

Cartographie des mesures  
de soutien à la santé mentale  
des étudiant.es et  
des employé.es de l'UQAC



## **DIRECTION SCIENTIFIQUE**

Marjolaine Tremblay, Ph.D.(c), coordonnatrice de recherche, UQAC  
Christiane Bergeron-Leclerc, t.s., Ph.D., professeure, UQAC

## **AUTEUR·TRICE·S**

Isaac Laguna Muñoz, assistant de recherche, UQAC  
Isabelle Cloutier, assistante de recherche, UQAC  
Camille Mercure, assistante de recherche, UQAC  
Eve Boily, assistante de recherche, UQAC  
Audrey LeTellier, assistante de recherche, UQAC  
Anne-Sophie Trottier, assistante de recherche, UQAC  
Ariane Blackburn, assistante de recherche, UQAC  
Marjolaine Tremblay, Ph.D.(c), coordonnatrice de recherche, UQAC  
Christiane Bergeron-Leclerc, Ph.D., professeure, UQAC  
Marie-Eve Bradette Hébert, responsable santé, sécurité, mesures d'urgence, UQAC  
Josianne Gauthier, Conseillère en ressources humaines en ÉDI, UQAC  
Mireille Imbeault, t.s., chargée de gestion du BPI, UQAC  
Eve Simard, chargée de gestion et conseillère aux ÉSH, UQAC

## **ÉDITION**

La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce à des subventions octroyées par la Fondation de l'Université du Québec à Chicoutimi (FUQAC). Le Fonds postsecondaire Bell Cause et MITACS.

Ce document est disponible sur le site Internet Constellation, le dépôt institutionnel de l'Université du Québec à Chicoutimi à l'adresse suivante :  
<https://constellation.uqac.ca/8475/>

## **CONCEPTION DE LA PAGE COUVERTURE**

Service des communications et des relations publiques de l'Université du Québec à Chicoutimi

Toute reproduction partielle de ce document est autorisée à condition d'en mentionner la source.

© Université du Québec à Chicoutimi

## PRÉAMBULE

Cette cartographie est l'un des résultats tangibles du projet de recherche ayant pour titre « Santé mentale et population universitaire : un laboratoire-vivant au service de la communauté »<sup>1</sup>. Mené en 2021-2022 grâce à des appuis financiers de la FUQAC, du Fond postsecondaire Bell Cause et de Mitacs, ce projet avait trois objectifs : 1) Identifier les principaux enjeux de santé des étudiant-es et des employé-es de l'UQAC en contexte pandémique, 2) Répertorier l'ensemble des mesures de soutien à la santé mises à la disposition des étudiant-es et des employé-es de l'UQAC, et 3) Identifier de nouvelles solutions à mettre en place afin de pallier les manques et de soutenir les étudiant-es et les employé-es de l'UQAC. Ce projet de cartographie a été rendu possible grâce à la collaboration d'une multitude d'employé-es et d'étudiant-es de l'UQAC que nous tenons chaleureusement à remercier.

### À qui s'adresse cette cartographie ?

- Aux étudiant-es et aux employé-es de l'UQAC qui désirent en savoir davantage sur les mesures actuellement disponibles à l'UQAC et qui ont une incidence positive sur la santé mentale. Il est conçu comme un outil d'information et le cas échéant, d'aide à la référence.

### Que contient cette cartographie ?

- Une illustration, accompagnée de fiches descriptives des mesures actuellement disponibles à l'UQAC.

### Comment vous y retrouver dans ce document ?

- 1) Sur la première page, vous trouvez une illustration des mesures de soutien disponibles en fonction de leur port d'attache. Il suffit de cliquer sur l'une des portions de l'image pour avoir une vue agrandie de la section.
- 2) Pour en savoir plus sur les mesures disponibles dans chaque secteur, vous pouvez cliquer sur les pastilles colorées. Cette étape vous conduira vers une page où vous retrouverez une multitude d'information au sujet des mesures de soutien déployées. Des hyperliens qui vous permettent d'approfondir vos connaissances se retrouvent également sur ces pages.
- 3) Vous pouvez également naviguer à travers le document, page par page, afin d'avoir un aperçu global de son contenu.

### Bonne lecture !

---

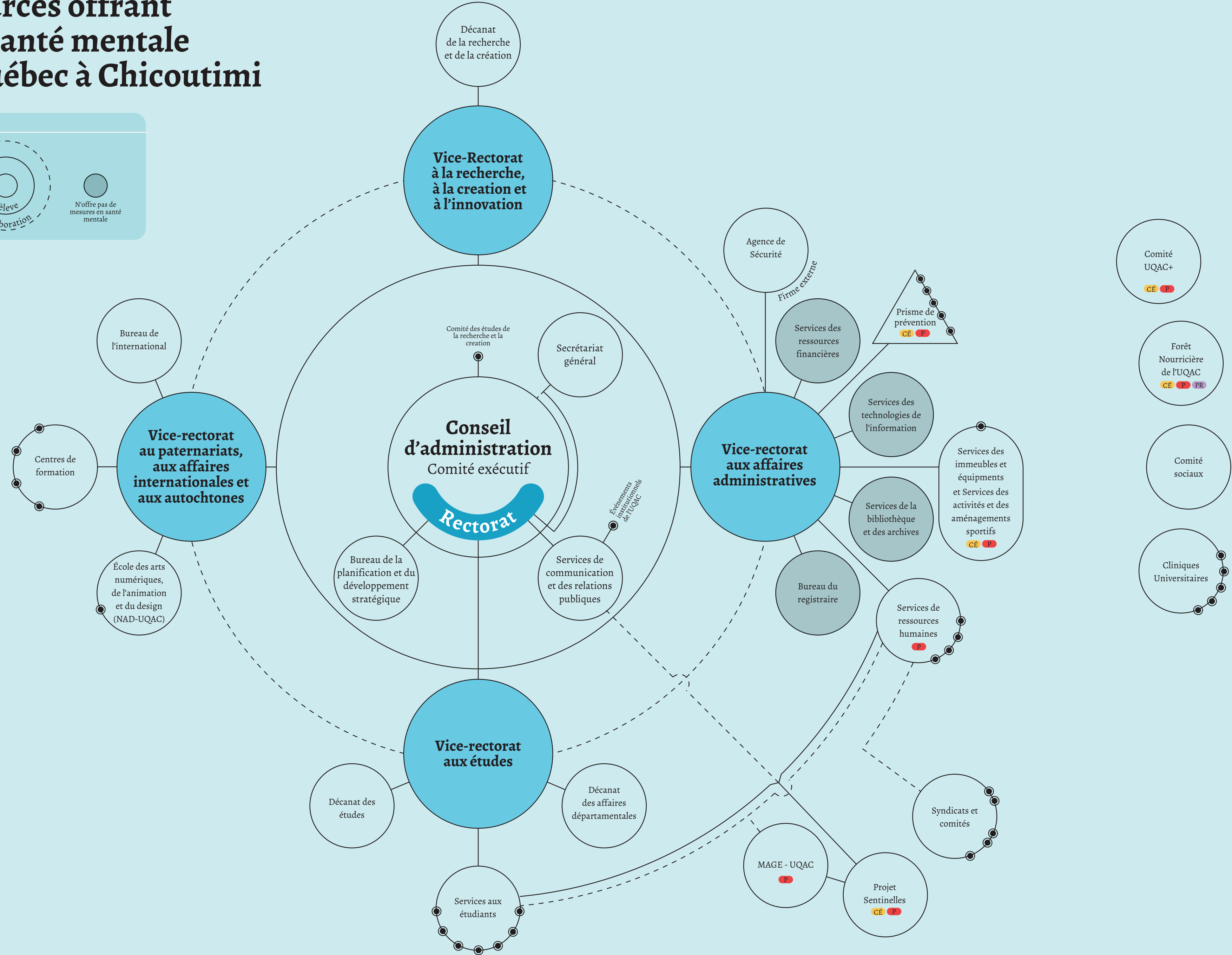
<sup>1</sup>Le rapport de recherche est disponible à l'adresse suivante : <https://constellation.uqac.ca/8474/>.

