résilience
- ◆ Outils pour améliorer le mieux-être en agissant de manière préventive
- ◆ Porte sur les différentes sphères du mieux-être (émotionnel, physique, environnemental, intellectuel, social, professionnel, etc.)
- ◆ Disponible sur StudiUM et MedCours

Ressources sur la gestion du stress et de l'anxiété en médecine

Soutien à l'apprentissage du CÉSAR des SVÉ et Bureau d'aide Point de repère

- ◆ Page Web proposant des applications mobiles, des mises en situation ainsi que des capsules vidéo partageant le vécu d'étudiants et des jeunes médecins

Cours StudiUM Bureau d'aide Point de repère

Bureau d'aide Point de repère

- ◆ Webinaires élaborés par l'équipe du Bureau d'aide Point de repère sur StudiUM et MedCours portant sur différents thèmes comme la gestion du stress ou la procrastination

Centre Présence en médecine intégrative

Faculté de médecine

- ◆ Séries d'exercices de méditation classiques ou pleine conscience dirigés par Hugues Cormier, professeur au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal

Station SME

Ressource externe

- ◆ Site Web réalisé par l'Initiative sur la santé mentale en enseignement supérieur (ISMÉ) regroupant des ressources utiles pour soutenir la santé mentale étudiante à l'université.
- ◆ Sections pour la population étudiante et pour le personnel des établissements

Soutien aux étudiant(e)s aux cycles supérieurs



Études supérieures et postdoctorales – Mon UdeM

- ◆ La section Études supérieures et postdoctorales sur la plateforme Mon UdeM, qui constitue une porte d'entrée pour les étudiant(e)s aux cycles supérieurs, regroupe les différentes ressources leur étant destinées.
- ◆ Ressources pour les volets académiques et professionnels
- ◆ Informations concernant la gestion des différends et la communication efficace entre le directeur(trice) et l'étudiant(e)
- ◆ Répertoire des guides à l'intention des étudiant(e)s (cheminement, efficacité personnelle, communication orale et écrite, financement, encadrement)

Études supérieures et postdoctorales

- ◆ Unité de l'université dont la mission consiste à augmenter la persévérance et la diplomation aux cycles supérieurs, à assurer une meilleure intégration des étudiant(e)s et postdoctorant(e)s sur le marché du travail et à optimiser et diversifier le bassin de recrutement des étudiant(e)s et postdoctorant(e)s
- ◆ Voir la section Financement pour les informations relatives aux bourses et emplois. Clinique des bourses et offres de financement Mitacs.
- ◆ Concours de vulgarisation scientifique pour gagner des prix pouvant aller jusqu'à 500\$
- ◆ Guide d'admission aux cycles supérieurs
- ◆ Guide Encadrement aux cycles supérieurs : L'étudiant et le directeur de recherches – Bonnes pratiques
- ◆ Guide du candidat aux cycles supérieurs
- ◆ Voir l'outil Pivot, une base de données exhaustive des occasions de financement pour les chercheurs, les stagiaires postdoctoraux et les étudiant(e)s

La Boussole

Faculté de médecine

- ◆ Page Web regroupant toutes les ressources indispensables à la réussite des études aux cycles supérieurs à la Faculté de médecine

Les saisons des Études supérieures et postdoctorales

- ◆ Programme de développement personnel pour faciliter la transition des étudiant(e)s des cycles supérieurs vers le monde de l'emploi
- ◆ Basé sur le Référentiel des compétences transversales favorisant l'intégration professionnelle des étudiant(e)s aux cycles supérieurs
- ◆ Ateliers siglés
- ◆ École d'été doctorale et postdoctorale
- ◆ Série Études supérieures projet emploi
- ◆ Voir la section Ressources supplémentaires pour différents outils Web, organismes et sites de réseautage professionnel pour trouver des emplois.

