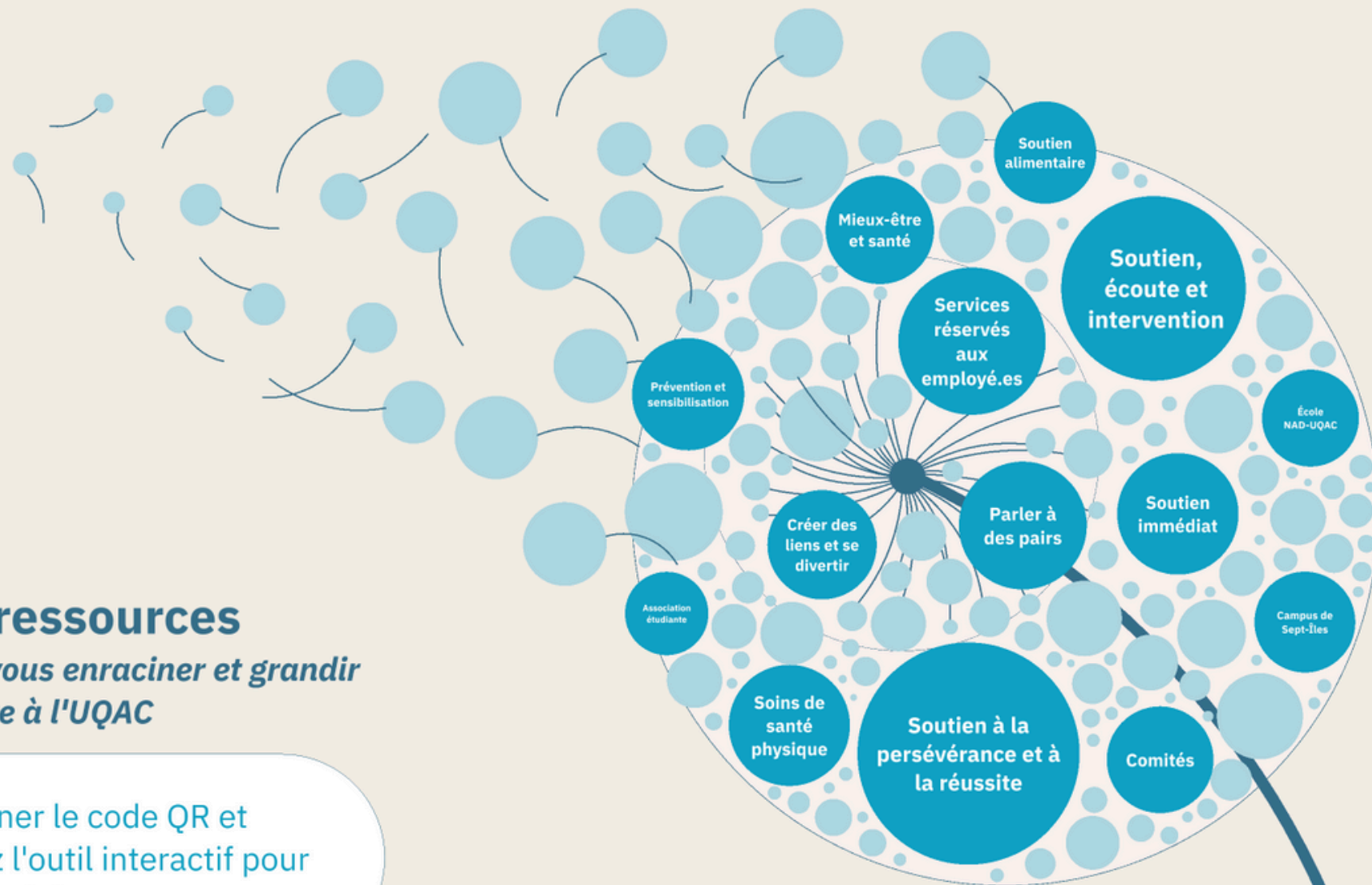


# Plant des ressources

*Trouvez des outils pour vous enraciner et grandir  
en équilibre à l'UQAC*



Scanner le code QR et  
consultez l'outil interactif pour  
découvrir les ressources



Soutien  
alimentaire

Mieux-être  
et santé

Services  
réservés  
aux  
employé.es

Soutien,  
écoute et  
intervention

École  
NAD-UQAC

Soutien  
immédiat

Campus de  
Sept-Îles

Comités

Soutien à la  
persévérance et à  
la réussite

Soins de  
santé  
physique

Créer des  
liens et se  
divertir

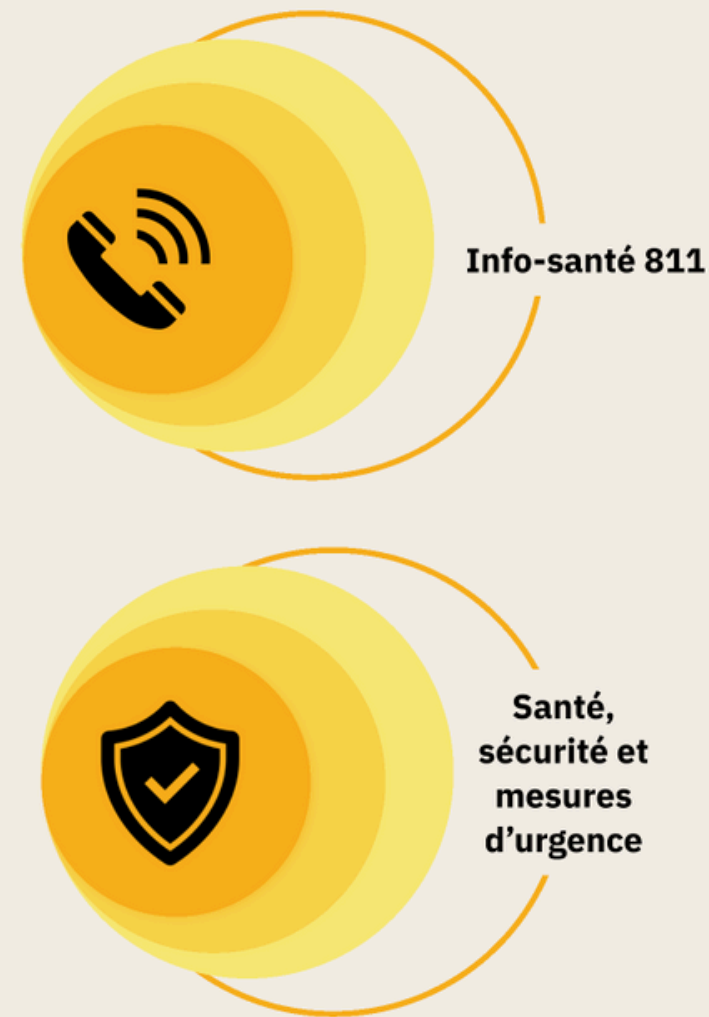
Parler à  
des pairs

Prévention et  
sensibilisation

Association  
étudiante

# Soutien immédiat

*Pour faire face aux situations de crise et aux urgences, des ressources sont disponibles pour vous orienter et vous accompagner rapidement vers l'aide appropriée.*



# Info-santé 811

## Campus

UQAC, Sept-Îles , École NAD

## Destinataires du service

Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Santé 811 pour elle-même ou pour un proche.

## Services offerts

Un local est disponible pour appeler le 811 sur le campus de l'UQAC au Centre de référence LE CUBE (P1- 4020).

Service téléphonique comportant 3 options:

### Option 1 : Info-Santé pour des **conseils en santé**

- Une infirmière évalue l'état de santé et donne des recommandations pour des soins à la maison ou pour trouver le service qui répondra le mieux au besoin.

### Option 2 : Info-Social pour des **conseils psychosociaux**

- Un professionnel en intervention psychosociale offre des conseils pour un problème psychosocial ou en santé mentale.

### Option 3 : **Guichet d'accès à la première ligne**

- Cette ligne est réservée aux personnes sans médecin de famille. Une infirmière donne des recommandations pour des soins à la maison et, au besoin, oriente vers le professionnel de la santé le mieux adapté (pharmacien, infirmière, médecin, etc.).