# Services et ressources offrant des mesures en santé mentale

## Université du Québec à Chicoutimi

**Conventions**

- CE: Communauté étudiant-es
- EI: Communauté étudiant-es internationaux
- FE: Futur-es étudiant-es
- PN: Étudiant-es des Premières Nations
- EH: Étudiant-es en situation de handicap
- P: Personnel UQAC
- PR: Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



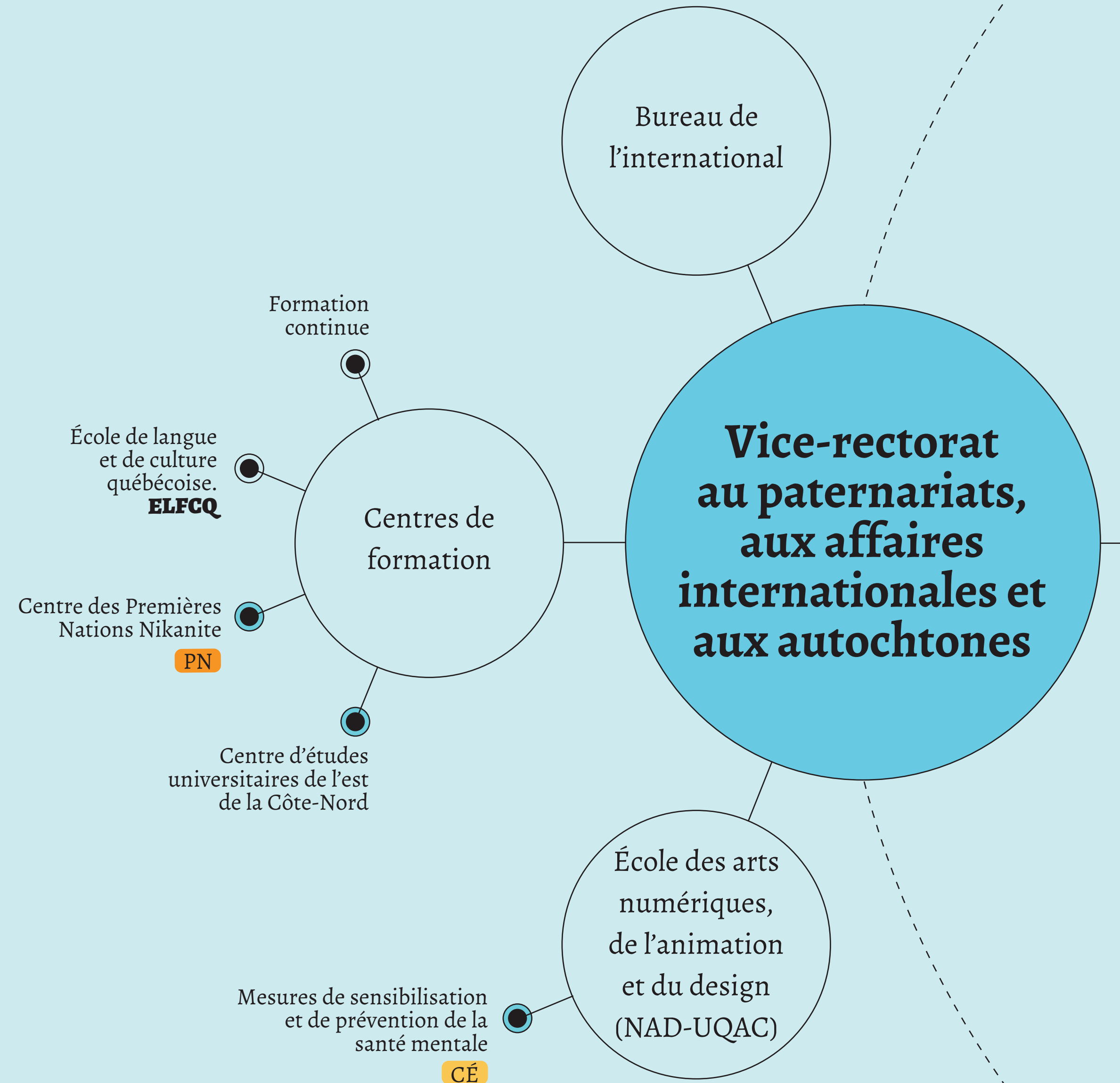
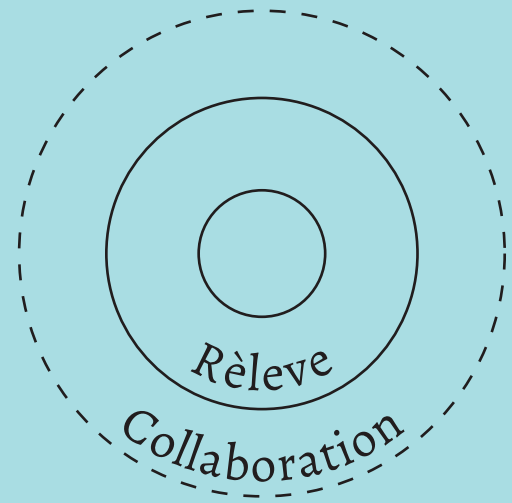
Décanat  
de la recherche  
et de la création

**Vice-Rectorat  
à la recherche,  
à la création et  
à l'innovation**



## Conventions

- CÉ** Communauté étudiant-es
- EI** Communauté étudiant-es internationaux
- FE** Futur-es étudiant-es
- PN** Étudiant-es des Premières Nations
- EH** Étudiant-es en situation de handicap
- P** Personnel UQAC
- PR** Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



# Centre des Premières Nations Nikanite

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** La communauté étudiante des Premières Nations de l'UQAC

## Objectifs

- Améliorer l'accessibilité aux études;
- Favoriser la sécurisation culturelle;
- Contribuer à l'enrichissement des programmes et services offerts;
- Occuper un rôle de premier plan au niveau de la recherche autochtone : développer, innover et trouver de nouvelles façons de faire;
- Augmenter le taux de diplomation des étudiant.es autochtones;
- Favoriser le sentiment d'appartenance, créer un lien de confiance, soutenir les étudiant.es et les accompagner vers les bonnes ressources tout au long de leur cheminement.

**Coût** Gratuit

**Contact** <https://nikanite.uqac.ca/services/>

## Types de services offerts

- Service de soutien aux étudiant.es des Premières Nations : soutien à la réussite, soutien en français, support dans leur cheminement) et service d'aide aux étudiant.es (services psychosociaux);
- Offre comportant 24 programmes spécifiques pour les étudiant.es des Premières Nations
- Recherche en lien avec les premiers peuples;
- Mandat de sécurisation culturelle; activités de sensibilisation, développement de compétences, partages et échanges avec la communauté universitaire dans le but de faire découvrir les cultures des Premières Nations;
- Cercle de partage animé par des aînés.



Centre d'études universitaires de l'Est de la Côte-Nord (CEU)

# Mesures de sensibilisation et de prévention de la santé mentale

**Campus** CEU de l'Est de la Côte-Nord

**À qui s'adresse le service** Communauté étudiante du Centre d'études universitaire de l'Est de la Côte-Nord (CEU);  
Le personnel du Centre d'études universitaire de l'Est de la Côte-Nord (CEU)

## Objectifs

- Mesures ponctuelles afin de soutenir la santé mentale du CEU

## Types de services offerts

Pour les employé.es :

- Briser l'isolement;
- Consolider les relations d'équipe;
- Offrir de la rétroaction positive.

Pour les étudiant.es :

- Offrir une forme de soutien par la prise de contact;
- Soutien par des rencontres téléphoniques ou par Zoom.

**Coût** Gratuit

**Contact** -





# Mesures de sensibilisation et de prévention de la santé mentale

**Campus** École NAD

**À qui s'adresse le service** Personnel du NAD - École des arts numériques, de l'animation et du design;  
Communauté étudiante du NAD - École des arts numériques, de l'animation et du design.

## Objectifs

- Conscientiser les étudiant.es sur la santé mentale et les sensibiliser plus particulièrement sur les bonnes habitudes de vie à ne pas négliger;
- Défaire les tabous, montrer qu'il est possible de se développer des outils face aux situations difficiles et rappeler que de l'aide est disponible;
- Éduquer les étudiant.es à reconnaître les symptômes chez eux et chez leurs proches et savoir comment les gérer;
- Établir un climat de confiance avec les employé.es, où chacun s'écoute et se sent à l'aise de demander de l'aide au besoin.

