

## Ressources en santé mentale

### Ressources à l'Université de Sherbrooke

*\*La plupart des informations du présent document sont tirés du site de l'Université de Sherbrooke ou du CHUS.*

#### Les consultations individuelles à l'Université de Sherbrooke :

La consultation ponctuelle : Une seule rencontre d'une durée d'une heure avec un psychologue. Cette formule est avantageuse pour les gens qui ne ressentent pas le besoin d'avoir un suivi continu. Les délais d'attente sont entre un et huit jours ouvrables, selon vos disponibilités.

Le suivi psychologique : Démarche de quelques rencontres d'environ 50 minutes avec le même psychologue dans le but d'amorcer les changements nécessaires pour retrouver son équilibre psychologique. Les délais d'attente peuvent atteindre une trentaine de jours ouvrables.

Les tarifs sont de 40\$ par rencontre pour les étudiant.e.s à temps plein et peuvent aller jusqu'à 60\$ pour les étudiant.e.s à temps partiel.

#### Les activités de groupe :

Le Service de psychologie et d'orientation offre aux étudiantes et aux étudiants de l'UdeS des activités de groupe sur différents thèmes qui les touchent, et ce, tout au long de l'année.

Les thèmes traités sont les suivants : Exploration professionnelle, indécision, méthodes de travail intellectuel, méditation, prévention du suicide, procrastination.

Pour vous inscrire à une activité de groupe, présentez-vous au Service de psychologie et d'orientation pour acquitter les frais d'inscription (chèque ou argent comptant).

#### Soutien à l'apprentissage :

Le Service de soutien à l'apprentissage offre aux étudiantes et aux étudiants de l'Université de Sherbrooke des activités visant l'amélioration ou l'acquisition de compétences scolaires et d'habiletés propres au métier d'étudiant.

Des professionnels du Service de psychologie et d'orientation peuvent vous offrir de l'aide sur différents thèmes dont la gestion du temps ou du stress, les exposés oraux,

la mémorisation, la préparation aux examens, la procrastination, la lecture efficace, les travaux en équipe ou individuels, la prise de notes, l'attention et la concentration.

Suivis individuels : Outre les activités de groupe, il y a la possibilité d'obtenir des rencontres individuelles au coût de 20\$ par étudiant.e. Ces rencontres sont ponctuelles et d'une durée d'une heure.

Outils en ligne : Des outils en ligne afin d'aider à déterminer des listes de priorités ou à organiser un agenda, par exemple, se retrouve sur le site suivant :

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/psychologie-et-orientation/soutien-a-lapprentissage/>

### **Les chroniques de psychologies :**

Les chroniques de psychologie sont rédigées par des membres du personnel du Service de psychologie et d'orientation. Ces chroniques sont publiées dans le Nota Bene, le bulletin des Services à la vie étudiante. Vous pouvez également y accéder via ce site, dans le menu de gauche :

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/psychologie-et-orientation/psychologie/chroniques-de-psychologie/>

Différents thématiques sont traités. Elles peuvent vous aider à reconnaître différentes problématiques que vous vivez afin de pouvoir mieux les nommer et les comprendre.

### **Coordonnées :**

Pavillon de la vie étudiante, local E1-236  
2500, boul. de l'Université  
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1  
Téléphone : 819 821-7666 ou 450 463-1835, poste 67666  
Télécopieur : 819 821-7689  
[spo@USherbrooke.ca](mailto:spo@USherbrooke.ca)

### **Pour plus d'informations, visitez le site :**

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/psychologieetorientation/psychologie/consultation-individuelle/>

## **Assistance à l'extérieur de l'université**

**Si vous ou l'un de vos proches ressent le besoin d'obtenir immédiatement une assistance, voici des solutions proposées :**

1- Urgence-Détresse : 819 780-2222.

Le service d'Urgence-Détresse apporte une aide rapide aux personnes aux prises avec des difficultés majeures et critiques. Ce service est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

2- 1-866-APPELLE (1-866-277-3553) –JEVI. Il s'agit d'un centre de prévention du suicide.

3- Secours – amitié (819-564-2323) : Centre d'écoute téléphonique (jours, soirs et nuits, 7 jours par semaine) anonyme et confidentiel pour personnes présentant le besoin de se confier ou en mal de vivre. Prévention du suicide également.

4- Urgence du CHUS Hôtel-Dieu. L'urgentologue vous évaluera et vous serez référé au programme le plus approprié pour votre état de santé.

## **Liste d'autres organismes ou associations pouvant offrir des informations et du soutien en santé mentale :**

1- ÉMOTIFS ANONYMES (450-678-1995) : Regroupement d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences, leurs forces, leurs faiblesses et leurs espoirs dans le but d'acquérir la santé émotive afin de vivre en paix avec des problèmes non résolus.

2- REVIVRE (1-866-738-4873) : Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de trouble anxieux, dépressifs ou bipolaires. Ligne d'écoute d'information et de référence (du lundi au vendredi de 9h à 21h). Conférences, groupes d'entraide, documents d'information, programme « Milieu de travail », accessibilité par internet. Localisé à Montréal.

