

QUELQUES MOTS, UNE ATTITUDE OU UN GESTE ENCOURAGEANTS PEUVENT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE DANS LA JOURNÉE D'UN[E] ÉTUDIANT[E], MÊME POUR CELLES ET CEUX QUI VONT BIEN. À L'UDEM, UN CAMPUS BIENVEILLANT, C'EST POUR TOUT LE MONDE!

DES INTERACTIONS ATTENTIONNÉES FAVORISENT LE BIEN-ÊTRE, PEU IMPORTE L'ÉTAT DE SANTÉ MENTALE.

Ça va bien

SANTÉ MENTALE EN ÉQUILIBRE

L'étudiant[e] vous apparaît :

- détendu[e]
- calme
- nuancé[e] dans ses propos
- de bonne humeur
- confiant[e] en ses capacités à faire face à sa situation
- investi[e] dans ses projets



Ça va moyennement bien

SANTÉ MENTALE VULNÉRABLE

L'étudiant[e] vous apparaît :

- fatigué[e]
- un peu découragé[e]
- un peu nerveux[se]
- en doute sur ses capacités à faire face à sa situation



Quoi faire

Au besoin, proposez à l'étudiant[e] de rencontrer une sentinelle ou un[e] pair[e] aidant[e].

Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] par elle ou lui.
- Reconnaissez les efforts et les succès.
- Encouragez à ne pas lâcher.
- Laissez l'étudiant[e] s'exprimer en montrant que vous l'écoutez (ex. : en la ou le regardant et par des hochements de tête).
- Résumez ses propos pour vous assurer que vous vous comprenez bien (ex. : En d'autres termes... Si j'ai bien compris...).
- Reconnaissez et appréciez ses efforts de demande d'aide, si elle ou il se confie à vous.

Ça ne va pas bien

SANTÉ MENTALE EN DÉTRESSE

L'étudiant[e] vous apparaît :

- dépassé[e]
- impuissant[e]
- en pleurs
- en panique
- abattu[e]
- paralysé[e] par sa situation
- découragé[e]
- replié[e] sur elle ou lui-même
- silencieux[se]
- anxieux[se]
- découragé[e] ou avoir des pensées suicidaires occasionnelles
- volubile



Quoi faire

- Contactez la ligne 1-PSY -réservée exclusivement pour les employés de l'UdeM (poste 1779, ou 514-343-1779)
- Au besoin, proposez de prendre rendez-vous au Centre de santé et de consultation psychologique en urgence.
- Informez l'étudiant[e] des ressources disponibles sur le campus de l'Université de Montréal et à l'externe.
- Informez la personne gestionnaire de votre unité.
- Pour trouver une sentinelle sur le campus

Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] par elle ou lui.
- Encouragez à ne pas lâcher.
- Laissez l'étudiant[e] s'exprimer en montrant que vous l'écoutez (ex. : en la ou le regardant et par des hochements de tête).
- Résumez ses propos pour vous assurer que vous vous comprenez bien (ex. : En d'autres termes... Si j'ai bien compris...).
- Reconnaissez et appréciez ses efforts de demande d'aide, si elle ou il se confie à vous.

Ça ne va vraiment pas bien

SANTÉ MENTALE EN CRISE

L'étudiant[e] vous apparaît :

- revendicateur[trice] (ne laisse pas parler l'autre, blâme, crie)
- intoxiqué[e]
- profondément découragé[e] avec un réel désir de mourir pouvant constituer une menace à sa vie
- être une menace pour autrui
- incohérent[e] dans son discours



Quoi faire

- **S'il y a une menace pour la vie, contactez le 911, puis la sureté (poste 7771 ou 514-343-7771).**
- **En toute circonstance, si vous ne vous sentez pas à l'aise d'interagir avec un[e] étudiant[e] en état de crise, contactez immédiatement la sureté (poste 7771 ou 514-343-7771).**
- Informez la personne gestionnaire de votre unité.

Attitudes à privilégier

- Montrez-vous accueillant[e] et intéressé[e] par elle ou lui.
- Laissez l'étudiant[e] s'exprimer.
- Faites des gestes lents.
- Gardez un ton calme.

RECONNAISSEZ ET RESPECTEZ VOS LIMITES À AIDER.