Thèsez-vous

Ressource externe

- ◆ Organisme à but non lucratif proposant des activités et des ressources (documents, baladodiffusion, blogue, etc.) pour soutenir la rédaction, les demandes de bourses, les examens synthèses ou les rapports de stage
- ◆ Rédaction en ligne, à l'espace Thèsez-vous ou lors d'une retraite
- ◆ Demande de bourses spécifiquement pour Thèsez-vous

Application Chrono de Thèsez-vous

Ressource externe

- ◆ Outil de rédaction collectif et synchronisé, développé par le site Thèsez-vous
- ◆ Permet de visualiser les gens qui rédigent en même temps sur une carte, d'utiliser un chronomètre pour les périodes de rédaction et de pause ainsi qu'un clavardage pour échanger avec d'autres étudiant(e)s

Chaîne YouTube des bibliothèques de l'UdeM

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Cette chaîne YouTube propose différentes listes de lecture pertinentes pour les étudiant(e)s aux cycles supérieurs (ex. soutien aux chercheurs, logiciels bibliographiques, formations en ligne, méthodologie de recherche, gestion des données de recherche, droit d'auteur, initiation à SPSS).

Le portail de la recherche

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Section du site Web des bibliothèques qui propose des outils et du soutien pour les six étapes de la recherche : planifier; trouver, évaluer et analyser; organiser; rédiger et publier

Communication savante

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Ressource des bibliothèques pour la rédaction et la publication de tous les types de communication savante (thèse, mémoire, article scientifique, présentation des affiches, etc.)

Demandes de subventions : Sources d'information

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Regroupement de ressources sur les demandes de subvention (sources d'information, aide à la rédaction)

Recherche en laboratoire : Protocoles, méthodes et techniques

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Outre de la documentation sur les laboratoires et leur gestion, les bibliothèques offrent aux étudiant(e)s en génétique, immunologie et infection, médecine et neurosciences un accès au Journal of Visualized Experiments qui diffuse des vidéos d'expériences de laboratoire.

Matinées de rédaction pour les cycles supérieurs

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ La Bibliothèque des lettres et sciences humaines offre une salle dédiée à la rédaction (local 3091).
- ◆ Du mercredi au vendredi de 8h30 à 12h30, aucune inscription requise

Assieds-toi et écris ta thèse – Trucs pratiques pour la rédaction scientifique

Ressource externe

- ◆ Présentation de Geneviève Belleville, professeure en psychologie à l'Université de Laval, portant sur la réussite académique des étudiant(e)s aux cycles supérieurs

National Institutes of Health Office of Intramural Training and Education

Ressource externe

- ◆ Chaîne YouTube du NIHOITE qui propose de nombreux webinaires s'adressant aux étudiant(e)s des cycles supérieurs dans le domaine biomédical.
- ◆ On y aborde divers thèmes comme la santé mentale, la résilience en recherche, le développement professionnel, etc.

Jumelage linguistique de type mentorat

UdeM français

- ◆ Programme de mentorat par les pairs s'adressant aux étudiant(e)s des cycles supérieurs souhaitant développer leurs compétences en français
- ◆ Accessibles aux étudiants de kinésiologie, biochimie, biologie moléculaire, génie biomédical, microbiologie, neurosciences, pharmacologie, physiologie moléculaire, cellulaire et intégrative, virologie et immunologie

Soutien aux résident(e)s en médecine



Ressources d'aide pour les résident(e)s

Faculté de médecine

- ◆ Section du site Web de la Faculté qui présente diverses ressources pour soutenir les résident(e)s en médecine

Association des médecins résidents de Montréal

Ressource externe

- ◆ Site Web de l'AMRM proposant différentes ressources et informations pertinentes
- ◆ Le guide Bien-être du résident (version janvier 2023) se veut un outil de référence pour toute situation difficile vécue par soi ou un collègue durant la résidence.
- ◆ La section Université présente le Règlement des études médicales postdoctorales ainsi que le Guide pratique du résident.
- ◆ Voir le bottin des résident(e)s sentinelles (version 2022-2023)
- ◆ Guide sur la prévention du suicide

Programme d'aide aux médecins du Québec

Ressource externe

- ◆ Organisme à but non lucratif dont la mission consiste à offrir un service d'aide confidentiel à tous les médecins, résident(e)s et étudiant(e)s en médecine

Fédération des médecins résidents du Québec

Ressource externe

- ◆ Syndicat regroupant les associations de médecins résidents de quatre facultés au Québec
- ◆ La section Bien-être propose différentes ressources pour le soutien psychologique, la prévention du suicide, etc.
- ◆ Section Nouvellement en résidence
- ◆ Guide des finissants
- ◆ Prix et subventions