## Objectifs

- Service de consultation téléphonique confidentiel;
- Offrir un service 24 heures par jour, 365 jours par année.

## Coût

Tous les services sont gratuits.

## Contact

Composer le 811



# Santé, sécurité et mesures d'urgence

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## Destinataires du service

Communauté universitaire, population régionale, toute personne fréquentant le campus

## Services offerts

- Assurer un service de sécurité et de premiers répondants en tout temps (24h/24, 7j/7);
- Service à la clientèle : accueil, écoute et réponse en fonction du besoin;
- Référence vers le service interne ou externe adapté;
- Accompagnement vers les ressources;
- Vigie en personne à l'UQAC et à distance pour le NAD et le CEU de l'est de la Côte-Nord;
- Intervention en cas de situation problématique;
- Application des mesures d'urgence et déploiement de la cellule de crise;
- Gestion des opérations de sécurité;
- Assurer une présence lors de suivis internes:
  - Rencontre d'un membre du personnel sanctionné;
  - Déclenchement du bouton d'assistance;
  - Lors de la dénonciation ou de harcèlement.
- Assurer une présence lors de suivis externes :
  - Àuprès des résidents dans les résidences de l'UQAC ou après des plaintes de bruit;
  - Problèmes de personnes en situation d'itinérance sur le campus de l'UQAC.

## Objectifs

- Veiller à ce que les personnes se sentent en sécurité sur les campus;
- Volet prévention : diriger 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

Tous les services sont gratuits.

\*Coût applicable pour un agent de sécurité lors d'évènement avec des consommations alcoolisées

## Contact

(418) 545-5015

gestionsecurite@uqac.ca





# Soutien à la persévérance et à la réussite

*Ressources inclusives pour valoriser  
l'intégration et la réussite étudiante.*



Centre des  
Premières Nations  
Nikanite



Soutien aux  
étudiant.es  
internationaux



Services aux étudiant.es  
en situation de handicap



Soutien à  
l'apprentissage



Orientation et insertion  
socioprofessionnelle

# Centre des Premières Nations Nikanite

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## Destinataires du service

Communauté étudiante des Premières Nations de l'UQAC

## 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;
- 26 programmes d'étude offerts spécifiquement pour les étudiant.es issus.es des Premières Nations;
- Réaliser de la recherche en lien avec les premiers peuples;
- Mandat de sécurisation culturelle et de valorisation de la culture: activités de sensibilisation, développement de compétences, partages et échanges avec la communauté universitaire dans le but de faire découvrir les cultures des Premières Nations;
- Offrir une aide financière : fonds d'urgence et bourses réservées;
- Mise à la disposition d'un local étudiant pour étudier, travailler, échanger, etc.

## Objectifs

- Améliorer l'accessibilité aux études et la transition vers le monde universitaire;
- Augmenter le taux de diplomation des étudiant.es autochtones;
- Favoriser la sécurisation culturelle;
- Contribuer à l'enrichissement des programmes et des services offerts;
- Effectuer de la recherche autochtone: développer, innover et trouver de nouvelles façons de faire;
- 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** Tous les services sont gratuits.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5086

nikanite@uqac.ca

Pavillon de la culture des peuples autochtones  
Rio Tinto

**Prendre rendez-vous:** <https://nikanite.uqac.ca/demande-de-services/>



# Soutien aux étudiant.es internationaux

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté étudiante internationale de l'UQAC

## Services offerts

- Accueillir la communauté étudiante internationale :
  - Accompagnement dans la préparation avant leur arrivée;
  - Kiosque d'accueil et d'information;
  - Rencontre de bienvenue;
  - Ateliers sur l'emploi, l'immigration, le logement, l'impôt, les activités sociales, la couverture d'assurance maladie et l'hospitalisation, l'hiver québécois ainsi que les repères et bons plans au Saguenay.
- Accompagner vers les autres ressources selon les besoins: aide financière, ressources communautaires, recherche de logement, etc.;
- Offrir des conseils sur les formalités d'immigration sous forme individuelle ou en groupe;
- Service de mentorat, jumelage entre un.e étudiant.e international.e établi.e et un.e nouvel.le étudiant.e;
- Animation de périodes de foire aux questions ponctuelles tout au long du trimestre;
- Guide des nouveaux arrivants (disponible sur le site web).

## Objectifs

- Offrir aux étudiant.es internationaux.ales 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;
- Mettre en place des projets visant l'intégration des étudiant.es internationaux.ales;
- Favoriser la réussite du parcours universitaire.

**Coût** Tous les services sont gratuits pour les étudiant.es inscrit.es à l'UQAC.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
saei@uqac.ca  
Local P1-4020



# Soutien aux étudiant.es en situation de handicap

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## Destinataires du service

Communauté étudiante en situation de handicap

## Services offerts

- À la suite d'une soumission de demande de soutien, effectuer l'évaluation des besoins liés à la situation de handicap;
- Jouer un rôle de facilitateur : travailler en collaboration avec l'enseignant pour appliquer les mesures de soutien en concordance avec les exigences du cours où elles sont implantées;
- Coordonner l'application des mesures de soutien recommandées selon l'évaluation et les besoins;
- Référer vers des ressources externes telles que le transport adapté, les chiens d'assistance, l'embauche d'un.e préposé.e de soutien, etc.

## Objectifs

- Favoriser l'inclusion et l'équité;
- Accompagner les étudiant.es tout au long de leur cheminement scolaire;
- Réduire ou éliminer les contextes d'iniquité pour les étudiant.es en situation de handicap.

## Coût

Tous les services sont gratuits pour les étudiant.es inscrit.es à l'UQAC.

## Contact

(418) 545-5011, poste 2065  
infosae@uqac.ca  
Local P1-1040

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendezvous/>





# Soutien à l'apprentissage

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## Destinataires du service

Communauté étudiante, futur.es étudiant.es

## Services offerts

Rencontrez une éducatrice spécialisée ou un orthopédagogue pour:

- Apprendre à organiser votre temps et vos tâches;
- Développer des moyens pour vivre avec le stress engendré par les études;
- Développer vos stratégies d'apprentissage efficaces;
- Apprendre à maîtriser les normes de présentation d'un travail long;
- Améliorer vos compétences en présentation orale; Apprendre à s'adapter aux études universitaires;
- Développer vos compétences à rédiger;
- Améliorer sa compréhension en lecture.

## Objectifs

- Favoriser la réussite universitaire;
- Améliorer l'organisation et la gestion du temps;
- Mieux gérer le stress lié aux études;
- Faciliter l'adaptation aux études universitaires.

## Coût

Tous les services sont gratuits pour les étudiant.es inscrit.es à l'UQAC.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
aideapprentissage-sae@uqac.ca  
Local P1-4020

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendezvous/>



# Orientation et insertion socioprofessionnelle

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## Destinataires du service

Communauté étudiante, futur.es étudiant.es

## Services offerts

- Réaliser des rencontres individuelles, en personne ou en ligne, sur [rendez-vous](#);
- Animer des groupes de développement;
- Effectuer des démarches d'orientation et fournir des informations sur les programmes d'études ou les professions;
- Aider l'étudiant.e dans ses méthodes de recherche d'emploi;
- Proposer des outils d'autoréflexion pour mieux vivre la transition tels que le [programme pour une insertion professionnelle inclusive Panache](#);
- Conseiller et proposer des références externes selon le besoin.
- Organiser des événements thématiques : semaine de l'orientation, foire de l'emploi et de l'engagement, salon de l'emploi et semaine de la persévérance scolaire.

## 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;
- Clarifier les questionnements des étudiant.es

## Coût

Tous les services sont gratuits pour les étudiant.es inscrit.es à l'UQAC.