3- L'AUTRE RIVE (819-564-0676) : Organisme qui vient en aide aux personnes souffrant de phobies, de peurs ou de craintes (trouble panique) qui empêchent un fonctionnement de vie normale; services offerts : groupes de désensibilisation, groupes de partage et d'entraide, relation d'aide individuelle, accompagnement ponctuel, écoute téléphonique sur les heures d'ouverture, soutien en situation de crise.

- 4- APPAMM – Estrie (819-563-1363) : Association des proches des personnes atteintes de maladie mentale. Groupe de soutien pour les parents et les proches des personnes atteintes de maladie mentale. Information sur la maladie mentale. Consultations individuelles sans frais (pas de liste d'attente).
- 5- LA CLINIQUE PSYCHOMATIQUE DE L'ESTRIE (819-565-3272) : La clinique psychomatique de l'Estrie offre des services de consultation en santé mentale et de thérapie cognitive et comportementale à des personnes représentant une ou plusieurs de ces conditions : trouble anxieux, trouble de panique, agoraphobie, phobie sociale et phobies simples, trouble de l'adaptation, anxiété de performance, dépression et insomnie, obsessions et compulsions.
- 6- CSSS\_IUGS Accueil psychosocial (819-780-2222) : Services d'aide et de soutien aux personnes de 18 ans et plus vivant des difficultés personnelles, conjugales ou professionnelles.

## **Pour mieux comprendre la santé mentale et les troubles psychologiques**

*La santé mentale c'est :*

- C'est un état de bien-être; être bien dans sa tête, dans son cœur et dans son corps. Se sentir en harmonie avec nous-mêmes, les autres et l'environnement.
- C'est l'aptitude du psychisme à réagir constructivement envers les défis quotidiens.
- C'est la capacité de se garder en équilibre (se connaître, s'écouter, se respecter, considérer ses besoins et ses valeurs, prendre en charge leur réalisation personnelle, interpersonnelle et professionnelle).

*Les impacts des troubles psychologiques pour les individus :*

- Perte de journées de travail
- Pertes de revenus dues à des départs précipités
- Perte d'aptitude à composer avec les défis quotidiens
- Perte d'estime de soi
- Répercussions sur la famille, les amis et les collègues de travail
- Perte de qualité de vie

*Trucs pour améliorer le bien-être :*

- Faire du sport
- Plein air
- Méditation pleine conscience
- Manger sainement
- Dormir suffisamment

## **Courtes définitions de quelques troubles psychologiques :**

**Références :** Passeport santé [site web]. *Passeport santé-problèmes et maladies.*

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_pm)

### *La dépression :*

La **dépression** est une maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir (humeur dépressive), une perte de motivation et de facultés de décision, une diminution du sentiment de plaisir, des troubles alimentaires et du sommeil, des pensées morbides et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu.

### *Les troubles bipolaires :*

Le **trouble bipolaire** est un trouble grave de l'humeur, caractérisé par une alternance de phases « d'exaltation de l'humeur », avec une augmentation de l'énergie et une hyperactivité, et des phases de baisse d'humeur (état dépressif). Ces épisodes « maniaque-dépressifs » sont entrecoupés de périodes pendant laquelle l'humeur est normale et stable, pendant des durées variables. Au cours des épisodes « maniaques », la personne est irritable, hyperactive, ressent peu le besoin de dormir, parle beaucoup, et présente souvent une estime d'elle-même exagérée, voire un sentiment de toute-puissance. À l'inverse, lors des épisodes dépressifs, son niveau d'énergie est anormalement bas, son humeur est maussade, triste, avec une perte d'intérêt pour les diverses activités et projets.

### *Les troubles anxieux :*

Les **troubles anxieux** regroupent divers troubles en lien avec une anxiété excessive et difficiles à gérer, qui se manifestent de façon très variable. Il peut s'agir d'attaques ou de crises de panique aiguës, de phobies, de troubles anxieux généralisés. Si l'anxiété ponctuelle est normale, les personnes atteintes de troubles anxieux sont aux prises avec une anxiété excessive, persistante, qui affecte gravement leur qualité de vie. Le diagnostic est posé si la peur est disproportionnée (en durée, en intensité ou en fréquence) par rapport à la situation réelle, et si les symptômes persistent plus de 6 mois.

### *Les phobies sociales ou anxiété sociale :*

La phobie sociale, également appelée « anxiété sociale », fait partie des troubles anxieux, tout comme l'état de **stress** post-traumatique et les TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs). Elle se caractérise par une peur intense des situations dans lesquelles la personne phobique est confrontée aux regards des autres. Cette peur devient rapidement une angoisse profonde lorsqu'elle est amenée à prendre la parole devant un groupe de personnes ou simplement lorsqu'elle est observée par des personnes ne faisant pas partie de son entourage. Le fait d'être exposée au regard et au jugement des autres crée, pour la personne souffrant de phobie sociale, une anxiété importante nourrie par la crainte d'agir

de façon humiliante ou embarrassante. Elle s'isole donc peu à peu afin d'éviter ces situations qui provoquent chez elle un malaise important.