Soutien à la communauté étudiante internationale



UdeM international

- ◆ Informations utiles pour la communauté étudiante de l'international qui souhaite venir étudier à l'Université de Montréal
- ◆ Section Faire ses démarches d'immigration : demandes et renouvellement de CAQ, permis d'études, de visa et d'AVE, assurances
- ◆ Section Financer son séjour à Montréal : informations relatives aux bourses, aux autorisations de travailler, aux déclarations d'impôts, etc.
- ◆ Section Résider et travailler au Québec après ses études : résidence permanente, permis de travail après les études
- ◆ Les étudiants internationaux sont guidés tout au long de leur parcours par des conseillers. Services en ligne ou sur place

Soutien à la communauté étudiante internationale SVÉ

- ◆ Accompagnement destiné aux étudiant(e)s internationaux afin de favoriser leur réussite et leur inclusion au sein de la société et de l'université
- ◆ Groupe Facebook

Droits de scolarité pour les étudiants internationaux

- ◆ Bourse d'exemption UdeM pour étudiants internationaux
- ◆ Exemption des droits de scolarité supplémentaires et bourses pour étudiants internationaux à l'UdeM
- ◆ Site du Ministère de l'éducation pour connaître les exemptions des droits de scolarité supplémentaires en vertu d'ententes internationales
- ◆ Voir la section *Soutien financier* du bottin pour le programme études-travail pour les étudiant(e)s n'étant pas admissibles aux exemptions

Assurance maladie et dentaire

- ◆ Précisions pour les étudiant(e)s provenant de l'extérieur du Québec et de la communauté internationale sur les régimes collectifs d'assurance maladie

Clinique juridique de la Faculté de droit

- ◆ Service d'informations juridiques gratuit notamment pour l'immigration et la reconnaissance des qualifications professionnelles

Regroupements étudiants SVÉ

- ◆ Répertoire des groupes d'intérêt formés par des étudiant(e)s de l'UdeM (ex. Association des étudiants arméniens, chinois, club d'échecs, etc.)

Immigrant Québec

Ressource externe

- ◆ Site Web regorgeant d'articles sur le processus d'immigration au Québec
- ◆ Voir la section *Étudier au Québec* et leur guide *Étudier au Québec*

Séjour d'études au Québec

Ressource externe

- ◆ Page du gouvernement du Québec portant sur les démarches pour étudier au Québec

Promis – Aide aux immigrants et réfugiés

Ressource externe

- ◆ Organisme dont la mission est de faciliter l'intégration des personnes immigrantes et réfugiées au Québec
- ◆ Services d'accueil, de francisation, de soutien aux familles, de soutien scolaire, d'aide à l'emploi, d'action alimentaire et d'établissement en région
- ◆ Blogue et baladodiffusion
- ◆ Résidence Maria-Goretti (hébergements abordables pour femmes seules)

Soutien financier



Coûts des études

Bureau du registraire

- ◆ Toutes les informations relatives aux droits de scolarité selon les catégories d'étudiant(e)s
- ◆ Calculateur des frais de scolarité

Aide financière et bourses

SVÉ

- ◆ Services pour outiller sur la gestion et la planification du budget, soutien dans les démarches d'aide financière

Trouver du financement à l'UdeM

- ◆ Bourses et soutien financier à la Faculté de médecine
- ◆ Répertoire des bourses d'études
- ◆ Occasions de financement de la recherche et bourses - Pivot
- ◆ Ateliers et consultations individuelles reliés à la recherche de bourses d'études aux cycles supérieurs
- ◆ Aide d'urgence et entraide (avances de fonds, paiement des droits de scolarité, panier des Fêtes)

Offres d'emploi

SVÉ

- ◆ Répertoire d'offres d'emploi pour les étudiant(e)s

Aide financière aux études du gouvernement du Québec

Ressource externe

- ◆ Ressources gouvernementales pour obtenir de l'aide financière pour les études
- ◆ Bourses Perspective Québec
- ◆ Prêts et bourses pour études à temps plein et temps partiel
- ◆ Allocation pour des besoins particuliers – Adultes
- ◆ Bourses pour les stagiaires (maîtrise en orthophonie admissible)

Programmes études-travail

SVÉ

- ◆ Programmes visant à offrir des emplois à temps partiel sur le campus à des étudiant(e)s vivant des difficultés financières

Programmes d'aide financière des autres provinces canadiennes

SVÉ

- ◆ Informations concernant l'aide financière offerte aux étudiant(e)s canadien(ne)s provenant d'autres provinces que le Québec

Programme d'aide financière des États-Unis

SVÉ

- ◆ Informations concernant l'aide financière offertes aux étudiant(e)s citoyen(ne)s ou résident(e)s permanent(e)s aux États-Unis

Blogue de l'Aide financière et emploi

SVÉ

- ◆ Série d'articles au sujet des prêts et bourses, des salaires, des impôts, des emplois, etc.