**Coût** Gratuit.  
Des coûts sont à prévoir pour certaines activités (p. ex. cours de yoga).

**Contact** <https://www.nad.ca/fr/ecole/notre-equipe>

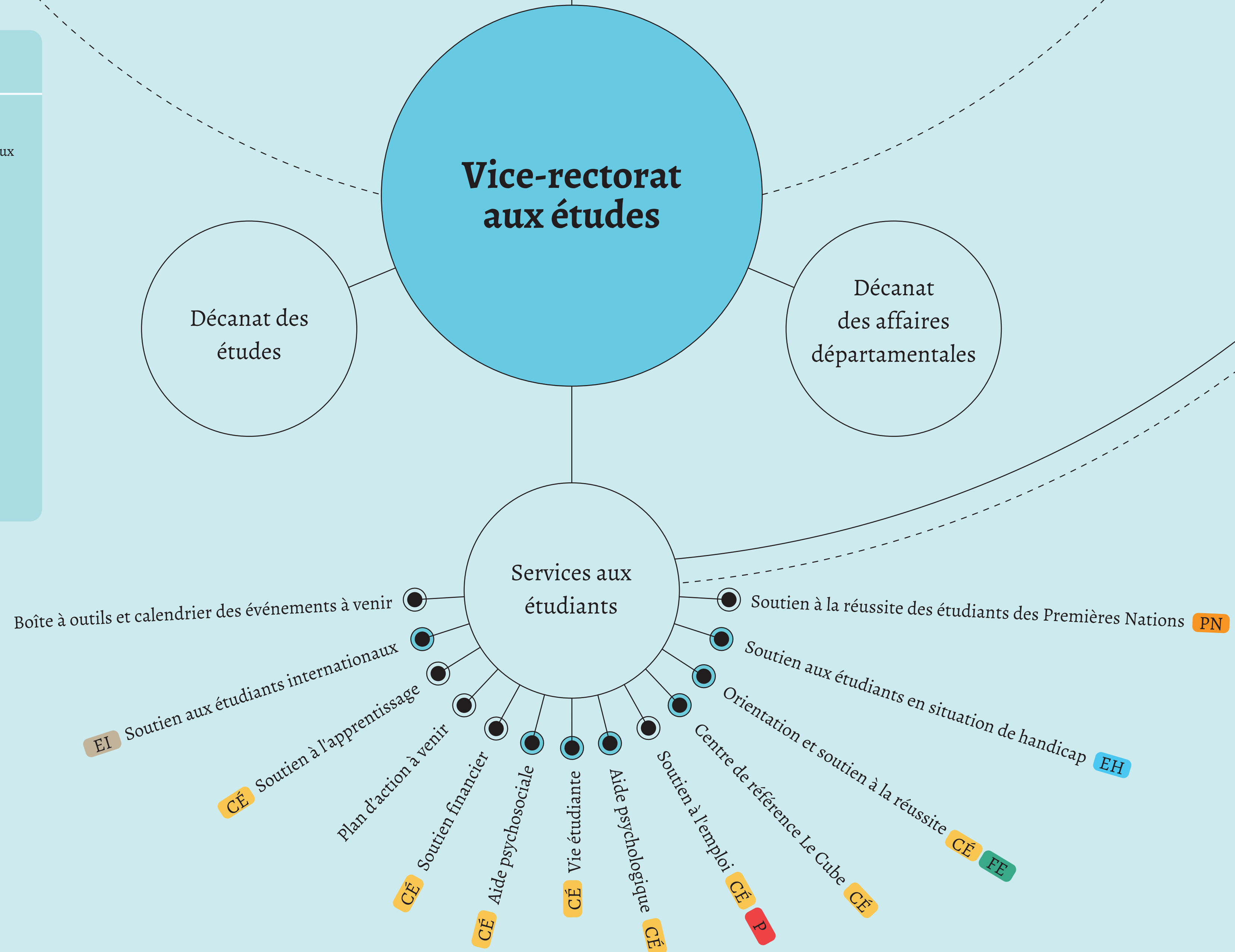
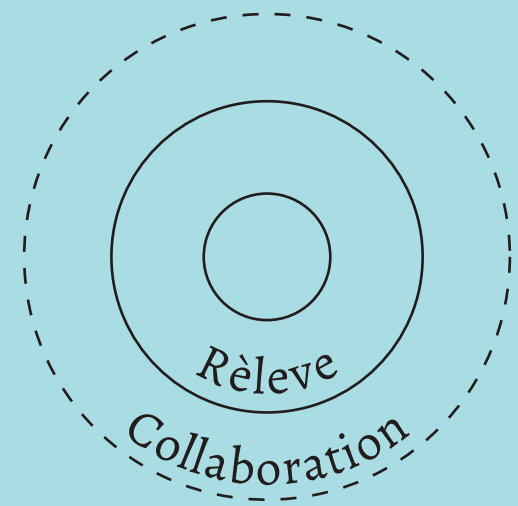
## Types de services offerts

- Discussions et sensibilisation sur la santé mentale lors de la journée d'accueil et lors du cours d'introduction au programme (chaque année);
- Activités dans le cours d'introduction au programme : table ronde où divers professionnels du milieu viennent parler de leur réalité, tant du travail que des choses à ne pas négliger au niveau de la santé mentale;
- Mesures ponctuelles par l'équipe programme: Par exemple, demander aux élèves de remettre un travail à 17h maximum au lieu de minuit, pour favoriser les bonnes habitudes de vie (sommeil);
- Avec les collègues : venir en aide et proposer des ressources;
- Au quotidien: un climat d'ouverture et d'écoute est en place afin de faciliter la demande d'aide et de soutien. Il y a aussi des rencontres hebdomadaires avec les employé.es, où chacun a le droit de parole et peut partager son vécu, autant sur le travail que sur des sensations d'être surchargé par exemple ou sur des mésententes entre collègues, tout ça pour améliorer un climat sain. (Accompagnement et écoute);
- Référence aux bonnes ressources; possibilité pour les étudiant.es d'obtenir les services du SAE par consultation en ligne.



### Conventions

- CÉ** Communauté étudiant-es
- EI** Communauté étudiant-es internationaux
- FE** Futur-es étudiant-es
- PN** Étudiant-es des Premières Nations
- EH** Étudiant-es en situation de handicap
- P** Personnel UQAC
- PR** Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



# Soutien aux étudiant.es internationaux

## **Campus**

UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

## **À qui s'adresse le service**

La communauté étudiante internationaux de l'UQAC

## **Objectifs**

- Offrir aux étudiant.es internationaux un soutien personnalisé;
- Proposer aux étudiant.es une programmation d'ateliers visant à les accueillir, à les informer et à les orienter dans leur cheminement.

## **Coût**

Gratuit pour les services généraux

\*Des coûts sont à prévoir pour certaines activités sociales

## **Contact**

418 545-5011, poste 4212

Garde téléphonique (lors de la rentrée uniquement) :

418-820-5879

Local P1-4020-11

<https://sae.uqac.ca/etudiants-internationaux/>

## **Types de services offerts**

- Accueil :
  - Préparation avant l'arrivée;
  - Kiosque d'accueil et d'informations;
  - Rencontre de bienvenue;
  - Ateliers sur 'emploi, l'immigration, le logement, les activités sociales, la couverture d'assurance maladie et l'hospitalisation, l'hiver québécois, l'ouverture d'un compte de banque;
  - Accompagnement vers les autres ressources selon les besoins (aide financière, ressources communautaires, recherche de logement/habitation).
- Mesures favorisant la réussite du parcours universitaire;
- Conseils sur les formalités d'immigration;
- Service de mentorat;
- Mise en place de projets et d'activités visant l'intégration des étudiant.es internationaux;
- Défense de droits;
- Service de garde téléphonique (uniquement lors de la rentrée).



# Aide psychosociale

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle)

## Objectifs

- Favoriser l'équilibre personnel et collectif des étudiant.es;
- Prévenir l'abandon des études ou l'échec du trimestre en cours;
- Soutenir les étudiant.es lors de périodes difficiles;
- Offrir un suivi à court terme aux étudiant.es;
- Référer les étudiant.es vers d'autres services à l'interne ou à l'externe afin d'assurer un suivi à moyen ou à long terme au besoin.

## Types de services offerts

- Rencontres individuelles sur rendez-vous (3 à 5 rencontres) ou de manière ponctuelle
- Rencontres de groupe (ateliers thématiques, intervention, entraide);
- Rencontres collectives (sensibilisation, éducation, projets communautaires);
- Local 811 disponible au centre Le Cube.

**Coût** Gratuit pour les étudiant.es de l'UQAC

**Contact** <https://sae.uqac.ca/aide-psychosociale/>



# Vie étudiante à l'UQAC

## **Campus**

UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

## **À qui s'adresse le service**

La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle)

## **Objectifs**

- Assurer un rôle de soutien technique et financier ainsi que de l'encadrement aux étudiants qui désirent organiser des activités sur le campus;
- Offrir un soutien pour la mise sur pied de conférences, de clubs étudiants et de groupes d'intérêt, de concours, d'exposition, etc.

