



Jardin des ressources de bien-être

Association générale étudiante de médecine de l'Université de Sherbrooke

Plan du Jardin

Section PRÉVENIR

Développer ses ressources internes

- En ligne
- En présence

Section REMÉDIER

Consulter des ressources externes

- Urgence
- En médecine
- À la Faculté
- À l'Université

Section RESPECTER

Vivre ensemble au sein d'une communauté

- Respect
- Droits

PRÉVENIR

Développer ses ressources internes en ligne



Outils et conseils bien-être

Ressources
d'aide prenant
la forme de
capsules vidéo,
de chroniques
écrites et autres



Ressources thématiques en psychologie

Vulgarisation
scientifique sur
des thèmes de
santé mentale
et de bien-être
étudiant



Consommation responsable

Programme de
réduction des
méfaits liés à la
consommation
de substances



Application Headspace

Application
mobile de
méditation et de
bien-être offerte
gratuitement
par la FMEQ

Veillez cliquer sur les logos pour accéder aux ressources

PRÉVENIR

Développer ses ressources internes en présence



Ateliers et
activités de
groupes

Ateliers variés
organisés par le
Service de
psychologie et
d'orientation



Être bien à la
FMSS

Actualités sur
les activités de
bien-être
organisées à la
Faculté



Activités yoga et
méditation de
l'AGÉMUS

Séances de yoga
et méditation
mensuelles
totalement
gratuites



Centre sportif de
l'Université

Accès aux
installations
sportives pour
maintenir un
mode de vie
actif

Veillez cliquer sur les logos pour accéder aux ressources

REMÉDIER

Urgence

Consulter des ressources externes



Info social 811 Urgence détresse

Ligne
téléphonique
disponible 24/7
pour toute
détresse
psychosociale :
811, option 2



Sécurité de l'Université

Accessible
24/7 sur le
campus de la
santé :
(819) 346-1110,
poste 14121



Suicide.ca

Aide
immédiate,
informations et
conseils pour
soi ou un
proche



Secours-Amitié Estrie

Ligne d'écoute
confidentielle
disponible 24/7
pour la
population
estrienne :
(819) 564-2323

Veillez cliquer sur les logos pour accéder aux ressources

Consulter des ressources externes

En médecine



PAEM

Programme d'aide aux étudiants en médecine étant un réseau d'aide par les pairs



Parrains et marraines

Jumelage étudiant en support aux études médicales



PAMQ

Programme d'aide aux médecins du Québec étant une ligne téléphonique par des cliniciens d'expérience



Porte-paroles étudiants

Représentation étudiante pour des enjeux de tout type

À la Faculté



AVE

Aides à la vie étudiante
étant des membres du
personnel offrant un
soutien ponctuel pour
des difficultés de toute
sorte

REMÉDIER

Consulter des ressources externes



Sentinelles étudiantes

Personnes étudiantes
étant formées pour
offrir leur aide et
réorienter vers les
services adéquats

À l'Université

REMÉDIER

Consulter des ressources externes



SPO

Service de psychologie et d'orientation de l'Université offrant notamment des consultations individuelles



CIPUS

Centre d'intervention psychologique de l'Université par les doctorant·e·s en psychologie



Pair-Mission

Réseau de soutien d'aide psychologique par et pour la communauté étudiante



PAE de Plan Major

Programme d'aide étudiant offrant toute une gamme de services gratuits

Veuillez cliquer sur les logos pour accéder aux ressources

À l'Université

REMÉDIER

Consulter des ressources externes



Clinique de santé de l'Université

Clinique médicale
accessible à la
communauté
étudiante



CURE

Centre
universitaire de
réadaptation de
l'Estrie présent
dans le pavillon Z7



Aide financière

Service d'aide
financière de
l'Université

Veillez cliquer sur les logos pour accéder aux ressources

Respect

Vivre ensemble au sein d'une communauté

RESPECTER



FMSS Respect

Page Web ayant comme objectif d'encourager le respect, la collégialité, l'équité et l'inclusion à la FMSS



Savoir-être à l'UdeS

Conseils, outils et personnes-ressources pour assurer un climat de vie harmonieux à l'Université



Équipe-conseil en matière de respect des personnes

Ressource d'aide universitaire dédiée en matière de harcèlement, de discrimination et de violences à caractère sexuel

Veuillez cliquer sur les logos pour accéder aux ressources

Droits

Vivre ensemble au sein d'une communauté

RESPECTER



Ombudsman de l'Université

Service de résolution de mécontentement de dernier recours dans la gestion de son dossier étudiant



Droits et protection des stagiaires

Page Web faisant la synthèse des droits et des ressources d'aide applicables en contexte de stage



Personnes étudiantes en situation d'handicap

Programme visant la poursuite des études et l'optimisation des chances de réussite de personnes étudiantes en situation d'handicap

Jardin des ressources de bien-être