Banque alimentaire de l'UdeM

- ◆ Distribution de paniers de nourriture pour les étudiant(e)s dans le besoin

Friperie Beati de l'UdeM

- ◆ Regroupement étudiant de l'UdeM pour faire des échanges et des ventes de vêtements
- ◆ Comptes [Instagram](#) et [Facebook](#)

99 trucs pour économiser sans trop se priver

Ressource externe

- ◆ Guide de l'Autorité des marchés financiers qui propose des trucs et stratégies pour bien gérer son argent
- ◆ Voir également la section [Finances personnelles](#) du site de l'Autorité des marchés financiers pour de plus amples renseignements

211 Grand Montréal

Ressource externe

- ◆ Répertoire des programmes et services sociaux dans la région du Grand Montréal (alimentation, Autochtones, emploi et soutien au revenu, friperie, logement, etc.)

Jeunesse au soleil

Ressource externe

- ◆ Organisme offrant un [programme d'aide aux étudiant\(e\)s](#) dans le besoin

Soutien aux nouvelles personnes étudiantes



Accueil et soutien à la communauté étudiante

SVÉ

- ◆ Bureau de référence pour l'accompagnement durant la première année d'études; responsable entre autres de l'organisation de la semaine d'accueil en septembre et en janvier

Mode d'emploi UdeM

SVÉ

- ◆ Accessible dès l'admission en utilisant la plateforme StudiUM-FC, le site vise à aider les nouvelles recrues étudiantes dans leur préparation et leur arrivée à l'Université de Montréal en fournissant une foule d'informations très pratiques et personnalisées en fonction du profil des étudiants et étudiantes.

UdeM +1

SVÉ

- ◆ Compte Facebook réservé à la nouvelle cohorte étudiante admise et aux personnes candidates attendant leur admission à un programme d'études à l'Université de Montréal
- ◆ Des personnes étudiantes-ambassadrices, formées et encadrées par les équipes professionnelles, répondent aux questions et partagent leur expérience.

Blogue Les Roger

SVÉ

- ◆ Alimenté par les ambassadeurs et ambassadrices, le Blogue donne accès à une vision de l'intérieur de la vie universitaire.

Parrainage

SVÉ

- ◆ Jumelage avec un étudiant ou une étudiante de l'université déjà aux études pour poser des questions ou obtenir des trucs de la vie universitaire

Soutien aux parents étudiants



Parents-étudiants UdeM SVÉ

- ◆ Informations sur les ressources offertes aux parents étudiants

Espaces pour les parents

- ◆ Le Centre de l'engagement étudiant des SVÉ propose un espace pour allaiter ou tirer son lait, des réfrigérateurs, des tables à langer, des chaises hautes, des jouets et des vêtements de rechange.
- ◆ Un endroit est accessible pour allaiter au pavillon Marguerite-d'Youville en demandant la clé au secrétariat.
- ◆ Les associations étudiantes d'anthropologie (pavillon Lionel-Groulx, local C-3030) et de relations industrielles (pavillon Lionel-Groulx, locaux 7010 et C-7012) rendent également leur local disponible pour allaiter.

Guide sur la conciliation travail-étude-famille SVÉ

- ◆ Stratégies pour bien concilier les différentes sphères de la vie des parents-étudiants

Groupe Facebook Parents-étudiants UdeM

- ◆ Groupe Facebook pour partager des informations et s'entraider

CPE de l'UdeM *Ressource externe*

- ◆ Site Web du Centre de la petite enfance (en construction)

Halte-garderie Le Baluchon

- ◆ Halte-garderie offerte par la FAECUM

Activités pour les parents au CEPSUM

- ◆ Calendrier des activités offertes aux parents pendant que les enfants font leur cours

Camps de jour du CEPSUM

- ◆ Toutes les informations sur les camps de jour offerts au CEPSUM

Association Cigogne

Ressource externe

- ◆ Organisme communautaire offrant du soutien aux parents-étudiants (paniers alimentaires, clinique d'impôts, vestiaire, dépannage de la rentrée scolaire)