## **Coût**

Les ateliers de soutien à l'apprentissage sont gratuits

\*Certaines activités ont un coût défrayé par les étudiant.es

## **Contact**

infosae@uqac.ca

<https://sae.uqac.ca/vie-etudiante/>

418 545-5016 poste 5617

Ligne sans frais : 1 800 463-9880

Local P1-1045

## **Types de services offerts**

- Activités diverses mises en place pour favoriser la santé mentale en lien avec la vie étudiante;
- Mise en place de regroupements et d'activités étudiantes pour briser l'isolement et créer des contacts grâce à des activités découvertes et des ateliers de la vie étudiante;
- Financement d'initiatives étudiantes et offre de soutien à la réalisation de ces activités;
- Promotion de l'engagement étudiant favorisant l'inclusion à l'université;
- Soutien au développement de clubs étudiant.es;
- Ressources mises à disposition, boîte à outils, références au service approprié;
- Offre d'ateliers à la vie étudiante: cours de langues, de yoga, de tricot, d'auto-défense, de danse, etc.;
- Offre d'ateliers préparatoires pour le TF-UQAC;
- Suivi des différentes transitions de ce qui est mis en place pour favoriser la réussite.



# Aide psychologique

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle)

## Objectifs

- Accompagner les étudiant.es et les soutenir dans leurs difficultés.

## Types de services offerts

- Le service de psychologie au sein du service d'aide aux étudiant.es (SAE) est dispensé par la psychologue clinicienne ainsi qu'un étudiant au doctorat en psychologie;
- Les services peuvent être ponctuels ou selon le besoin;
- Le service en psychologie donne la possibilité aux étudiant.es dans le besoin d'obtenir un suivi sur un plus long terme, lorsque la détresse est plus significative.

**Coût** Gratuit pour les étudiant.es de l'UQAC

Pour un besoin immédiat, composez le 418 545-5011, poste 5617 ou présentez-vous au local P1-1045.

<https://sae.uqac.ca/aide-psycho sociale/>



# Campagne « Est-ce normal? » et service de pairs aidants

## Campus

UQAC

**À qui s'adresse le service** La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle)

## Objectifs

- Déstigmatiser la santé mentale et la demande d'aide;
- Encourager les étudiant.es à aller chercher de l'aide et de l'écoute;
- Faire connaître davantage divers sujets liés à la santé mentale, par exemple les bonnes habitudes de vie;
- Offrir une aide et une écoute ponctuelles;
- Diriger les étudiant.es vers les bonnes ressources.

## Types de services offerts

- Kiosques, activités et conférences au sein de l'UQAC sur divers sujets touchant la santé mentale;
- Le service de pairs aidants associés à la campagne consiste à offrir de l'écoute aux étudiant.es qui en ont besoin, au sujet de diverses problématiques.

## Coût

Les services d'écoute ponctuelle (pairs aidants) : gratuit;  
Campagne : gratuite.

## Contact

<https://sae.uqac.ca/centre-de-reference-le-cube/#service-de-pairs-aidants>

Pour des renseignements, contacter la Vie étudiante :

418 545-5011, poste 5617 ou Local P1-1045

<https://www.facebook.com/CampagneEstCeNormal>



# Services d'orientation et de réussite

## **Campus**

UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

## **À qui s'adresse le service**

La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle)

## **Objectifs**

- Aider les étudiant.es dans leur développement personnel, scolaire et professionnel;
- Accompagner les étudiant.es dans leur démarche de prise de décision quant à leurs objectifs de carrière;
- Rassembler, organiser et structurer les données ou mesures existantes liées à la réussite;
- Faire la promotion des autres services offerts aux étudiant.es et agir de manière concertée

## **Coût**

Étudiant.es de l'UQAC : Gratuit;  
Futurs étudiant.es de l'UQAC : 25 \$ / heure;  
Des frais de 10 \$ s'appliquent pour la passation de tests psychométriques.

## **Types de services offerts**

- Rencontres individuelles sur rendez-vous ou sans rendez-vous;
- Démarche d'orientation et information scolaire ou professionnelle;
- Mise en place d'outils permettant de favoriser la réussite (p. ex. outil d'autoréflexion);
- Accompagnement, priorisation et référence soutenue vers les services susceptibles d'aider l'individu;
- Organisation d'événements thématiques (dans la semaine de l'orientation ou de la persévérance scolaire, par exemple)

## **Contact**

<https://sae.uqac.ca/orientation/>





# Service aux étudiant.es en situation de handicap

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** La communauté étudiante en situation de handicap qui déposent une demande de soutien

## Objectifs

- Assurer la mise en place des mesures de soutien recommandées;
- Accompagner les étudiant.es tout au long de leur cheminement scolaire;
- Favoriser l'inclusion et l'équité;
- Réduire ou éliminer les contextes d'iniquité pour les étudiant.es en situation de handicap.

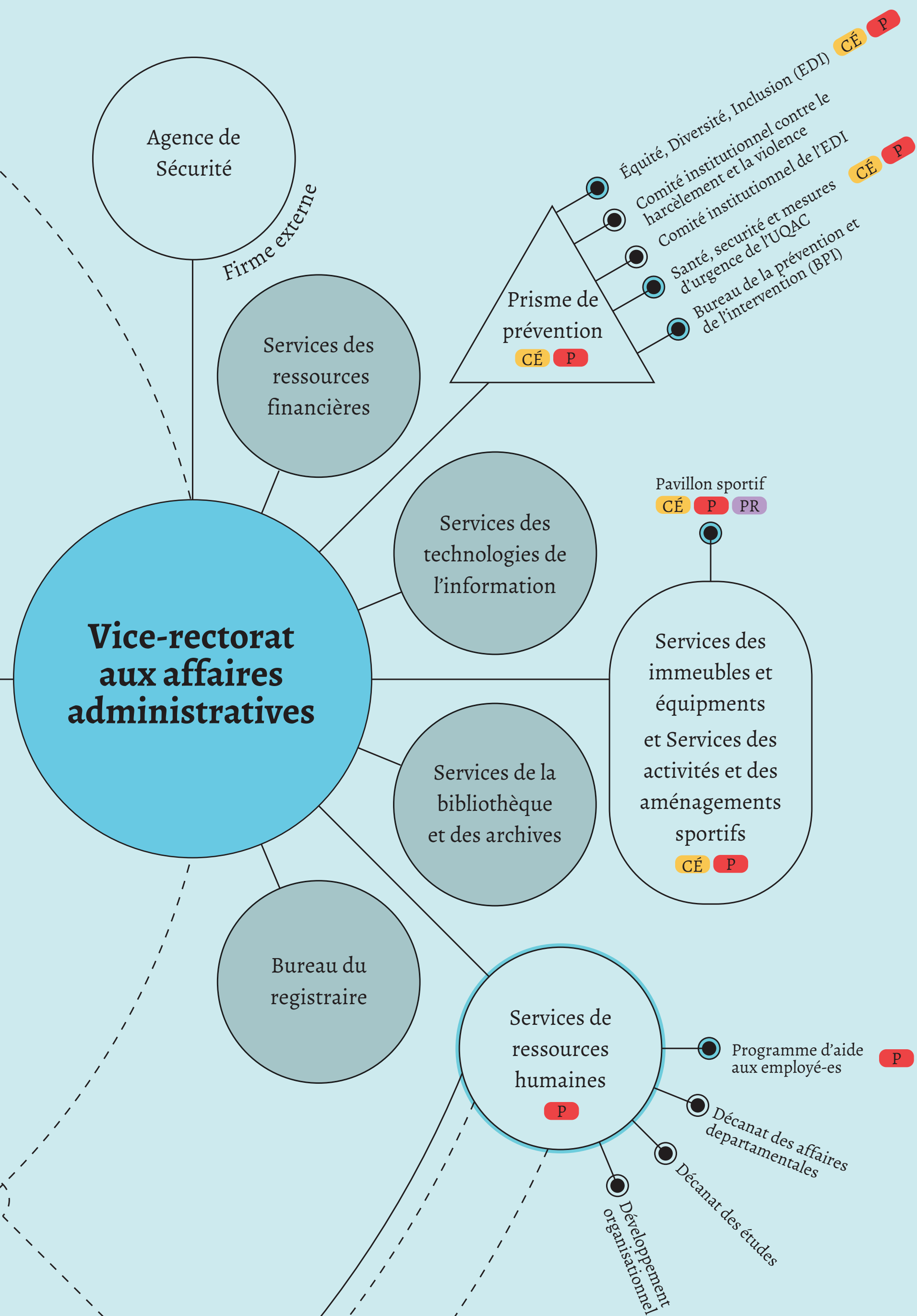
**Coût** Gratuit pour les étudiant.es de l'UQAC