## Contact

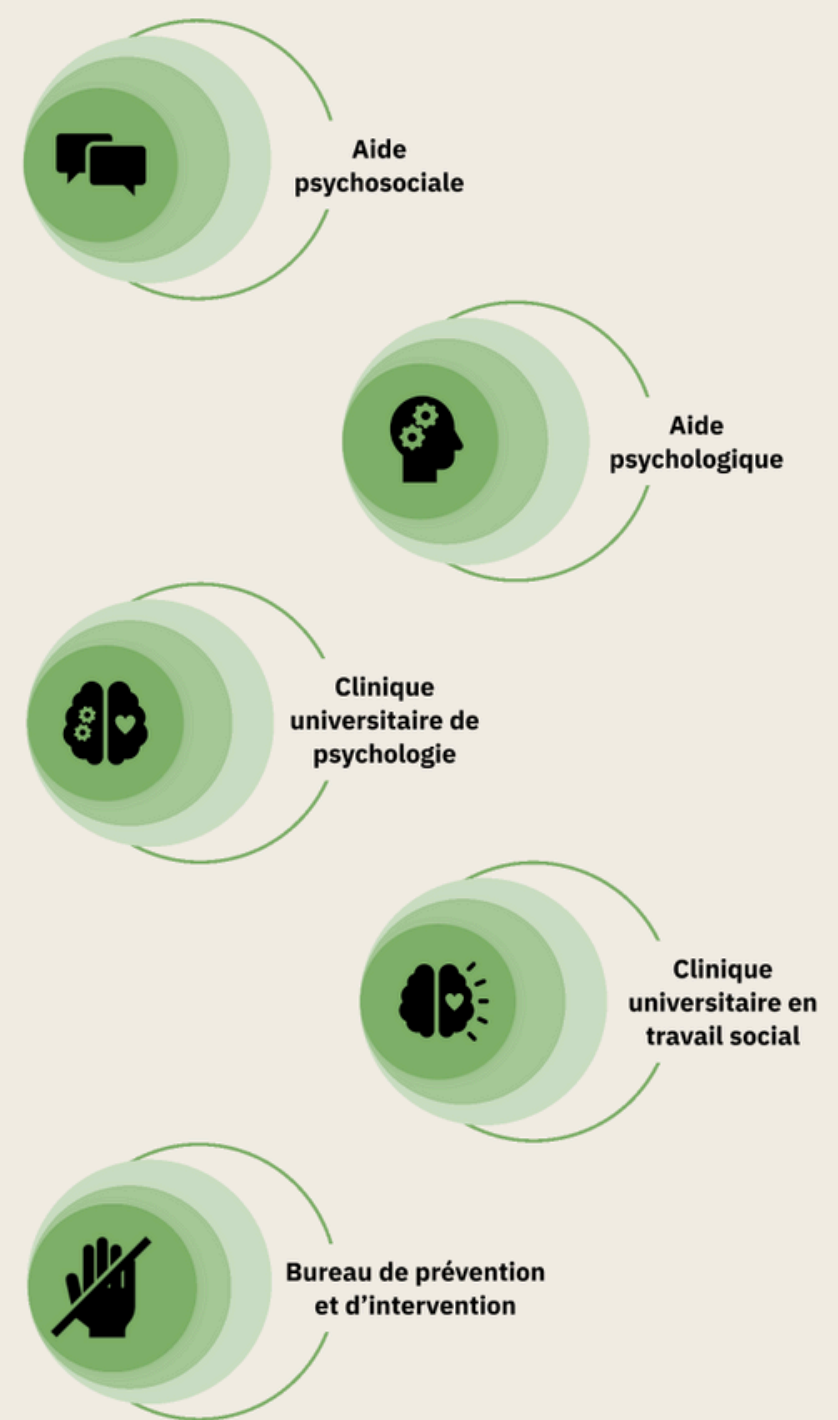
(418) 545-5011, poste 5617  
infosae@uqac.ca  
Local P1-4020

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendezvous/>



# Soutien, écoute et intervention

*Rencontrez des professionnel.les pour profiter d'une écoute attentive et obtenir du soutien lors de difficultés.*



# Aide psychosociale

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté étudiante de l'UQAC

## Services offerts

Les services sont dispensés par un.e travailleur.se sociale membre de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

- Réaliser un suivi individuel à court terme, sur rendez-vous et selon les besoins de l'étudiant.e : évaluation, intervention, accompagnement et références;
- Animer des rencontres de groupe : ateliers thématiques, intervention et entraide;
- Proposer des références vers les autres services de soutien et les ressources externes selon le besoin;
- Sensibiliser et éduquer la communauté universitaire au travers de projets, campagnes ou journées thématiques;
- Mise à la disposition d'un local 811 au Centre de référence Le Cube pour les situations de crise.

## Objectifs

- Favoriser la prévention et promotion de la santé;
- Soutenir l'adaptation et l'intégration des étudiant.es;
- Prévenir l'abandon des études ou l'échec du trimestre en cours.

**Coût** Tous les services sont gratuits pour les étudiant.es inscrit.es à l'UQAC.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
aide\_psychosociale@uqac.ca  
Local P1-4020

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendezvous/>





# Aide psychologique

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté étudiante de l'UQAC

## **Services offerts**

Les services sont dispensés par un.e psychologue clinicien.ne membre de l'Ordre des psychologues du Québec à la suite d'une référence de la part de l'équipe psychosociale.

- Suivi psychothérapeutique à court terme;
- Évaluation psychologique et diagnostique dans le cadre d'un processus de changement.

## **Objectifs**

- Travailler en alliance thérapeutique avec l'étudiant.e;
- Offrir du soutien lors de souffrance significative;
- Soutenir le processus de changement vers un meilleur équilibre psychologique et émotionnel.

**Coût** Tous les services sont gratuits pour les étudiant.es inscrit.es à l'UQAC.

## **Contact**

(418) 545-5011, poste 5617  
aide\_psychosociale@uqac.ca  
Local P1-4020

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendezvous/>



# Clinique universitaire de psychologie

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté étudiante, population régionale

## Services offerts

Services dispensés par un.e étudiant.e au doctorat en psychologie ou neuropsychologie sous la supervision d'un.e psychologue membre de l'Ordre des psychologues du Québec:

- Évaluation psychologique;
- Évaluation neuropsychologique;
- Psychothérapie individuelle;
- Traitement de la dépression, de l'anxiété;
- Accompagnement spécialisé pour les difficultés reliées au contexte de vie (école, travail, famille), les difficultés d'adaptation au stress (maladie, séparation, deuil) et l'épuisement professionnel.

La clinique offre occasionnellement des activités de perfectionnement pour les intervenants professionnels de la région.

## Objectifs

- Psychologie clinique : évaluation psychologique et intervention en psychothérapie;
- Neuropsychologie : évaluation diagnostique.

## 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\$)

## Contact

(418) 545-5024

cup1@uqac.ca

Pavillon du Grand Séminaire, Local D1-1050



# Clinique universitaire en travail social

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté universitaire, population régionale

## Services offerts

Services dispensés par un.e étudiant.e en travail social sous la supervision d'un.e travailleur.euse social.e membre de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec :

- Évaluation de la situation, élaboration d'un plan d'intervention et suivi selon une approche systémique de courte durée (8 à 10 rencontres);
- Suivis de groupe offerts aux personnes qui désirent briser l'isolement, obtenir du soutien et vivre une expérience d'entraide.
- Collaboration avec les différentes organisations du milieu.

## Objectifs

- Offrir un service professionnel, personnalisé et confidentiel;
- Assurer des services d'intervention sociale pour la communauté universitaire et la population régionale, et ce en partenariat avec les différents acteurs du milieu.

**Coût** Tarif de 20\$ par rencontre. Reçus pour les assurances émis sur demande.  
\*Possibilité d'entente en cas de précarité financière

## Contact

(418) 545-5011, poste 1226  
cutssec@uqac.ca  
Local H3-1140

**Prendre rendez-vous :** <https://www.uqac.ca/cuts/inscription/>





# Bureau de prévention et d'intervention

## *Campus*

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## *Destinataires du service*

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.