Ressources dans les bibliothèques pour étudier avec ses enfants

- ◆ Certains locaux fermés vous permettent d'étudier et d'amener vos enfants sans perturber les autres étudiant(e)s.
- ◆ Voir la section Espaces de travail dans les bibliothèques pour les locaux où le travail à voix haute est permis
- ◆ Trousse de jouets disponible à la Bibliothèque de droit

Regroupement pour la valorisation de la paternité

Ressource externe

- ◆ Regroupement d'organismes et d'individus ayant pour mission de valoriser la paternité par l'entremise de différentes activités
- ◆ Répertoire d'activités destinées aux pères
- ◆ Services pour les pères en détresse

Ligne Parents

Ressource externe

- ◆ Ligne d'écoute pour les parents
- ◆ Articles portant sur différents thèmes de la petite enfance à l'adolescence

Coalition des familles LGBT+

Ressource externe

- ◆ Organisme visant à bâtir une société inclusive où toutes les familles sont valorisées et célébrées
- ◆ Voir la section Familles (guides, informations sur l'adoption, la procréation assistée, la gestation pour autrui et les différentes réalités trans et non-binaires, autochtones et BPOC/ethnoculturelles)

Soutien aux étudiant(e)s des Premiers Peuples



Centre étudiant des Premiers Peuples SVÉ

- ◆ Accompagnement sur mesure pour les étudiant(e)s autochtones
- ◆ Activités socioculturelles, mentorat, réseautage et soutien par les pairs, dîner-causerie, etc.
- ◆ Formulaire d'auto-identification du Bureau du registraire
- ◆ Le salon Uatik est un espace exclusif aux étudiant(e)s autochtones. On y retrouve des espaces de travail, des ordinateurs avec Antidote, des impressions gratuites, une petite bibliothèque spécialisée, un espace pour manger avec réfrigérateur et micro-onde, du café.
- ◆ Cercle de partage une fois par mois avec un(e) aîné(e) autochtone
- ◆ Semaine Mitig
- ◆ Cérémonie des réussites étudiantes

Place aux Premiers Peuples

- ◆ Regroupement des différentes initiatives de l'Université de Montréal visant à exprimer le respect envers les peuples autochtones.
- ◆ Journée nationale de la vérité et de la réconciliation
- ◆ Prix de la valorisation des langues autochtones

Bourses d'études pour étudiant(e)s autochtones

- ◆ Ce répertoire présente les différentes bourses destinées aux étudiant(e)s autochtones.

Montréal Autochtone *Ressource externe*

- ◆ Site Web du Centre d'amitié autochtone de Montréal
- ◆ Activités communautaires, intervention psychosociale, soutien pour la réussite scolaire

Centre d'amitié autochtone de Trois-Rivières

Ressource externe

- ◆ Site Web du Centre d'amitié autochtone de Trois-Rivières
- ◆ Accompagnement auprès des étudiant(e)s et familles autochtones
- ◆ Service d'aide à l'emploi, suivis psychosociaux, accompagnement vers les ressources, ateliers variés (identité culturelle, santé et mieux-être, conférences)
- ◆ Services de téléphonie, internet, photocopies et télécopieur

Milieu de vie communautaire Waska

Witcihitowin

Ressource externe

- ◆ Milieu de vie situé près du campus de l'Université du Québec à Trois-Rivières
- ◆ Conçu spécifiquement pour les étudiant(e)s autochtones et leur famille, offre une variété d'installations et de services à la communauté

Commission de développement des ressources humaines des Premières Nations du Québec

Ressource externe

- ◆ Organisme dont la mission consiste à améliorer les compétences de la main-d'œuvre des Premières Nations
- ◆ Offres d'emploi et de stages pour les personnes autochtones

Programme d'aide aux étudiants de niveau postsecondaire et Programme préparatoire à l'entrée au collège et à l'université

Ressource externe

- ◆ Aide financière du gouvernement fédéral pour les étudiant(e)s autochtones qui débutent leurs études au collégial ou à l'université

Femmes autochtones du Québec

Ressource externe

- ◆ Organisme qui représente les femmes des Premières Nations du Québec ainsi que les femmes autochtones qui vivent en milieu urbain
- ◆ Évènements pour informer les femmes autochtones de leurs droits
- ◆ Campagne #Onguéritensemble sur les violences faites aux femmes ainsi que sur les agressions sexuelles