**Contact** <https://sae.uqac.ca/etudiants-en-situation-de-handicap/#incapacite-liee-au-traitement-du-langage-ecrit>  
asesh@uqac.ca  
418 545-5011, poste 2044  
Local P1-1040-1

## Types de services offerts

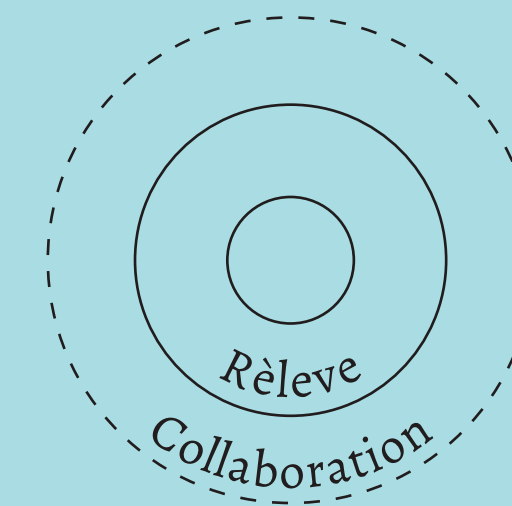
- Accueil de l'étudiant suite à la soumission d'une demande de soutien;
- Évaluation de la situation de handicap;
- Mise en place d'un plan d'intervention afin de répondre aux besoins de l'étudiant de façon personnalisée;
- Assurer un lien entre l'étudiant et un professeur, s'il y a lieu;
- Assurer que la mise en place des mesures de soutien s'insère en concordance avec les conditions d'apprentissage du cours où elles sont implantées;
- Groupes d'études supervisés.





## Conventions

- CÉ** Communauté étudiant-es
- EI** Communauté étudiant-es internationaux
- FE** Futur-es étudiant-es
- PN** Étudiant-es des Premières Nations
- EH** Étudiant-es en situation de handicap
- P** Personnel UQAC
- PR** Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



N'offre pas de mesures en santé mentale



# Équité, Diversité, Inclusion à l'UQAC

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** À l'ensemble de la communauté universitaire

## Objectifs

- Mobiliser et sensibiliser la communauté universitaire autour des enjeux à l'égard des groupes désignés (femmes, personnes autochtones, personne en situation de handicap, minorités visibles et minorités ethniques. Nous considérons également dans nos efforts quant à la diversité les personnes de la diversité sexuelle et de genre, les personnes de la diversité linguistique et les personnes immigrantes.

**Coût** Gratuit

**Contact** 418 545-2011, poste 2182  
SRH\_EDI@uqac.ca  
<https://www.uqac.ca/edi/>

## Types de services offerts

- Accueillir les demandes, les interrogations et les enjeux en matière d'ÉDI de l'ensemble de la communauté universitaire et mise en place d'interventions et actions en fonction des besoins;
- Activités de sensibilisation et de mobilisation en matière d'ÉDI (p. ex. Semaine de la valorisation de la diversité);
- Accompagnement auprès des équipes de travail, des services, des départements ou des équipes de recherche qui désirent se structurer en matière d'ÉDI (plan d'action EDI, analyse du milieu...);
- Analyse du milieu de travail de l'UQAC en continu par le biais de différentes récoltes de données pour connaître la réalité des groupes ciblés (permet de fournir des données afin d'alimenter les projets et initiatives ÉDI);
- Formation et atelier sur mesure selon les besoins en matière d'équité, de diversité et d'inclusion;
- Révision pour le volet EDI des demandes de subvention pour le corps professoral;
- Révision de texte en écriture inclusive pour l'ensemble de la communauté universitaire.



# Santé, sécurité et mesure d'urgence

**Campus** UQAC

**À qui s'adresse le service** Étudiant.es de l'UQAC; Employé.es de l'UQAC.

## Objectifs

- Volet prévention : référer l'individu vers les ressources disponibles à l'UQAC;
- Volet action/réaction : limiter les conséquences négatives et réagir aux situations;
- Volet structures de comités paritaires : protéger la personne, les témoins et référer aux bonnes ressources selon le niveau d'urgence.

**Coût** Gratuit pour la population universitaire

**Contact** Service des immeubles et équipements  
418 545-5011, poste 2104  
Télécopieur : 418 545-5014

## Types de services offerts

- Vigie à l'UQAC;
- Service à la clientèle;
- Intervention en cas de situation problématique;
- Référence vers le bon service interne ou externe;
- Application des mesures d'urgence;
- Gestion des opérations de sécurité;
- Présence lors de suivi interne lors de la rencontre d'un employé.e sanctionné ou lors de la dénonciation;
- Présence lors de suivi externe auprès des étudiant.es en crise dans les résidences de l'UQAC (vérifier s'ils sont bien à leur résidence et leurs besoins)
- Présence lors de suivi externe lors de problèmes de personnes en situation d'itinérance près de l'UQAC



# Bureau de prévention et d'intervention en matière de harcèlement et de violences à caractère sexuel (BPI)

<b>Campus</b>	UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD
<b>À qui s'adresse le service</b>	À tous les membres de la communauté universitaire; Ceux qui sont victimes, témoins, auteurs ou qui désirent accompagner un proche aux prises avec une situation d'inconduite, de discrimination, de harcèlement ou de violences à caractère sexuel.

## Objectifs

- Offrir un lieu neutre et confidentiel pour le traitement des conduites vexatoires;
- Contribuer à faire de l'UQAC un milieu d'études et de travail sain, sécuritaire, respectueux, exempt de harcèlement et de violences;
- Recevoir les signalements et plaintes;
- Agir de manière préventive et proactive.

**Coût** Gratuit

## Types de services offerts

- Services d'écoute, de soutien et d'accompagnement confidentiel vous permettant de prendre une décision éclairée quant aux choix des actions et des mesures contribuant au rétablissement de la situation;
- Service de guichet unique en matière de violences à caractère sexuel;
- Service de prévention et organisation d'événements et d'activités de formation;
- Service d'intervention selon la demande (accueil, accompagnement, références, soutien psychosocial, mesures d'accommodement, sensibilisation de la personne visée, facilitation, médiation, approche de la justice réparatrice, intervention dans le milieu, suivi des plaintes formelles).

**Contact** <https://www.uqac.ca/bpi/>  
bpi@uqac.ca  
418-545-5011 poste 3208



# Pavillon sportif

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

Étudiant.es de l'UQAC; Employés de l'UQAC; Population générale.

\*Les étudiant.es de tous les campus ont accès à tous les centres sportifs des universités avoisinantes lorsqu'ils présentent leur carte étudiante.

## **Objectifs**

- Offrir des activités et des services reliés à l'amélioration de la condition physique et au mieux-être des étudiants, de la communauté universitaire et de la communauté régionale.

## **Coût**

- Toutes les activités sont payantes;
- Avantages étudiant.es :
  - Gratuité complète pour la réservation de terrain de badminton et tennis (sur présentation de la carte étudiante).
  - Accès à la piste intérieure et aux appareils d'entraînement dans le stade (sur présentation de la carte étudiante).
  - Accès aux vestiaires et douches.

## **Types de services offerts**

- Donner accès à l'activité physique;
- Exemple d'activité offertes par le pavillon sportif : salle de conditionnement physique, cours dirigés, activités jeunesse (destinées aux enfants), ligue de hockey, ligue de volley-ball, etc.
- Jusqu'à 55 % de rabais sur l'ensemble de la programmation et des services offerts (cours de groupe, ligues, salle d'entraînement).
- Accord de réciprocité entre huit centres sportifs universitaires du Québec pour les activités de participation libre identifiées comme telles dans les programmes de ces universités: Université de Montréal, Université de Sherbrooke, Université Laval, Mc Gill, Université du Québec à Trois-Rivières, Rimouski, Montréal et Hull.

**Contact** <https://sports.uqac.ca/>



# Service des ressources humaines

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** Personnel de l'UQAC

## Objectifs

- Supporter les services et départements en matière de ressources humaines;
- Assurer la gestion de services en matière de paie, avantages sociaux, dotation, perfectionnement, évaluation des emplois, support et conseils en gestion des ressources humaines et en relation de travail.