## *Services offerts*

- Service de guichet unique en matière de violences à caractère sexuel;
- Service d'accueil, 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 prévention et planification d'événements et d'activités de sensibilisation dont la formation lié aux violences à caractère sexuel;
- Service d'intervention selon la demande (références, mesures d'accommodement, sensibilisation de la personne visée, facilitation, médiation, approche de la justice réparatrice, intervention dans le milieu, suivi des plaintes formelles).

## *Objectifs*

- Contribuer à faire de l'UQAC un milieu d'études et de travail sain, sécuritaire, respectueux, exempt de harcèlement et de violence;
- Offrir un lieu neutre et confidentiel permettant d'évaluer les options possibles à la suite d'une conduite vexatoire;
- Recevoir les signalements et les plaintes, et en assurer le suivi;
- Agir de manière préventive et proactive.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## *Contact*

(418) 545-5011, poste 3208

bpi@uqac.ca





# Créer des liens et se divertir

*Découvrez des espaces inclusifs et dynamiques pour s'engager, rencontrer, et vivre pleinement l'expérience universitaire.*



**Vie  
étudiante**



**Comité  
UQAC+**

# Vie étudiante

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté étudiante de l'UQAC

## Services offerts

- Mise en place d'activités favorisant : la création de liens et la diminution de l'isolement social, l'intégration universitaire et la santé mentale positive;
- Ateliers de la vie étudiante offerts sur une base trimestrielle : cours de langue, chant, musique et bien plus encore;
- Sorties découvertes visant à faire découvrir la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean;
- Aider au financement des initiatives étudiantes;
- Accompagnement, suivi et soutien à la réalisation des projets sous forme de conseils et de références;
- Promouvoir l'engagement étudiant favorisant l'inclusion à l'université.

## Objectifs

- Proposer une programmation variée d'activités pour dynamiser le campus;
- Contribuer à un équilibre dans la vie des étudiants, entre le travail et l'école;
- Encadrer la communauté étudiante dans leurs initiatives d'activités ou de projets sur le campus;
- Offrir un soutien technique et financier pour la mise sur pied de conférences, de clubs étudiants, de concours, d'exposition, etc.

**Coût** Tous les services sont gratuits.  
\*Coûts variables pour les activités

## Contact

(418) 545-5011, poste 2014  
vie.etudiante@uqac.ca  
Local P1-4120



# Comité UQAC+

## Campus

UQAC

## Destinataires du service

Communauté étudiante et membres du personnel se reconnaissant en la communauté LGBTQIAP2S+ ainsi que les allié.e.s.

## Services offerts

- Organiser des projections de Ciné-échanges: présentation de films et documentaires à propos d'enjeux de la communauté LGBTQIAP2S+ en présence d'un.e conférencier.e;
- Proposer des activités pour nouer la communauté : marches, cafés jasettes, levée du drapeau;
- Offrir du soutien à toute personne qui se questionne ou qui éprouve des difficultés;
- Référer les personnes vers les organismes locaux et ressources selon leurs besoins.

## Objectifs

- Avoir une communauté LGBTQIAP2S+ active;
- Instaurer un espace pour exprimer les enjeux de la communauté;
- Offrir un espace inclusif, accueillant et sécuritaire pour la communauté et ses membres;
- Permettre les rencontres entre personnes de différents programmes d'étude ou de départements.
- Se positionner sur l'adoption de projets de loi et défendre les droits de la communauté LGBTQIAP2S+.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

uqacplus@gmail.com



# Soutien alimentaire

*Profitez de services pour bien manger, éviter le gaspillage alimentaire et cuisiner dans une ambiance chaleureuse et conviviale.*





# Paniers alimentaires

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté étudiante

## Services offerts

Le service est offert par les services aux étudiants avec Moisson Saguenay et le MAGE-UQAC:

- Offrir des paniers alimentaires aux membres de la communauté étudiante dans le besoin;
- Les paniers proposent une variété de produits secs, de produits laitiers, de viandes, de légumes et de fruits;
- Pour obtenir un panier alimentaire, vous devez obligatoirement avoir rempli le [formulaire](#) prévu à cette fin.

## Objectifs

- Offrir un nouveau service de soutien alimentaire afin d'aplanir le gaspillage et de mettre un FREIN à la FAIM.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
sae\_soutienalimentaire@uqac.ca  
Local P1-4020



# Free Go

## Campus

UQAC

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## Services offerts

Free Go, c'est un réfrigérateur et garde-manger communautaire:

- Proposé gratuitement;
- En libre service;
- Pour toute la communauté universitaire; Partagez ce que vous avez en trop et prenez ce dont vous avez besoin.

Trois points de services sont offerts sur le campus de l'UQAC:

- Centre social P0-6000;
- Bureau des résidences au 300, rue Newton;
- Local P1-4020 du CUBE des Services aux étudiants.

## Objectifs

- Offrir un accès gratuit à de la nourriture pour toute la communauté étudiante;
- Réduire le gaspillage alimentaire en offrant une seconde vie aux aliments encore consommables en les rendant accessibles.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
sae\_soutienalimentaire@uqac.ca  
Local P1-4020



# Cuisines collectives

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté étudiante

## Services offerts

- Participez activement et apprenez à préparer des recettes délicieuses à petit budget dans une ambiance festive;
- Cuisinez sur place, dégustez avec les autres participants et rapporter des plats préparés.

Consulter le site web pour connaître la date de la prochaine cuisine collective et pour vous inscrire.

## Objectifs

- Permettre aux participants d'apprendre à planifier, préparer et cuisiner des repas sains;
- Briser l'isolement social en favorisant les échanges, la coopération et la création de liens entre les participants.

**Coût** La participation à l'activité est gratuite.

---

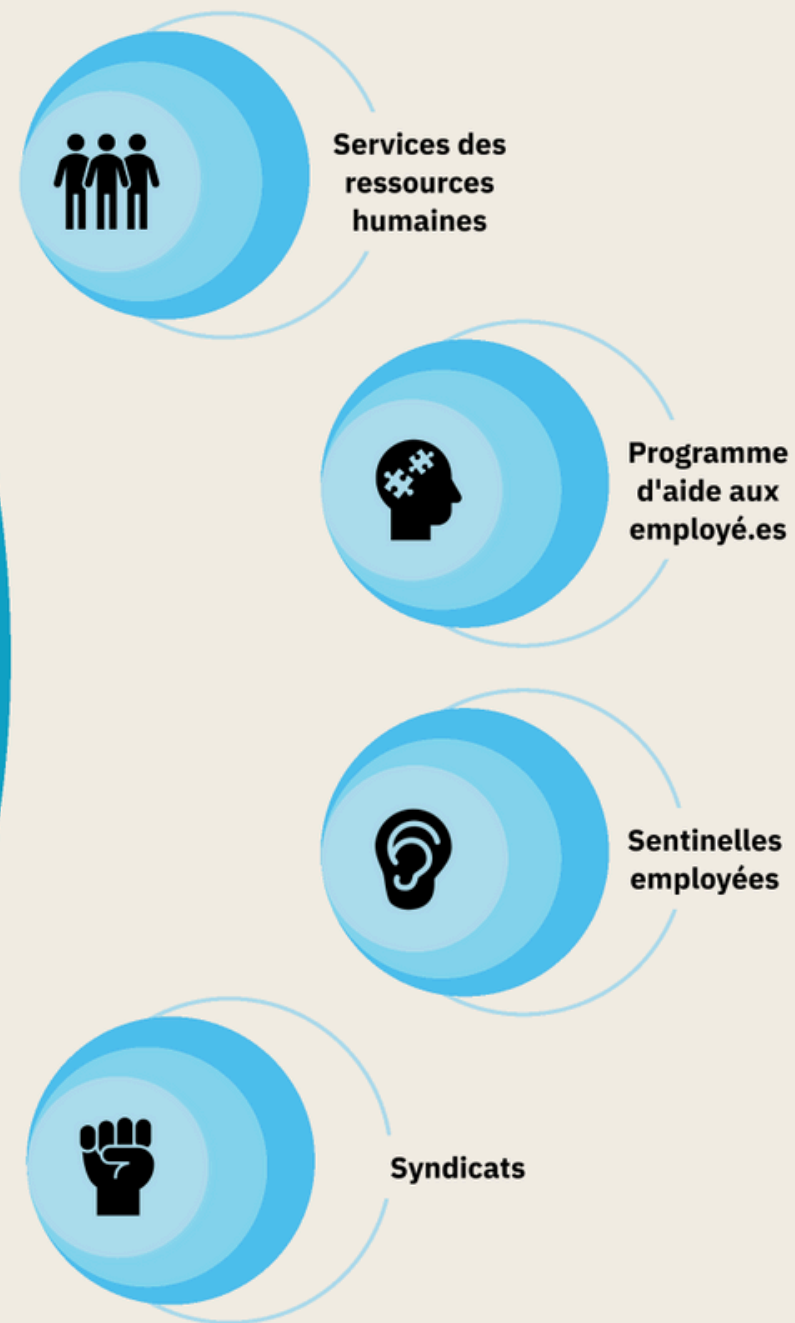
## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
sae\_soutienalimentaire@uqac.ca  
Local P1-4020