#### *Trouble de la personnalité limite :*

Le trouble borderline, également appelé trouble de la personnalité limite, est une maladie psychiatrique complexe, dont les manifestations sont très variables d'une personne à une autre (on parle dans ce cas de polymorphisme important). Généralement, les personnes qui souffrent de cette maladie mentale présentent une instabilité affective et émotionnelle importante. Elles rencontrent des difficultés à gérer leurs émotions. Elles peuvent s'emporter facilement, de manière imprévisible, et avoir des comportements impulsifs. Les sautes d'humeur ou les sensations de vide sont fréquentes.

#### *Psychose :*

La psychose est une maladie mentale grave qui provoque des troubles sévères tels que des pertes de contact avec la réalité, des bouffées délirantes (délire soudain) ou des idées irrationnelles (pensées absurdes, déraisonnables). La personne malade ne sait plus, par moments, ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Elle peut souffrir d'hallucinations visuelles ou auditives.

#### *Troubles de l'alimentation :*

Les troubles de l'alimentation, aussi appelés **troubles des conduites alimentaires** ou du comportement alimentaire (TCA), désignent des perturbations graves du comportement alimentaire. Le comportement est considéré comme « anormal » parce qu'il est différent des pratiques alimentaires habituelles mais surtout parce qu'il a des répercussions négatives sur la santé physique et mentale de l'individu. Les TCA touchent beaucoup plus de femmes que d'hommes, et débutent souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

## **Aide et soutien communautaire d'un autre type :**

### **Liste d'organismes ou d'associations pouvant offrir des informations ou du soutien autres :**

*Voir le site suivant pour obtenir plus d'informations et plus de choix :*

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/psychologie-et-orientation/psychologie/bottin-des-ressources-communautaires/#c51044-11>

#### *Agression et violence*

- 1- CALACS- Estrie (819-563-9999) : Écoute téléphonique (24/7), suivi individuel, suivi de groupe, rencontre ponctuelle de soutien, accompagnement judiciaire, médical et social (24/7), soutien à l'entourage.

#### *Dépendance (Alcool, drogue, médicaments, jeu)*

- 2- CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE L'ESTRIE (819-821-2500) : Centre de réadaptation et d'hébergement pour alcooliques et toxicomanes : suivis individuels et de groupe. Services psychosociaux externes pour les toxicomanes et alcooliques ainsi que leurs proches.

#### *Deuil*

- 3- COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE (819-565-7646) : Service d'information et d'éducation relatifs au décès. Centre de référence et de soutien. Service de consultation individuelle. Centre de documentation. Soirées-conférences sur le thème de la mort et du deuil.

#### *Femmes (services spécialisés)*

- 4- CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE L'ESTRIE (819-564-7885) : Favoriser l'autonomie des femmes dans leur prise de décision concernant leur santé, au moyen d'échanges et d'information; accueil, références, activités de prévention et de promotion de la santé, rencontres individuelle et ponctuelle pour faciliter la prise de décision. Groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble du comportement et pour leurs proches.
- 5- CENTRE DES FEMMES LA PAROLIÈRE (819-569-0140) : Centre d'aide et de développement personnel pour les femmes vivant des problèmes multiples et ayant besoin de services polyvalents, toujours dans le but de promouvoir l'autonomie des femmes avec intérêt de cheminement. Service d'accueil et d'écoute, relation d'aide à court terme, ateliers de formation, groupes de soutien et d'entraide, café-rencontres, défense des droits et autoformation à l'autonomie.

### *Hommes (services spécialisés)*

- 6- MOMENTHOM (819-563-0303) : Lieu d'échange permettant de briser l'isolement et de développer la solidarité et l'entraide masculine. Accompagnement et orientation, ateliers cliniques, activités de ressourcement et service d'écoute téléphonique 12 par jour et 7 jours sur 7.

### *Homosexualité*

- 7- GAIÉCOUTE (1-888-505-1010) : Centre d'écoute téléphonique et de renseignements de gais et lesbiennes du Québec. Écoute téléphonique, information et références.

### *Familles et couples*

- 8- MAISON DE LA FAMILLE (819-791-4142) : Organisme qui vise à favoriser le mieux-être psychosocial des couples et des familles. Consultation familiale, conjugale et individuelle, conciliation, médiation familiale, ateliers de croissance.

### *Trouble alimentaire*

- 9- ARRIMAGE ESTRIE – (819-564-7885) : Organisme d'action communautaire autonome qui favorise le développement d'une image corporelle positive dans la collectivité en plus d'accompagner les personnes touchées par un trouble du comportement alimentaire ou une préoccupation envers leur corps, leur poids ou leur apparence.

Note : il est important de prendre en compte que les femmes sont, de manière générale, beaucoup plus touchées par les problèmes de santé mentales.