**Coût** Gratuit

**Contact** 418 545-5011, poste 5622  
[srh@uqac.ca](mailto:srh@uqac.ca)

## Types de services offerts

- Sensibilisation et formation des directions académiques et de services à l'égard de l'intervention lors de situations problématiques (développement des habiletés de gestion);
- Gestion de conflits/médiations et application de mesures s'il y a lieu;
- Prise en charge des signalements déposés;
- Relations de travail avec les différents syndicats;
- Application des rôles-conseil pour les différentes conventions collective;
- Prévention et suivi des absences;
- Développer des stratégies de recrutement;
- Participe au processus de recrutement et application des bonnes pratiques en matière d'ÉDI.



# Programme d'aide aux employé.es (PAE)

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** Tout le personnel titulaire d'un poste et chargé.e de cours en simple emploi à l'UQAC;  
L'employé.e peut également associer son conjoint ou ses enfants à sa démarche.

## Objectifs

- Venir en aide au personnel le plus rapidement possible afin qu'ils puissent retrouver l'équilibre.

## Types de services offerts

- Des thérapies de courte durée pour plusieurs problématiques (problèmes familiaux, de dépendance, de finance, professionnels, émotifs, situation de crise, etc.);
- Aide fournie par plusieurs thérapeutes ou professionnels (psychologue, conseiller juridique, nutritionniste);

Le PAE met à votre disposition les services suivants :

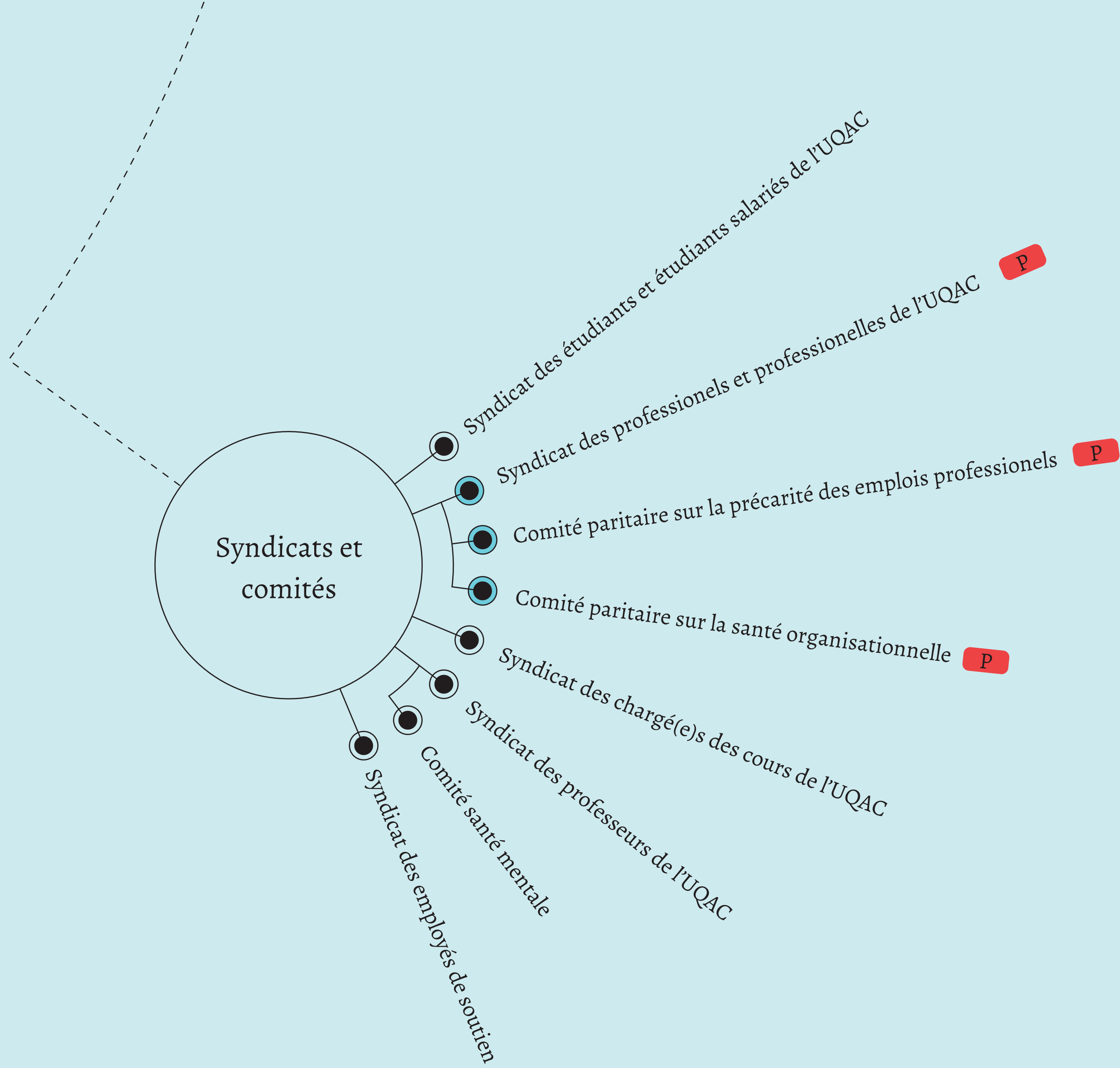
- Information et évaluation;
- Intervention à court terme;
- Orientation vers des ressources plus spécialisées, lorsque nécessaire;
- Possibilité de rencontre avec un.e conseiller.ère dans les 48 heures suivant la demande;
- Plateforme en ligne personnalisée contenant une variété d'options de soutien virtuel et autoguidé;
- Aide téléphonique : accès par téléphone, 24 heures sur 24, 7 jours par semaine (pour urgence seulement, les soirs et fins de semaine).

**Coût** Gratuit

**Contact** [https://www.uqac.ca/direction\\_services/srh/pae.php](https://www.uqac.ca/direction_services/srh/pae.php)  
Travail santé vie : sans-frais 1 (844) 880-9143

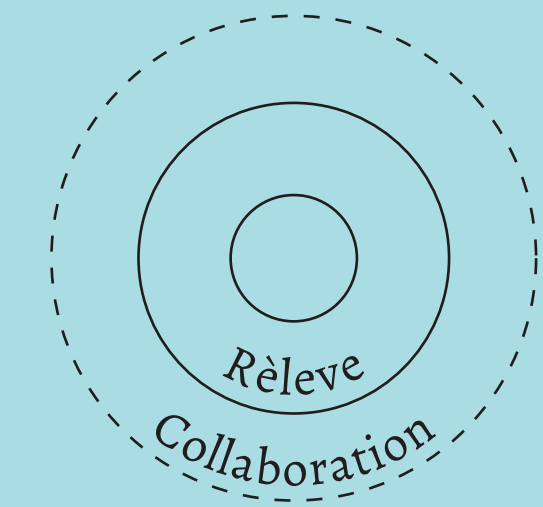






## Conventions

- CÉ** Communauté étudiant-es
- EI** Communauté étudiant-es internationaux
- FE** Futur-es étudiant-es
- PN** Étudiant-es des Premières Nations
- EH** Étudiant-es en situation de handicap
- P** Personnel UQAC
- PR** Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



# Syndicat des professionnels et professionnelles de l'UQAC

## ***Campus***

UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

## ***À qui s'adresse le service***

Aux professionnel·les (administratifs ou de recherche) de l'UQAC;  
Aux membres du syndicat qui vivent de la détresse psychologique en lien avec leur milieu de travail

## ***Objectifs***

- Accompagner les membres;
- Faire respecter leurs conditions de travail;
- Travailler en concert avec les RH afin de trouver des pistes de solutions

## ***Types de services offerts***

- Comité paritaire sur la santé organisationnelle;
- Comité paritaire sur la précarité des emplois professionnels

## ***Coût***

Cotisation syndicale à payer

## ***Contact***

418-545-5011, poste 2686  
[spp@uqac.ca](mailto:spp@uqac.ca)



# Comité paritaire sur la précarité des emplois professionnels

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

Aux employé.es de l'UQAC s'étant absentes du travail de manière prolongée

## **Objectifs**

- Favoriser un retour au travail adéquat pour le personnel qui a dû s'absenter de manière prolongée;
- Élaborer et mettre en place une procédure effectuée conjointement avec des chercheur·ses

## **Types de services offerts**

- Sensibiliser les gestionnaires et chercheurs à la problématique;
- Stabiliser, dans la mesure du possible, les emplois concernés;
- Permettre de maintenir, à l'UQAC, les meilleures ressources professionnelles

## **Coût**

Gratuit pour les employé.es

## **Contact**

<http://www.uqac.ca/spp/comite-paritaire-sur-la-precarite-des-emplois-professionnels/>

418-545-5011, poste 2686

[spp@uqac.ca](mailto:spp@uqac.ca)



# Comité paritaire sur la santé organisationnelle

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

Professionnel·les de l'UQAC;  
Membres du SPP.

