

Santé mentale et bien-être

Programme mieux-être

Ressources en santé mentale pour les étudiant-es

Le Programme mieux-être de l'ASEQ est un service en santé mentale et en bien-être disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année. Il offre des conseils accessibles et entièrement confidentiels de façon complémentaire aux ressources offertes sur le campus.

Le Programme mieux-être met les étudiantes en contact avec des professionnel·les de domaines d'expertise variés, comme la santé mentale, la famille et les relations, l'orientation professionnelle, la planification financière, etc.

Dédié à la promotion et au maintien du bien-être des étudiantes, le programme vise à développer des solutions pour renforcer la communauté étudiante, en harmonie avec ses valeurs fondamentales : soutien adéquat, bienveillance, éthique et intégrité.

Notre partenariat

Le Programme mieux-être offre des services en santé mentale et en bien-être aux étudiantes à travers la plateforme virtuelle de Dialogue. Les étudiantes peuvent y accéder sur le web ou via une application mobile. Ce service illimité offre :

- » **Accès facile et rapide** à des professionnel·les agréées avec un accueil 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais
- » Rendez-vous virtuel dans les **24 heures** ou le lendemain, au moment qui convient le mieux aux étudiantes
- » **Accès immédiat** à des professionnel·les en **cas de crise**
- » **Accompagnement virtuel** en direct pour soutenir les étudiantes à l'endroit qui leur convient le mieux
- » **Continuité de soins** et la possibilité de poursuivre les séances avec une même spécialiste, et des suivis effectués après chaque séance dans le cadre du même plan de soins.

Fourni par

Dialogue



Les nouveautés pour septembre 2024

Séances en personne :

Les étudiantes ont accès à des séances en personne d'une heure. La prise de rendez-vous se fait par le biais du centre d'appels bilingue de Dialogue (ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7).

Amélioration du choix de professionnel-le :

Les étudiantes peuvent choisir une professionnelle selon des critères prédéterminés comme la langue, l'identité de genre et la spécialité.



Soutien multilingue :

Le service est offert dans des **langues supplémentaires** comme l'espagnol, l'italien, l'arabe, l'hindi, le punjabi, et plus encore.

Service d'accompagnement à l'extérieur du pays (une séance de 60 minutes) :

Les étudiantes qui sont **temporairement à l'extérieur du Canada** ont accès à de l'accompagnement en santé mentale pendant leur séjour à l'étranger.

TCC (thérapie cognitivo-comportementale basée sur Internet) axée sur l'étudiant-e :

Une formation personnelle interactive pour aider à prévenir et à vivre avec la dépression et l'anxiété.

Santé des femmes :

Les étudiantes peuvent consulter des spécialistes de la **santé des femmes** ou obtenir des services spécialisés. Les consultations peuvent porter sur divers sujets comme : **la santé sexuelle et reproductive, la grossesse, les soins après un accouchement, la maternité, la santé générale** ainsi que **le bien-être**.

Programme de bien-être :

Le programme de bien-être de Dialogue **aide les étudiantes à prendre soin de leur bien-être physique et mental** en apportant des **changements à leur mode vie au quotidien**. Il comprend un indice de bien-être, des défis, un compteur de minutes d'activités physiques, des notifications quotidiennes et l'intégration d'appareils approuvés par Santé Canada.



Les étudiant·es peuvent obtenir du soutien pour :



Stress



Soutien
psychosocial des
dépendances



Deuil



Anxiété de
performance



Perte de
motivation



Problèmes
financiers



Harcèlement



Conciliation
famille-travail-
études



Coaching
de vie



Intervention de
crise individuelle



Soutien
2SLGBTQIA+



Dépression



Difficultés
familiales



Problèmes
de nutrition



Rôle parental



Difficultés
relationnelles

Et plus encore ...

Comment ça fonctionne ?

Le Programme mieux-être travaille de concert avec les services de santé sur le campus pour s'assurer que les étudiantes reçoivent le soutien approprié. Cette approche complémentaire donne à l'étudiante une variété d'options pour répondre à ses préoccupations, qu'il ou elle soit à l'extérieur ou sur le campus.

Modèle de séance: **4, séances par cas** (maximum), pour un nombre illimité de cas.

La première session dure 60 minutes, et les sessions suivantes durent 30 minutes. Habituellement, les patientes commencent une thérapie dans les 24 heures et 80 % ont leur consultation initiale dans les 48 heures. Selon le fuseau horaire de l'étudiante, les rendez-vous sont offerts : de 8 h à 20 h, du lundi au vendredi et de 8 h 30 à 17 h les samedis et dimanches. Le temps d'attente peut varier pour les séances en personne. La tarification varie en fonction du modèle choisi.

Pour un **lancement le 1^{er} janvier** le programme doit être confirmé avant le **1^{er} octobre**.

Accessible à l'extérieur du Canada

Un service d'accompagnement en santé mentale est offert à l'extérieur du Canada, avec un accueil 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais, si l'étudiante se trouve à l'extérieur du pays.

Les étudiantes sont en contact avec une spécialiste en santé mentale dans les 24 heures (ou le jour ouvrable suivant), après quoi il leur sera possible de prendre un rendez-vous approprié pour leur cas.

Le maximum pour chaque cas est d'une heure pour la séance initiale et (seulement si nécessaire) de 30 minutes pour les trois séances de suivi.

Service confidentiel

La protection de la vie privée et la confidentialité sont importantes à l'ASEQ. Nous avons choisi de nous associer avec Dialogue parce nous partageons les mêmes valeurs à ce sujet. La confidentialité est fondamentale dans leur vision du service. Les professionnel·les à l'emploi de Dialogue sont soumises à un code d'éthique strict et sont redevables à leurs ordres professionnels respectifs.