# Services destinés aux employé.es

*Des mesures de soutien pour votre bien-être au travail, avec des services de conseil, de soutien psychologique et de défense de vos droits.*





# Services des ressources humaines

## *Campus*

UQAC, Sept-Îles, École NAD

***Destinataires du service*** Membres du personnel de l'UQAC

## ***Services offerts***

- Favoriser la prévention auprès des membres du personnel;
- Suivre le personnel en congé de maladie et les accompagner au retour;
- Gérer les signalements; Administrer les conflits ainsi que la médiation et appliquer les mesures recommandées s'il y a lieu;
- Organiser des activités sociales et de reconnaissance;
- Participer à la formation des directions académiques concernant les interventions en cas de situations problématiques;
- Développer des stratégies de recrutement et participer au processus de recrutement en respectant les pratiques d'ÉDI;
- Maintenir les relations avec les syndicats;
- Conseiller sur les conventions collectives.

## ***Objectifs***

- Soutenir 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, soutien et conseils en gestion des ressources humaines et en relation de travail.

***Coût*** Tous les services sont gratuits.

## ***Contact***

(418) 545-5011, poste 5622  
srh@uqac.ca



# Programme d'aide aux employé.es

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## Destinataires du service

Membres du personnel de l'UQAC;  
L'employé.e peut associer les membres de sa famille immédiate, conjoint.e et enfant.s, grâce à un numéro de téléphone direct : (418) 690-2186

## Services offerts

Accès aux services du Groupe T'aide dispensé par des professionnels :

- Intervention et évaluation;
- Offre de 5 séances d'intervention de courte durée par année pour divers problèmes : familial, conjugal, financier, juridique, psychologique, émotionnel, état de crise et assuétudes (dépendance à l'alcool, au tabac, au jeu);
- Référence vers des ressources spécialisées, lorsque nécessaire;
- Possibilité de rencontrer une personne intervenante dans les 48 heures suivant la demande;
- Aide téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. En cas d'urgence seulement, « counseling » téléphonique offert les soirs, les nuits et les fins de semaine.

## Objectifs

- Venir en aide au personnel le plus rapidement possible afin que l'employé.e puissent retrouver l'équilibre;
- Offrir un programme d'aide entièrement anonyme et confidentiel.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

Groupe T'aide : (418) 690-2186  
1-800-363-3534  
418-545-5011, poste 2120  
Local P2-7050



# Sentinelles employées

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Membres du personnel de l'UQAC

## **Services offerts**

- Accueillir, écouter et soutenir 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.

## **Objectifs**

- Être une personne de référence au sein de l'université;
- Écouter les besoins de ses pairs;
- Guider ses collègues vers les ressources appropriées.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## **Contact**



# Syndicats

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## **Destinataires du service**

Membres du personnel de l'UQAC  
Membres du syndicat.

## **Services offerts**

- Écouter les préoccupations des membres;
- Travailler en collaboration avec les ressources humaines afin de trouver des pistes de solutions.

### Syndicats de l'UQAC:

- [Syndicat des professionnelles et professionnels de l'UQAC;](#)
- [Syndicat des professeures et professeurs de l'UQAC;](#)
- [Syndicat des chargées et chargés de cours de l'UQAC;](#)
- [Syndicat des étudiants et étudiantes employés de l'UQAC;](#)
- [Syndicat des employés et employées de soutien de l'UQAC;](#)
- L'association des cadres;
- [L'association du personnel administratif.](#)

## **Objectifs**

- Protéger les droits des membres;
- Faire respecter les conditions de travail;
- Voir au respect de la convention collective.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## **Contact**

Cliquez sur le nom du syndicat pour accéder à son site web.



# Parler à des pairs

*Discutez avec des pairs pour être accompagné, écouté et guidé à travers les défis personnels, universitaires ou professionnels.*



# Sentinelles étudiantes

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté étudiante de l'UQAC

## **Services offerts**

- Accueillir et écouter les personnes étudiantes qui en ressentent le besoin;
- Référer et accompagner les personnes vers les ressources appropriées de l'UQAC;
- Sensibiliser ses pairs et diffuser l'information touchant la santé mentale.

Manifestez votre intérêt et devenez sentinelle en remplissant le [formulaire forms](#).

## **Objectifs**

- Être une personne de référence dans son programme d'études et au sein de l'université;
- Écouter les besoins de ses pairs;
- Guider ses collègues vers les ressources appropriées.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

---

## **Contact**

418 545-5011, poste 5617  
Local P1-4020



# Pairs aidants

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté étudiante

## **Services offerts**

- Offrir un service d'écoute sans rendez-vous, du lundi au jeudi de 11h à 13h;
- Soutenir la communauté étudiante par un pair qui compose avec les mêmes réalités étudiantes telles que l'anxiété;
- Participer aux kiosques, aux activités, aux journées thématiques et aux campagnes touchant la santé mentale;
- Proposer un jumelage entre pair aidant et étudiant.e s'il y a besoin.

## **Objectifs**

- Offrir une aide et une écoute de manière ponctuelle;
- Encourager les étudiant.es à aller chercher de l'aide et de l'écoute;
- Diriger les étudiant.es vers les ressources appropriées;
- Faire connaître davantage divers sujets liés à la santé mentale tels que les bonnes habitudes de vie.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## **Contact**

(418) 545-5011, poste 5617  
saepairsaidants@uqac.ca  
Local P1-4020



# Comités

*Des groupes engagés pour promouvoir la santé mentale tout en assurant un milieu d'étude et de travail sain et sécuritaire pour tous les membres de la communauté universitaire.*



Comité institutionnel  
sur la santé mentale



Comité  
paritaire en  
santé et  
sécurité au  
travail



Comité  
permanent



Autres comités



# Comité institutionnel sur la santé mentale

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## **Rôle et responsabilités**

- Prévoir des actions visant à favoriser la santé mentale des membres de la communauté universitaire, incluant la promotion d'une santé mentale positive, et de contribuer à leur mise en œuvre;
- Émettre des recommandations à la haute direction en vue d'améliorer le soutien offert à la communauté universitaire;
- Proposer des activités de promotion, de prévention, de sensibilisation et de formation en santé mentale;
- Faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité et d'en faire la présentation au CA;
- Évaluer la mise en œuvre de la présente politique.

## **Objectifs**

- Former un comité représentatif de la diversité de la communauté universitaire : représentant.es de la haute direction, du corps enseignant, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement et des membres de la communauté étudiante;
- Favoriser l'amélioration de la santé mentale de l'ensemble de la communauté universitaire;
- Favoriser l'accessibilité aux services en santé mentale aux membres de la communauté étudiante;
- Favoriser l'accessibilité au programme d'aide aux employé.es;
- Soutenir la persévérance et la réussite académique des étudiant.es par la mise en place de mesures qui favorisent la santé mentale.