## **Objectifs**

- Identifier des mesures permettant d'assurer un climat de travail prévenant les problèmes de santé organisationnelle;
- Analyser les pratiques actuelles et effectuer toute recommandation que le comité juge utile afin d'améliorer les pratiques en matière de santé organisationnelle.

## **Types de services offerts**

- Identification et mise en évidence des actions actuellement en place qui favorisent la santé organisationnelle chez les employé.es;
- Identification des actions à mettre en place éventuellement et qui sont susceptibles d'améliorer la santé organisationnelle;
- Dépôt d'une liste de recommandations à la partie patronale et à la partie syndicale (12 mois après la formation du comité).

## **Coût**

Gratuit

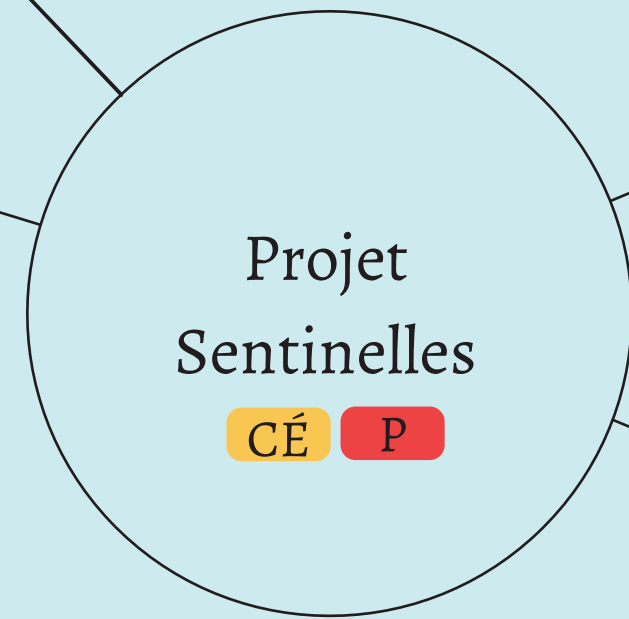
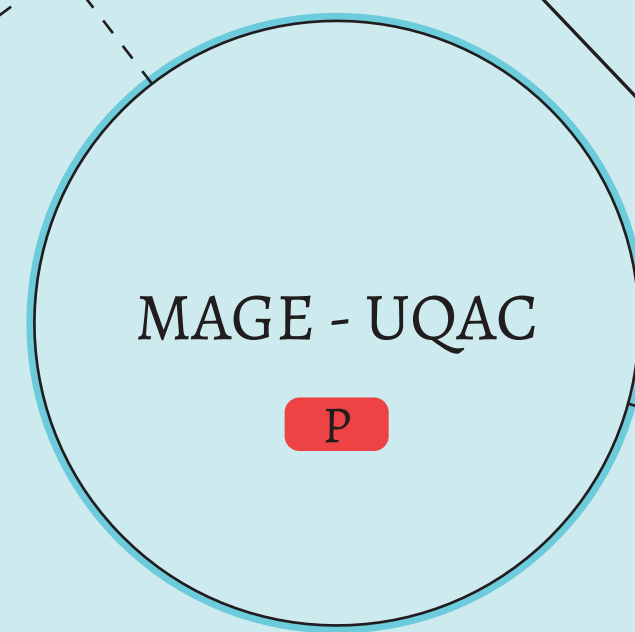
## **Contact**

<http://www.uqac.ca/spp/comite-paritaire-sur-la-sante-organisationnelle/>

418-545-5011, poste 2686

[spp@uqac.ca](mailto:spp@uqac.ca)



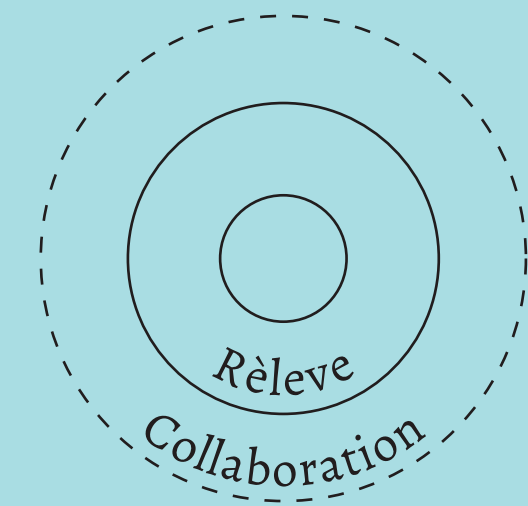


Projet sentinelle  
(volet employé.es)

Projet sentinelle  
(volet étudiants.es)

## Conventions

- CÉ Communauté étudiant-es
- EI Communauté étudiant-es internationaux
- FE Futur-es étudiant-es
- PN Étudiant-es des Premières Nations
- EH Étudiant-es en situation de handicap
- P Personnel UQAC
- PR Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



# Projet sentinelle (volet employé.es)

## **Campus**

UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

## **À qui s'adresse le service**

Majoritairement disponibles pour le personnel de l'UQAC qui vit des difficultés personnelles et professionnelles souhaitant être soutenus à cet égard.

## **Objectifs**

- Accueillir les personnes ressentant le besoin de se confier en lien avec une situation personnelle ou professionnelle;
- Reconnaître les situations de vulnérabilité ou de détresse psychologique;
- Détecter les besoins immédiats et favoriser la référence vers les ressources d'aide appropriées;
- Offrir une alternative supplémentaire à celles déjà mises en place à l'UQAC par des gens sur le terrain qui sont accessibles (ajout d'un outil sur le terrain) qui agit à titre préventif.

## **Types de services offerts**

- Écouter, soutenir et référer les autres employé.es qui en ressentent le besoin

## **Coût**

Service gratuit

Les actions entourant ce rôle constituent du temps de libération.

## **Contact**

<https://www.uqac.ca/sentinelles/employees/>



# Projet sentinelle (volet étudiants.es)

<b>Campus</b>	UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD
<b>À qui s'adresse le service</b>	Le projet sentinelle s'adresse à toutes les communautés de l'UQAC; Étudiant.es qui vivent une situation difficile, se sentent seuls, vivent des inquiétudes, ne connaissent pas les ressources à l'UQAC et cherchent une réponse à leurs besoins.

## Objectifs

- Rôles des étudiant.es sentinelles :
- Être une personne de référence dans son programme d'études;
- Écouter les besoins de ses collègues;
- Guider ses collègues vers les ressources appropriées.

## Types de services offerts

- Écouter, soutenir et référer les autres étudiant.es qui en ressentent le besoin.

**Coût** Service gratuit

**Contact** Il est possible de communiquer avec la Sentinelle de votre programme d'études, par courriel dans un premier temps.  
Réseau des sentinelles de l'UQAC : <https://www.uqac.ca/sentinelles/>



# MAGE-UQAC

**Campus** UQAC, CEU de l'Est de la Côte-Nord, École NAD

**À qui s'adresse le service** La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle)

## Objectifs

- Défendre les intérêts de ses membres notamment en promouvant, en développant et en protégeant, par tous les moyens mis à sa disposition, les intérêts pédagogiques, politiques, sociaux, économiques, culturels, intellectuels, professionnels et matériels de ses membres;
- Défendre et soutenir les étudiant.es durant leur parcours, sur plusieurs aspects (pédagogique, éthique, intérêts, harcèlement, etc.);
- Accompagner les étudiant.es dans leurs démarches et être en mesure de les référer vers les bonnes ressources;
- Faciliter une meilleure communication entre les élèves et leurs professeurs, lorsque diverses problématiques surviennent par exemple problème d'éthique ou de relation étudiant-professeur (note, enseignement, révision de note).