Réseau Jeunesse des Premières Nations Québec-Labrador

Ressource externe

- ◆ Organisme qui représente les jeunes au sein des lieux d'influence et de décisions locaux, régionaux, nationaux et internationaux

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Ressource externe

- ◆ Ligne d'écoute ouverte en tout temps à tous les Autochtones du Canada.
- ◆ En ligne ou au téléphone

Maison Missinak

Ressource externe

- ◆ Hébergement pour les femmes autochtones en difficulté et leurs enfants
- ◆ Site Meshkenu en milieu naturel, guérison spirituelle traditionnellement autochtone
- ◆ Service Napeu venant en aide aux hommes autochtones concernés par la violence conjugale ou familiale
- ◆ Logement de 2^e étape

Projets autochtones du Québec

Ressource externe

- ◆ Organisme autochtone qui accompagne les personnes des Premières Nations, Inuits et Métis qui sont confrontées à la précarité du logement à Montréal.
- ◆ Logements de transition, refuge, programme de gestion de consommation d'alcool, support psychosocial, services juridiques et médicaux

Talking stick

Ressource externe

- ◆ Chat d'écoute anonyme et confidentiel via une application avec des personnes des Premiers Peuples spécifiquement formées
- ◆ Bilingue et gratuit

Kwé l'université!

Ressource externe

- ◆ Portail numérique pour préparer l'entrée à l'université.
- ◆ 3 modules de 45 heures en ligne
- ◆ Communauté d'apprentissage avec d'autres étudiant(e)s universitaires autochtones. Soutien à l'apprentissage par différentes personnes intervenantes

Outils de mieux-être par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador

Ressource externe

- ◆ Journal créatif
- ◆ Cartes d'inspiration quotidienne

We Matter

Ressource externe

- ◆ Trousse d'outils pour les jeunes autochtones qui ont pour but de soutenir durant les moments difficiles
- ◆ Outils téléchargeables et vidéos en ligne

Services complémentaires



ZUM : Les résidences de l'UdeM

- ◆ Site des résidences de l'Université de Montréal
- ◆ Auberge d'été

Logement hors campus SVÉ

- ◆ Accompagnement pour comprendre les droits et obligations du locataire
- ◆ Soutien logistique sur place (ordinateurs, téléphones, plans de ville)
- ◆ Offre d'ateliers sur la recherche de logement (voir le calendrier de la vie étudiante)

Information scolaire et professionnelle

SVÉ (\$)

- ◆ Service d'information scolaire et professionnelle (processus d'admission, stratégies pour accéder à un programme contingenté, perspectives professionnelles, etc.)
- ◆ Propose des activités, l'accès à la banque de données REPÈRES, des consultations éclaircs et des consultations individuelles

Orientation scolaire et professionnelle

SVÉ (\$)

- ◆ Service d'orientation scolaire pour explorer les possibilités de carrière, valider le choix de programme, remettre en question le projet de maîtrise ou de doctorat, se préparer aux entrevues d'admission, etc.

Conseils carrière

SVÉ

- ◆ Service offert à la communauté étudiante et aux diplômé(e)s de l'Université de Montréal depuis moins de deux ans
- ◆ Accompagnement, soutien, outils et ressources pour entreprendre des démarches de recherche d'emploi et la réalisation du projet professionnel
- ◆ Guide sur la rédaction du dossier de candidature (c.v. et lettre)

Consultation en nutrition au CSCP

SVÉ (\$)

- ◆ Suite à une évaluation avec un(e) diététiste-nutritionniste, on suggère de meilleures habitudes alimentaires en établissant des objectifs réalistes.
- ◆ Consultations sur rendez-vous. Aucune référence médicale requise
- ◆ Possibilité d'avoir des tarifs préférentiels ou droit à un remboursement complet ou partiel selon les cas

Consultation en physiothérapie au CSCP

SVÉ (\$)

- ◆ Suite à une évaluation avec un(e) physiothérapeute, un programme d'exercices ou un traitement adapté à vos conditions vous est suggéré.
- ◆ Consultations sur rendez-vous. Aucune référence médicale requise
- ◆ Possibilité d'avoir des tarifs préférentiels ou droit à un remboursement complet ou partiel selon les cas

Clinique universitaire de la vision

École d'optométrie (\$)