**Coût** La participation au comité est gratuite.

## **Contact**

Coordonatrice: Geneviève Couillard  
(418) 540-5011, poste 2120  
gcouilla@uqac.ca



# Comité paritaire en santé et sécurité au travail

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

## **Destinataires du service**

Employé.es et professionnel.les de soutien de l'UQAC  
membre du syndicat

## **Rôles et responsabilités**

- Tenir 3 rencontres par année avec 3 représentant.es des employeurs et 3 représentant.es du personnel;
- Discuter des problématiques, des méthodes de travail et des risques de blessure possible;
- Étudier et enquêter les rapports d'accidents de travail;
- Trouver des solutions pour éviter que les accidents de travail se produisent;
- Formuler les recommandations appropriées aux services impliqués;
- Mettre en place des formations continues pour les membre du personnel, en prévention ou en réaction, selon les besoins.

## **Objectifs**

- Oeuvrer à la recherche de solutions pour assurer la santé et la sécurité des employé.es;
- Améliorer les techniques de travail;
- Favoriser la collaboration entre employé.es et employeur.

**Coût** La participation au comité est gratuite.

## **Contact**

Coordonatrice: Geneviève Couillard  
(418) 540-5011, poste 2120  
gcouilla@uqac.ca



# Comité permanent

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## Rôles et responsabilités

- Élaborer et assurer la mise en œuvre d'un plan d'action visant à prévenir et combattre les violences à caractère sexuel;
- Élaborer une stratégie annuelle de prévention, de sensibilisation et de formation qui comprend des campagnes, un plan de communication, des sessions de formation, des ateliers, des programmes et des événements portant sur un éventail de sujets liés aux violences à caractère sexuel;
- Recommander toutes modifications à la présente politique;
- Présente le rapport annuel des activités du BPI et ses recommandations au Conseil d'administration;
- Formuler des recommandations au Conseil d'administration relativement à toutes actions pour prévenir et combattre les violences à caractère sexuel.

## Objectifs

- Former un comité représentatif de la diversité de la communauté universitaire : représentant.es de la haute direction, des membres du personnel, d'une personne externe experte et des membres de la communauté étudiante;
- Prévenir et combattre toute forme d'inconduites et de violences à caractère sexuel;
- Se doter d'une procédure impartiale et indépendante de traitement des signalements et des plaintes.

**Coût** La participation au comité est gratuite.

## Contact

Coordonatrice: Mireille Imbeault  
(418) 540-5011, poste 3208  
mimbeau@uqac.ca





# Autres comités

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## Comités

- [Comité sur la civilité et la prévention des inconduites](#)
- [Comité opérationnel de l'EDI](#)

Pour vous engager dans ces comités contactez:

Josianne Gauthier

(418) 540-5011, poste 2182

j8gauthi@uqac.ca

- [Comité social](#) (personnel de l'UQAC seulement)

Pour vous engager dans ce comité contactez:

Geneviève Couillard

(418) 540-5011, poste 2120

gcouilla@uqac.ca

## Objectifs

- Favoriser la participation active des membres de la communauté universitaire dans la prise de décisions, l'organisation d'activités et l'amélioration continue des services.
- Permettre de représenter divers points de vue, d'assurer une gestion collaborative et d'encourager l'engagement au sein de l'institution.

**Coût** La participation aux comités est gratuite.

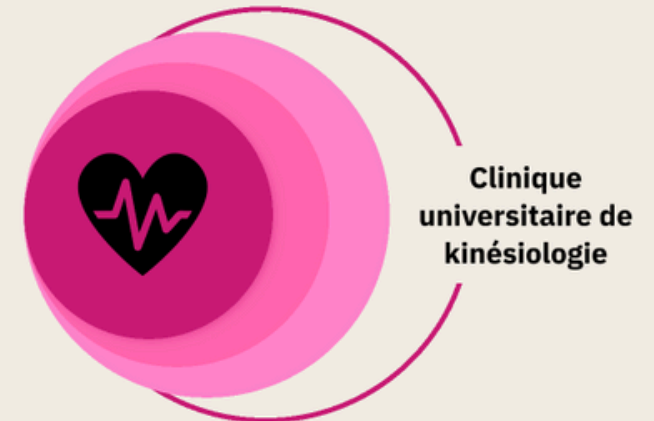
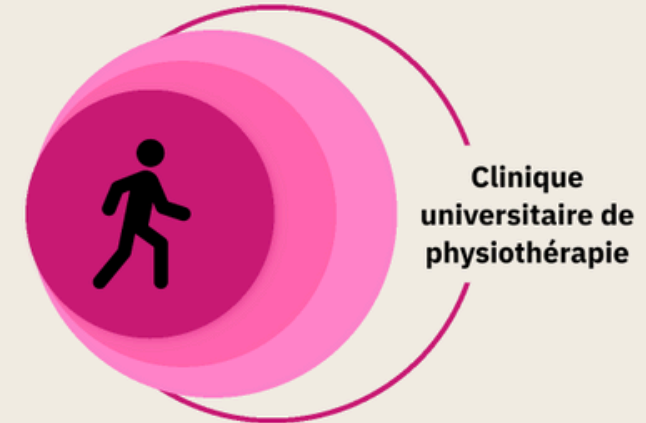
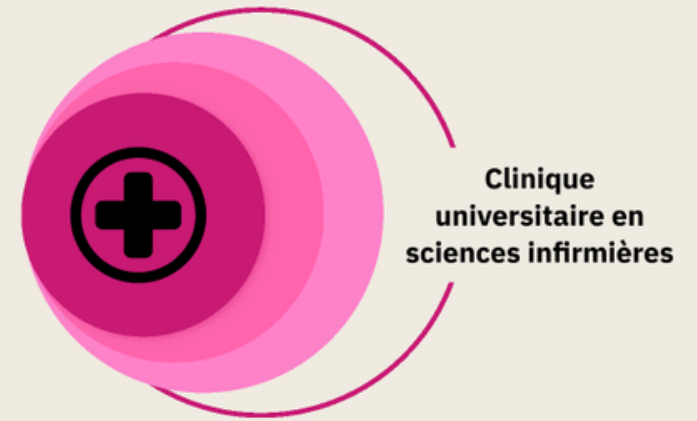
## Contact

Cliquez sur le nom du comité pour accéder à son site web.



# Soins de santé physique

*Bénéficiez de soins et services dédiés à votre santé physique, votre réadaptation et votre bien-être global.*



# Clinique universitaire en sciences infirmières

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## Services offerts

Consultation avec un.e infirmier.ère **clinicienne** :

- Urgence mineure, consultation régulière pour un problème de santé non-urgent, méthode de contraception, dépistage de ITSS, test de grossesse urinaire et traitement de lésions à l'azote liquide.

Consultation avec un.e infirmier.ère **practicien.ne** spécialisé.e en soins de première ligne :

- Diagnostic et traitement pour des problèmes de santé courants ainsi que renouvellement d'ordonnance.

La clinique n'offre pas de services de prise en charge ou de suivi pour des problèmes de santé complexes.

## Objectifs

- Offrir des services de qualité à la communauté universitaire dans un environnement de soins sécuritaire;
- Mission d'enseignement : former des infirmières et des infirmiers aux pratiques exemplaires;
- Mission clinique : offrir un service de proximité à la communauté universitaire axé sur la promotion de la santé, la prévention de la maladie ainsi que le maintien et le rétablissement de la santé.

## Coût

Consultation gratuite, le traitement peut nécessiter des frais supplémentaires.

## Contact

(418) 615-1224

dss\_cusi@uqac.ca

Local S1-1400



# Clinique universitaire de physiothérapie

## Campus

UQAC

## Destinataires du service

Toute personne référée par un médecin généraliste, un médecin spécialiste ou un professionnel de la santé.

## Services offerts

- Offre de soins de physiothérapie de qualité, accessibles et adaptés aux besoins de l'individu;
- Traitement des problématiques ciblées : neurologie, gériatrie, cardiorespiratoire et vasculaire, orthopédie, oncologie et pédiatrie;
- Réaliser des activités de recherche diversifiées.

La personne référée peut elle-même compléter le formulaire de référence, tout en s'assurant qu'une référence en physiothérapie de son professionnel de la santé soit acheminée à la clinique pour le traitement de sa demande de services en physiothérapie.