**Coût** Gratuit

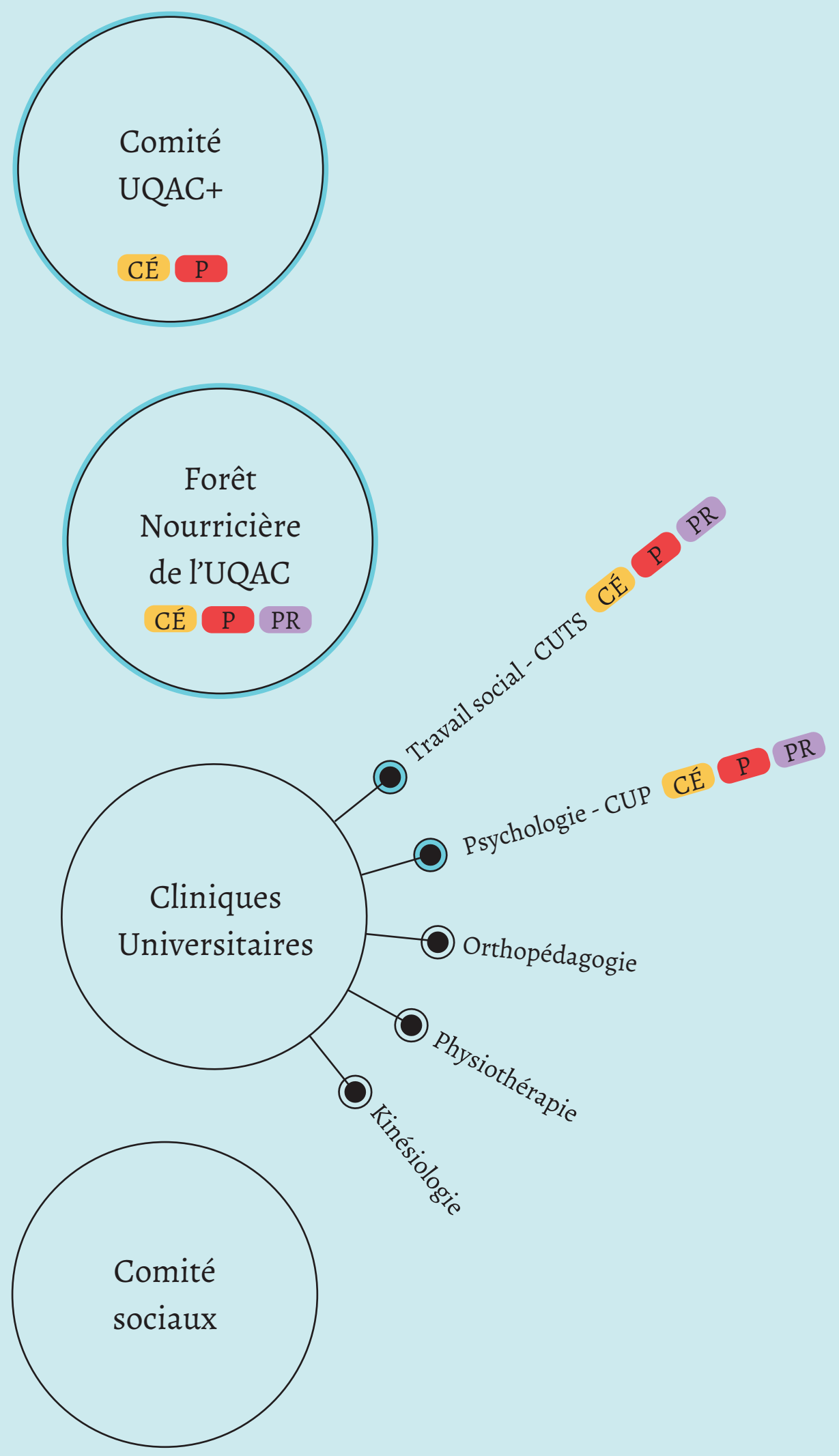
## Types de services offerts

- Intervention au niveau des cas pédagogiques comme les cours, les problèmes avec les enseignant.es, les problèmes éthiques, le harcèlement, etc;
- Participation des étudiant.es à des événements comme la rencontre avec les candidats à l'élection municipale de Saguenay;
- Pôle événementiel (Noël, Halloween, débats, atelier de discussion);
- Possibilité d'aider les étudiant.es avec leurs divers projets, notamment avec le Fonds monétaire spécial;
- Conscientisation des étudiant.es et du personnel de l'UQAC à ce qu'est le harcèlement psychologique et à caractère sexuel.

**Contact** <https://mageuqac.com/nous-joindre/>  
Info@mageuqac.com  
(418) 545-5011 poste 5058







## Conventions

- CÉ** Communauté étudiant-es
- EI** Communauté étudiant-es internationaux
- FE** Futur-es étudiant-es
- PN** Étudiant-es des Premières Nations
- EH** Étudiant-es en situation de handicap
- P** Personnel UQAC
- PR** Population régionale (individus, familles, groupes, collectivités)



# Comité UQAC+

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

À tous les membres UQAC+ : Étudiant.es et employé.es se reconnaissant en la communauté LGBTQIAP2S+, en questionnement ou en allié.e.s.

## **Objectifs**

- Offrir un espace inclusif, accueillant et sécuritaire pour toustes ses membres;
- Avoir une communauté LGBTQIAP2S+ active;
- Offrir un volet éducatif pour toustes;
- Attention et inclusion auprès des instances de l'UQAC;
- Instaurer un espace pour exprimer les enjeux de la communauté. UQAC + peut parfois se positionner sur l'adoption de projets de lois et défendre les droits de la communauté LGBTQIAP2S+.

## **Types de services offerts**

- Ciné-échanges: présentation de films-documentaires à propos d'enjeux de la communauté LGBTQIAP2S+ et présence d'un.e conférencier.e;
- Groupe de soutien thématique Sachons jaser, le 8 de chaque mois;
- Marches;
- Randonnées;
- Cafés;
- Disponibilité offerte pour toute personne qui se questionne ou qui éprouve des difficultés

## **Coût**

Service gratuit

## **Contact**

<https://www.facebook.com/UQACplus>



# Forêt nourricière de l'UQAC

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

À l'ensemble de la communauté universitaire et aux citoyens

## **Objectifs**

- La forêt nourricière de l'UQAC est un site accessible à tous en tout temps pour l'autocueillette, les balades ou la détente.

## **Types de services offerts**

- Produire des aliments pour les étudiant.es;
- Avoir des récoltes productives: végétaux comestibles (arbres fruitiers, arbustes fruitiers, fines herbes et fleurs comestibles) qui sont accessibles à tout le monde en auto-cueillette libre et gratuite;
- Offrir un espace que les citoyens s'approprient;
- Offrir un espace de détente propice aux échanges;
- Assurer une pérennité pour le maintien et développement de la forêt;
- Offrir des activités en lien avec l'entretien de la forêt nourricière;
- Constituer un espace alternatif de cours (yoga, classe extérieure)

## **Coût**

Service gratuit

## **Contact**

<https://www.facebook.com/pages/category/Agriculture/For%C3%AAt-Nourrici%C3%A8re-UQAC-159579664868062/>



# Clinique universitaire en travail social (CUTS)

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle);  
Population du Saguenay.

## **Objectifs**

- Services dispensés par un.e étudiant.e en travail social formé.e et supervisé.e par un.e enseignant.e;
- Assurer des services d'intervention sociale à la population régionale et ce en partenariat avec les différents acteurs du milieu.

## **Types de services offerts**

- Évaluation de la situation, plan d'intervention et suivi selon une approche systémique de courte durée.

**Coût** Gratuit pour les étudiant.es de l'UQAC;  
Pour la population de Saguenay, les honoraires sont fixés à 20\$ par rencontre, d'une durée de 60 à 90 minutes.

**Contact** <http://www.uqac.ca/cuts/>  
Local H3-1140  
CUTS : 418-545-5011 poste 1226



# Clinique universitaire de psychologie (CUP)

## **Campus**

UQAC

## **À qui s'adresse le service**

La communauté étudiante de l'UQAC (1er, 2e et 3e cycle);  
Population du Saguenay.

## **Objectifs**

- Services dispensés par un.e étudiant.e en travail social formé.e et supervisé.e par un.e enseignant.e;
- Psychologie clinique : évaluation psychologique et intervention en psychothérapie;
- Neuropsychologie : évaluation diagnostic. Quelques séances d'intervention sont possibles suite à l'évaluation et au diagnostic.

## **Coût**

Évaluation et intervention en psychologie (incluant la psychothérapie) : Entrevue de 50 minutes avec un doctorant en psychologie : 25\$  
Évaluation en neuropsychologie : Évaluation faite avec un doctorant en neuropsychologie : 500\$

## **Types de services offerts**

- L'évaluation psychologique;
- L'évaluation neuropsychologique;
- Psychothérapie individuelle;
- Le traitement de la dépression, de l'anxiété;
- Les difficultés liées au contexte de vie (école, travail, famille);
- Les difficultés d'adaptation au stress (maladie, séparation, deuil);
- L'épuisement professionnel;
- La clinique offre occasionnellement des activités de perfectionnement pour les intervenants professionnels de la région.

## **Contact**

Téléphone : 418 545-5024  
cup@uqac.ca  
<https://www.uqac.ca/cup/>  
Pavillon du Grand Séminaire  
Local D1-1050