- ◆ Examens de la vue, services spécialisés, services d'optique et d'urgence

Clinique universitaire en orthophonie et en audiologie

Faculté de médecine (\$)

- ◆ Services d'évaluation et d'intervention en orthophonie et en audiologie
- ◆ Projets d'intervention en groupe et ateliers offerts à diverses clientèles (enfants et adultes)

Clinique universitaire de nutrition

Faculté de médecine (\$)

- ◆ Consultations en nutrition (bilan des habitudes alimentaires, troubles gastro-intestinaux, nutrition pour les sportifs, prévention et gestion du diabète, nutrition préventive pour les personnes âgées de 50 ans et plus)

Recettes étudiantes de l'Université de Montréal

- ◆ Chaîne YouTube de la Vie étudiante UdeM où l'on présente des recettes pour étudiant(e)s pressé(e)s

Chez Liliane

Faculté de médecine (\$)

- ◆ Repas du midi préparés par des étudiant(e)s du programme de nutrition à petit prix
- ◆ Les mercredis et jeudis de janvier à mars

Viens manger!

Faculté de médecine

- ◆ Livres de recettes fûtées pour étudiant(e)s élaborés par le Département de nutrition
- ◆ Viens manger! Trucs et recettes rusés
- ◆ Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité

Le concentré CEPSUM

- ◆ Série d'articles proposant des conseils, astuces et histoires pour être en santé

Clinique de physiothérapie et de médecine du sport

(\$)

- ◆ Médecine du sport, massothérapie, pédiatrie sportive, physiothérapie, orthopédie et physiatrie

Clinique de kinésiologie de l'Université de Montréal

Faculté de médecine (\$)

- ◆ Consultations en kinésiologie (accompagnement vers de saines habitudes de vie, gestion de la santé mentale, gestion du poids, accompagnement et réadaptation dans un contexte de maladies chroniques, de blessure ou de douleur chronique, programmes d'exercices personnalisés, évaluation de la condition physique, etc.)

Clinique dentaire universitaire

Faculté de médecine dentaire (\$)

- ◆ Soins de prévention et de parodontie, orthodontie, dentisterie pédiatrique, dentisterie opératoire, prosthodontie, implantologie et chirurgie

Clinique d'urgence mineure et consultation médicale

SVÉ

- ◆ Urgences mineures, consultations médicales avec rendez-vous, consultations avec une infirmière
- ◆ Sur présentation de la carte étudiante UdeM et de la carte d'assurance maladie

Prises de sang et analyses en laboratoire

SVÉ (\$)

- ◆ Services de prise de sang, dépistage ITSS ou électrocardiogramme au repos disponibles au laboratoire médical Dynacare sur le campus
- ◆ Temps d'attente court, référence médicale requise

Assurance maladie et dentaire

- ◆ Informations sur les régimes collectifs d'assurance maladie (Régime d'assurance maladie du Québec ou Régime d'assurance collective de Desjardins)
- ◆ Précisions pour les étudiant(e)s provenant de l'extérieur du Québec et de la communauté internationale

Clinique juridique

Faculté de droit

- ◆ Services d'informations juridiques gratuits en droit général, droit notarial, immigration et reconnaissance des qualifications professionnelles, propriété intellectuelle, démarrage d'entreprise et pour les personnes victimes d'infraction criminelle

UdeM international

- ◆ Dans la section *Communauté étudiante de l'UdeM*, on retrouve les informations pour poursuivre son projet d'étude à l'international (possibilités, financement, déclaration et préparation du départ).

Espaces de travail

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Les bibliothèques offrent des espaces de relaxation et du mobilier de détente.
- ◆ Des postes de travail actif sont disponibles pour la communauté étudiante dans les différentes bibliothèques des campus.

Lampes de luminothérapie

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Des lampes de luminothérapie sont disponibles gratuitement dans différentes bibliothèques à travers le campus.
- ◆ Disponibles en tout temps durant les heures d'ouverture pour une durée maximale de 30 minutes.

Respect des droits étudiants



Bureau des droits étudiants de la FAÉCUM

- ◆ Service de défense des droits et intérêts sur le plan académique des membres de la FAÉCUM

Bureau du respect de la personne

- ◆ Guichet unique pour accueillir toute personne affectée par une situation de harcèlement, de violence à caractère sexuel, de discrimination ou de racisme
- ◆ Prévention, accueil et suivi des plaintes, soutien et accompagnement

Bureau de l'ombudsman

- ◆ L'ombudsman a pour mandat de s'assurer du traitement juste et équitable, par l'administration universitaire, de toutes situations vécues par des membres de la communauté universitaire.