## Objectifs

- Donner des services de physiothérapie à des clientèles vulnérables pour qui les services du réseau public sont insuffisants ou difficilement accessibles;
- Rendre accessibles des services de psychothérapie dans des délais optimaux;
- Faire progresser la recherche clinique liée à la physiothérapie.

**Coût** Variable selon les services.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5407

cupht@uqac.ca

574, rue Jacques-Cartier Est, local D1-1020



# Clinique universitaire de kinésiologie

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté universitaire et population régionale

## Services offerts

Services dispensés par un.e étudiant.e du baccalauréat en kinésiologie sous la supervision d'un.e kinésologue accrédité.e :

- Accompagnement spécialisé pour se remettre en forme, pour se préparer à un événement sportif, pour effectuer le suivi d'un plan d'entraînement ou pour modifier une habitude de vie.
- Évaluation de la condition physique;
- Évaluation du pourcentage de gras;
- Mesure de la capacité aérobie;
- Élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé;
- Évaluation des habiletés motrices des enfants;
- Littératie physique (éducation en lien avec la compréhension du corps et l'objectif à atteindre);
- Suivi à court terme.

## Objectifs

- Offrir un environnement où les clients peuvent faire l'évaluation de leur condition physique ainsi qu'effectuer l'intervention adaptée et personnalisée en kinésiologie.

## Coût

Prix variable selon un tarif étudiant 25\$, employé 35\$ ou grand public 45\$. Frais supplémentaires pour certains tests.

\*Reçus pour les assurances émis sur demande.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5266

dcuk@uqac.ca

Pour **commencer le processus d'inscription**, veuillez [compléter le formulaire d'information sur votre santé](#).





# Mieux-être et santé

*Retrouvez l'équilibre grâce à ces ressources, adoptez des habitudes de vie positives et profitez d'un espace alternatif.*



Pavillon  
sportif



Station  
ILUMIN



Forêt  
nourricière



Aventure  
Vert Soi

# Pavillion sportif

## Campus

UQAC

## Destinataires du service

Communauté étudiante, membres du personnel, futur.es étudiant.es et population régionale

## Services offerts

- Proposer des installations sportives: piste de course intérieure et extérieure, salle de conditionnement, vélos stationnaires, mur d'escalade, salle de cours de groupes et gymnase;
- Offrir des activités: cours de groupes, ligues sportives, etc.;
- Service de kinésiologie;
- Service de restauration santé: mets préparés, collation et smoothies;
- Service de location de serviettes et vêtements.

## Objectifs

- Offrir des activités et des services reliés à l'amélioration de la condition physique et au mieux-être;
- Rendre le sport accessible à la communauté universitaire.

## Coût

Prix variables selon les activités.

Avantages étudiants et employés de l'UQAC :

- Réservation gratuite de terrain de badminton, de tennis et de pickleball;
- Accès gratuit à la piste de course intérieure et extérieure;
- Réductions avantageuses sur l'ensemble de la programmation et des services offerts.

Avantages étudiants de l'UQAC:

- Accord de réciprocité entre huit centres sportifs universitaires du Québec pour les activités de participation libre.

## Contact

(418) 545-5050

communicationssaas@uqac.ca



# Station de bien-être

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## Services offerts

Prenez un moment de pause dans votre journée:

- Choisissez entre 3 ambiances différentes (l'oasis verdoyante, la pause prestige ou le refuge intérieur);
- Profitez de la chaise à massage, des installations de yoga, des chaises suspendues ou des "bean bags";
- Écoutez de la musique, prenez part à une activité de pleine conscience ou écoutez un court métrage;
- Profitez d'un thé spécialement sélectionné du partenaire L'Achillée.

Participez à ce projet de recherche, sur une période de 12 semaines, qui inclura :

- Un questionnaire pré-intervention (30 minutes);
- Un minimum de 12 séances de 15 à 30 minutes chacune, selon vos besoins et un horaire flexible;
- Un questionnaire d'appréciation après chaque séance (10 minutes);
- Un questionnaire post-intervention (30 minutes).

## Objectifs

- La STATION ILUMIN est conçue pour offrir à la communauté universitaire un espace de ressourcement et de détente.

Objectifs du projet de recherche:

- Identifier les besoins des utilisateur·rices potentiels.
- Répertorier les facteurs influençant l'accès et l'utilisation de la station.
- Évaluer les effets de la station sur la santé mentale des participant·es.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

labvivant@uqac.ca

Local H1-1140



# Forêt nourricière

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté universitaire et population générale

## Services offerts

- Offrir un espace alternatif de cours. Réservation obligatoire;
- Espace de détente propice aux échanges;
- Offrir l'autocueillette libre d'aliments : fruits, légumes, fines herbes, noix, fleurs comestibles, etc.;
- Offrir des activités en lien avec l'entretien de la forêt nourricière tel que la plantation d'arbres ou le désherbage;
- Établir des partenariats avec la communauté, comme les CPE, pour permettre des sorties éducatives en forêt.

## Objectifs

- Proposer un site accessible à tous, en tout temps, pour l'autocueillette, l'enseignement, les balades ou la détente;
- Créer un milieu de vie agréable qui bonifie le campus et que la communauté universitaire et les citoyens peuvent s'approprier;
- Assurer une pérennité pour le maintien et développement de la forêt grâce au principe de permaculture;
- Générer des récoltes productives.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

(418) 545-5011, poste 2326  
sie\_demandedeservices@uqac.ca





# Aventure Vert Soi

**Campus**

UQAC

**Destinataires du service** Communauté étudiante

## Services offerts

Aventure Vert Soi est un projet de recherche en intervention par la nature et l'aventure en groupe visant l'acquisition de stratégies de gestion du stress et de l'anxiété.

La participation au projet comprends:

- 4 rencontres préparatoires en groupe de 2 heures;
- 1 rencontre préparatoire individuelle;
- 1 expédition en plein air de 3 jours;
- 1 rencontre de célébration de 2 heures.

Pour plus d'information et pour vous inscrire [consulter la page web](#).

## Objectifs

- Diminuer la souffrance et les invalidités en lien avec l'anxiété vécue;
- Favoriser une meilleure autogestion des symptômes chez les individus vivant avec des problématiques anxieuses ou dépressives.

## Coût

Tous les services sont gratuits.

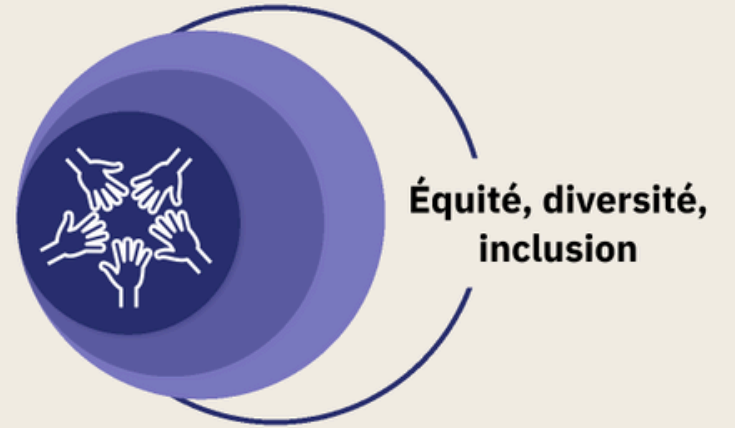
## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
infosae@uqac.ca  
Local P1-4020



# Prévention et sensibilisation

*Une ressource pour assurer un milieu sécuritaire et inclusif.*



# Équité, diversité, inclusion à l'UQAC

## **Campus**

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté universitaire

## **Services offerts**

- Accueillir les demandes, les interrogations et les enjeux en matière d'ÉDI de l'ensemble de la communauté universitaire;
- Organiser des activités de sensibilisation et de mobilisation en matière d'ÉDI lors de journées thématiques;
- Accompagner et soutenir les équipes de travail, les services, les départements et les équipes de recherche dans leurs initiatives et projets en matière d'ÉDI (ex. plan d'action EDI, analyse du milieu);
- Analyser le 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);
- Effectuer de la révision sur demande pour le volet ÉDI des demandes de subvention pour le corps professoral;
- Accompagner et conseiller le recrutement inclusif.

