



## Service de santé et psychologie

La clinique de psy du jeudi a pour but d'offrir une consultation psychologique rapidement, afin de réduire le temps d'attente et de mieux répondre aux besoins de la clientèle. Une seule rencontre peut parfois suffire.

### À qui s'adresse ce service?

Ce service s'adresse aux membres de la population étudiante avec le statut à temps complet à l'Université de Moncton, campus de Moncton, qui présentent une problématique précise affectant leur santé mentale et qui veulent bénéficier d'une seule rencontre. C'est gratuit et confidentiel.

Voici des exemples de difficultés pouvant mener à une consultation à la clinique :

- Stress
- Choc culturel ou difficulté d'adaptation
- Phase d'anxiété, de tristesse ou d'épuisement
- Rupture amoureuse
- Épreuve à traverser
- Prise de décision sur le plan personnel
- Résolution de problèmes

Vous pouvez également venir discuter avec une psychologue parce que vous voulez avoir un avis neutre et professionnel concernant une situation qui vous préoccupe ou tout simplement en raison d'un questionnement sur le plan psychologique et que vous souhaitez recevoir de l'information.

*Ce service ne gère pas les crises psychiatriques, ne s'adresse pas aux situations nécessitant une rencontre avec un médecin ou une prescription de médicament, et ne remplace pas la nécessité d'un traitement psychologique pour un trouble de santé mentale. Des ressources d'urgence, un centre de santé et des bureaux de psychologues restent à votre disposition pour répondre à ces besoins.*

### Comment se déroulera la rencontre?

L'option d'une seule consultation psychologique peut cibler certains ou tous les éléments suivants : évaluation de la problématique, soutien, psychoéducation, conseils, recommandations et références. La rencontre sera d'une durée maximale de 50 minutes et offerte par téléphone, Teams audio ou Teams vidéo.

### Horaire de rendez-vous de la clinique :

- Jeudi avant-midi : 8 h 45, 9 h 45 ou 10 h 45
- Jeudi après-midi : 13 h 15, 14 h 15 ou 15 h 15

Vous devez réserver votre place la veille afin d'assurer un temps de rencontre! **Cette réservation est requise par téléphone au 506 858-4007 ou par courriel à [psychologie@umoncton.ca](mailto:psychologie@umoncton.ca) le mercredi, à partir de 11 h 15 jusqu'au jour de la clinique.** Le nombre de rendez-vous est limité!

**Note :** Dans l'attente d'une consultation, vous pouvez consulter le site web du **Service de santé et psychologie** afin d'y trouver des [conseils](#), une liste d'[applications mobiles](#) pertinentes à la santé mentale ainsi qu'une liste de [ressources](#), soit des numéros d'urgence, des lignes d'écoute et d'autres ressources communautaires, à l'adresse suivante : [www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie). Un **centre d'aide par les pairs étudiants (CAPÉ)** est également accessible en envoyant un courriel à [pair.aidant@umoncton.ca](mailto:pair.aidant@umoncton.ca). Un **programme de soutien aux étudiantes et étudiants (Mon PSE)** est également disponible 24/7 par télé-counseling, vidéo-counseling et clavardage.