Activités récréatives et bénévolat sur le campus



Activités culturelles SVÉ

- ◆ Ateliers culturels
- ◆ Leçons individuelles de musique
- ◆ Troupes et spectacles étudiants
- ◆ Équipe étudiante de vidéastes et photographes
- ◆ Ciné-campus
- ◆ UdeM en spectacle
- ◆ Page Facebook des activités culturelles
- ◆ Inscription à l'infolettre des activités culturelles

Vie de campus

- ◆ Groupe Facebook pour les étudiant(e)s désirant participer activement à la vie de campus

Répertoire des associations étudiantes de l'UdeM

- ◆ Les associations étudiantes proposent, entre autres, des occasions de s'impliquer et de participer à des activités sociales.
- ◆ Les associations étudiantes de la Faculté de médecine se réunissent périodiquement au Conseil de la vie étudiante.

Centre de l'engagement étudiant SVÉ

- ◆ Service à la vie étudiante qui veille à proposer diverses activités sur le campus

Regroupements étudiants SVÉ

- ◆ Répertoire des groupes d'intérêt formés par des étudiant(e)s de l'Université de Montréal

Jumelage interlinguistique SVÉ

- ◆ Jumelage pour apprendre une nouvelle langue

Sorties hors campus SVÉ

- ◆ Un comité organise diverses sorties tout au long de l'année.
- ◆ S'inscrire à l'infolettre pour recevoir l'horaire

Cuisine étudiante SVÉ

- ◆ Ateliers culinaires pour apprendre des recettes simples, rapides et peu coûteuses

Expérience universitaire SVÉ

- ◆ Blogue évoquant différentes informations et suggestions pour faciliter et agréments sa vie universitaire

Centre d'exposition de l'Université de Montréal

- ◆ Expositions artistiques mettant en valeur des créations de professionnel(le)s, chercheur(euse)s et étudiant(e)s

Leadership étudiant SVÉ

- ◆ Série d'ateliers de formation gratuite sur le leadership
- ◆ Remise d'une attestation de participation

Cap campus

- ◆ Bénévolat pour le projet Cap campus, qui vise à faire découvrir des perspectives d'études et de carrières aux élèves des niveaux secondaire et collégial

Bazar étudiant

- ◆ Vente de matériel usagé
- ◆ Voir le calendrier de la vie étudiante pour la prochaine date
- ◆ Bénévolat pour le Bazar étudiant

Campagne de paniers de Noël

- ◆ Bénévolat pour la campagne de paniers de Noël

CISM

- ◆ Radio étudiante de l'Université de Montréal
- ◆ Possibilité de soumettre des projets d'émission ou un album, de faire du bénévolat ou d'animer une émission

LUDIC

- ◆ Page Facebook de la Ligue universitaire d'improvisation créative de l'Université de Montréal

Quartier Libre

- ◆ Journal étudiant de l'Université de Montréal
- ◆ Pour s'impliquer, envoyez un courriel à directeur@quartierlibre.ca

Ressources technologiques



Tout pour débiter l'année du bon pied

Bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Chaîne YouTube des bibliothèques qui propose des webinaires pour se familiariser avec le fonctionnement des bibliothèques, l'outil de recherche Sofia, la façon de citer les sources ainsi que l'utilisation du Proxy, le Wifi et le courriel institutionnel

Technologies de l'information

- ◆ Site Web des technologies de l'information de l'Université de Montréal
- ◆ Voir le Guide des services informatiques offerts aux étudiant(e)s
- ◆ Voir la section Communauté étudiante et la liste des services offerts
- ◆ Logithèque Web pour accéder aux licences institutionnelles. Consultez la liste des logiciels disponibles.
- ◆ Accès gratuit à la suite Office365
- ◆ Répertoire des laboratoires informatisés
- ◆ FAQ
- ◆ Vérification de l'état des services

Équipements des bibliothèques de l'UdeM

- ◆ Répertoire des équipements informatiques et audiovisuels disponibles sur place ou sur prêt

Logiciels offerts par les bibliothèques

- ◆ Liste des logiciels offerts sur place ou à distance par les bibliothèques (ex. Antidote, CMap, SPSS, Zotero, etc.)