## **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);
- Adapter les actions en matière de diversité en fonction de la réalité et des données probantes, en incluant les personnes de la diversité sexuelle et de genre, les personnes de la diversité linguistique et les personnes immigrantes;
- Assurer que toutes les personnes appartenant à certains groupes marginalisés soient considérées respectées et valorisées dans leur milieu d'étude et de travail.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

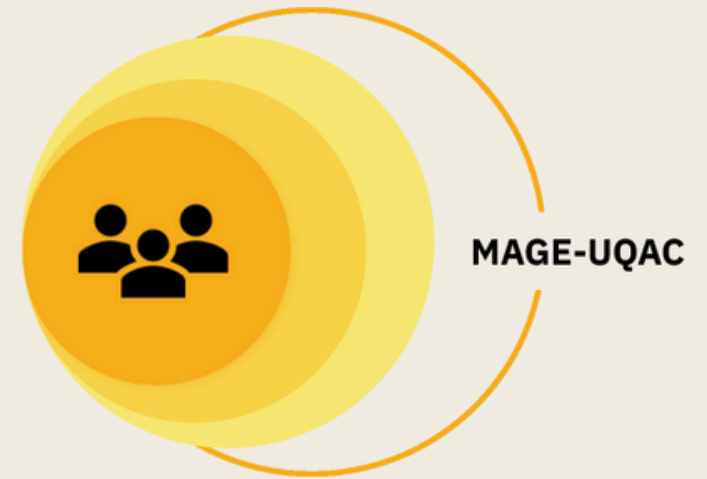
## **Contact**

(418) 545-2011, poste 2182  
srh\_edi@uqac.ca



# Association étudiante

*Pour vous aider à comprendre vos droits et les faire valoir.*





# MAGE-UQAC

## Campus

UQAC, Sept-Îles, École NAD

**Destinataires du service** Communauté étudiante

## Services offerts

- Planifier et coordonner des événements tels que les partys universitaires et encourager la participation de la communauté étudiante;
- Effectuer la gestion du Bar-UQAC et de L'Escale;
- Contribuer au financement des divers projets étudiants, notamment avec le Fonds monétaire spécial;
- Offrir une assurance collective à faible coût;
- Intervenir au niveau des cas pédagogiques tels que les cours, les problèmes avec le corps enseignant, les problèmes éthiques, le harcèlement, etc.;
- Sensibiliser la communauté universitaire aux enjeux : harcèlement psychologique, agressions à caractère sexuel, santé mentale, etc.

## Objectifs

- Représenter la communauté étudiante de l'UQAC;
- Défendre, promouvoir et protéger les intérêts pédagogiques, politiques, sociaux, économiques, culturels, intellectuels, professionnels et matériels de ses membres;
- Accompagner la communauté étudiante dans leurs démarches et être en mesure de les référer vers les bonnes ressources;
- Améliorer la qualité de vie étudiante en mettant en place diverses initiatives visant à favoriser un environnement académique et social épanouissant;
- Soutenir la persévérance et la réussite scolaire.

**Coût** Tous les services sont gratuits.  
\*Prix variable pour les événements

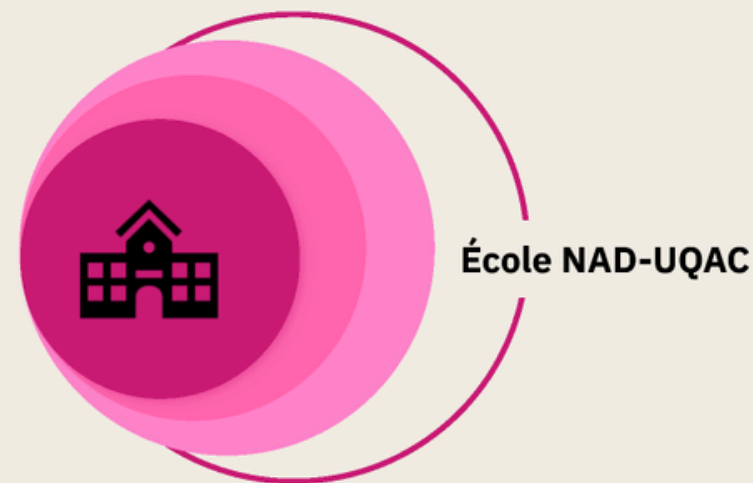
## Contact

(418) 545-5011, poste 5058  
info@mageuqac.com



# École NAD-UQAC

*Découvrez les mesures de soutien exclusives à votre campus, disponibles en plus de celles présentés dans les autres sections.*



# École NAD-UQAC

## Campus

École NAD de Montréal et de Sherbrooke

**Destinataires du service** Communauté étudiante et membres du personnel

## Services offerts

- Accueil, écoute, accompagnement et orientation vers les ressources internes ou externes appropriées;
- Promotion et sensibilisation aux services de soutien lors des journées d'accueil, de prévention et des événements thématiques;
- Animation de la journée d'accueil des étudiant·es internationaux et des activités favorisant les liens sociaux;
- Coordination des mesures d'accommodement pour les personnes étudiantes en situation de handicap;
- Service de pair-aidance académique sous forme de tutorat en période de difficulté académique;
- Proposer une forme de soutien par les sentinelles étudiant.es et employé.es;
- Coordonner l'animation du campus avec des activités variées comme le yoga, le ciné-club ou les gamejams
- Accompagner les clubs, les comités et les événements organisés par les étudiants et les soutenir de manière technique et financière.

## Objectifs

- Promouvoir la santé et les saines habitudes de vie à l'aide d'activités;
- Déstigmatiser la santé mentale et outillier la communauté face aux difficultés tout en rappelant que de l'aide est disponible;
- Éduquer les étudiant.es à reconnaître les symptômes liés à la santé mentale et à adopter des stratégies de gestion adaptées;
- Encourager les projets étudiants ludiques et pédagogiques;
- Favoriser la cohésion sociale et les liens sociaux.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

(418) 545-5011, poste 5617  
aide\_psychosociale@uqac.ca

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendezvous/>



# Campus de Sept-Îles

*Découvrez les mesures de soutien exclusives à votre campus, disponibles en plus de celles présentés dans les autres sections.*





# Campus de Sept-Îles

**Campus**

Sept-Îles

**Destinataires du service** Communauté étudiante et membres du personnel

## Services offerts

- Accueil, écoute et accompagnement avec ou sans rendez-vous (AL-1010);
- Proposer une forme de soutien par les sentinelles étudiant.es et employé.es.
- Organisation de cafés-études, conférences et activités favorisant les échanges et le sentiment d'appartenance;
- Organisation du tutorat pour offrir de l'aide par les pairs;
- Soutien à la préparation du TECFÉE;
- Accès aux soins par le Dispensaire urbain d'enseignement clinique (DUEC);
- Accès libre à une salle d'entraînement (AL-1030) et à la salle d'entraînement du Cégep de Sept-Îles;
- Accès libre à des instruments de musique (Hall du pavillon);
- Présentation des services offerts lors de tournées en classe à la rentrée;
- Ouverture de discussions sur la civilité lors de frictions dans les cohortes, en collaboration avec le BPI;
- Activités de sensibilisation en lien avec des initiatives locales ou des journées thématiques.

## Objectifs

- Accueillir, écouter, accompagner et référer la communauté de Sept-Îles vers les services disponibles selon un horaire flexible correspondant aux réalités individuelles;
- Sensibiliser les étudiant.es et employé.es en matière de santé mentale;
- Dynamiser le campus;
- Encourager l'inclusivité;
- Favoriser le sentiment d'appartenance.

**Coût** Tous les services sont gratuits.

## Contact

(418) 968-4801, poste 5704

**Prendre rendez-vous :** <https://sae.uqac.ca/rendez-vous-campus-de-sept-iles/>

