IDENTIFIER ET SOUTENIR EN SANTÉ MENTALE
POPULATION ÉTUDIANTE

Les membres de la communauté universitaire qui côtoient régulièrement la personne étudiante sont souvent les premiers à remarquer que la personne vit une détresse. Vous pouvez fournir des informations utiles pour aider la personne à obtenir l'aide nécessaire pour retrouver une santé mentale optimale.

Au Service de santé et psychologie[1] du campus de Moncton, des psychologues sont accessibles gratuitement pour tous les membres de la population étudiante inscrite à temps complet à longueur d'année. Des médecins, une infirmière et une intervenante spécialisée en violence à caractère sexuel sont également disponibles durant l'année universitaire.

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES

- Discours indiquant de la détresse/désespoir/impuissance
- Difficulté à maîtriser ses émotions
- Accès de colère ou hostilité
- Discours décousu
- Débordements émotionnels
- Irritabilité ou anxiété intense
- Comportement excessivement exigeant ou dépendant
- Isolement social/retrait
- Détérioration de l'apparence physique ou de l'hygiène personnelle
- Fatigue excessive, épuisement
- Changements visibles de poids
- Coupures sur le corps/blessures
- Absentéisme
- Baisse du rendement académique

INTERVENIR ET SOUTENIR – EN PERSONNE

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES	APPROCHER ET ÉCOUTER	DIRIGER ET INTERVENIR	EFFECTUER UN SUIVI
Reconnaissez les signes de difficultés psychologiques chez la personne étudiante.	Partagez, en privé, vos préoccupations par rapport à vos observations. Écoutez sans porter de jugement. Faites preuve de respect et de compréhension. Déterminez si la situation est urgente ou non urgente.	Modeler de saines habitudes de vie et de bonnes méthodes d'étude. Discuter de moyens pour briser l'isolement, participer à des activités liées à la vie étudiante et cesser l'évitement. Encourager à consulter les **fiches-conseils** et les **InfoPSY** sur notre site internet. Respectez vos limites lorsque la situation vous dépasse et référez en offrant la ressource. Au besoin, vous pouvez proposer de faire le contact initial avec la ressource proposée ou l'accompagner.	Communiquez avec la personne pour vérifier si sa situation s'est améliorée, au besoin redirigez vers la ressource.

INTERVENIR ET SOUTENIR – PAR COURRIEL

- Valider la préoccupation de la personne étudiante;
- Inviter la personne à venir vous rencontrer afin de discuter davantage, si la situation le permet;
- Informez-la des ressources disponibles (Psychologues, Médecins, Infirmière, Intervenante en violence à caractère sexuel, Centre d'aide par les pairs étudiants – CAPÉ, Ressources et Conseils mieux-être sur notre site internet, etc.). Fournissez le lien vers le **Service de santé et psychologie**[1] et précisez que les services sont **confidentiels et gratuits**.

[1]Service de santé et psychologie : https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/accueil

PRENDRE RENDEZ-VOUS AUX BUREAUX DES PSYCHOLOGUES
LUNDI AU VENDREDI 8H30 À 16H30

La personne étudiante qui éprouve des difficultés qui affectent son bien-être peut prendre rendez-vous au Service de santé et psychologie. C'est confidentiel et gratuit.

- ❑ Compléter le **formulaire en ligne** **ou**
- ❑ Envoyer un courriel à **psychologie@umoncton.ca** **ou**
- ❑ Téléphoner au **858-4007**

Une personne étudiante peut également consulter le Centre d'aide par les pairs étudiants (CAPÉ) au 858-4484 ou pair.aidant@umoncton.ca ou se présenter en personne au bureau du CAPÉ situé au Centre étudiant dans l'espace de la FÉÉCUM. Heures d'ouverture : 12h à 16h du lundi au vendredi, de septembre à avril.

Des conseils et d'autres ressources sont disponibles sur le web à www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie.

SITUATIONS URGENTES	RESSOURCES
• Messages directs ou indirects du désir de mourir, de se suicider • Propos incohérents, perte de contact avec la réalité, agitation excessive • Violence à caractère sexuel • Menaces de violence, comportements perturbateurs ou agressifs	**Service de santé et psychologie** Lundi au vendredi **8h30 à 16h30** **858-4007** **Service de sécurité** Accessible en tout temps – **24h** **858-4100**

*Ces situations nécessitent que vous **communiquiez immédiatement** avec une ressource d'urgence.*

RESSOURCES (EXTÉRIEUR DU CAMPUS) 24H / 7 JOURS (*SAUF SI INDIQUÉ)

Ligne d'écoute provinciale CHIMO	1-800-667-5005
Service Canadien de Prévention du Suicide	1-833-456-4566 ou SMS *Start* au 45645
Jeunesse, j'écoute	1-800 668-6868 ou SMS *PARLER* ou *MIEUX* à 686868
Services mobiles d'intervention en cas de crise*	1-866-771-7760 (12h à 22h/ 7 jours)
Centre de santé mentale communautaire de Moncton*	1-506-862-4144 (8h à 16h30, lundi au vendredi) Thérapie à séance unique (soutien à court terme)
Centre hospitalier universitaire Dr-Georges-L.-Dumont	330, avenue Université de Moncton
Hôpital de Moncton	135, avenue Macbeath, Moncton
Toute urgence	911
Ressources urgentes et non urgentes	Site internet du Service de santé et psychologie

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs