



Guide de ressources internes et externes

**en lien avec la réussite,
la santé mentale et physique**



Automne 2019

Direction des études

Ce guide comprend différentes ressources disponibles au Cégep de Saint-Félicien et dans la communauté environnante afin de répondre à tes besoins. Si tu rencontres des difficultés d'ordre scolaire, personnel, physique, financier ou de tout autre nature, nous t'invitons à consulter.

Ces ressources ont été répertoriées dans le cadre de l'implantation du programme Zenétudes, dont le but est de mieux intervenir et de prévenir les troubles dépressifs et anxieux chez les jeunes.



Ressources internes

Au Cégep de Saint-Félicien

<p>Services d'orientation Steeve Villeneuve, Conseiller d'orientation Local E-108.2</p>	<p>Pendant tes études au cégep, tu peux être confronté à des choix importants relativement à tes projets de carrière, par exemple remettre en question ton choix de programme ou te questionner sur tes études universitaires. Le conseiller d'orientation est là pour t'informer sur les programmes d'études secondaires, collégiaux et universitaires, les DEP, les AEC, les conditions et critères d'admission, le contingentement et les perspectives professionnelles, entre autres.</p> <p>Pour rencontrer le conseiller d'orientation, il faut prendre rendez-vous à son bureau ou utiliser la période sans rendez-vous, entre 12 h 30 et 13 h du lundi au vendredi. Tu as également accès à un Centre d'information scolaire ou professionnelle, en face du bureau du conseiller d'orientation.</p>
<p>Services psychosociaux Luc Lapointe, travailleur social Local E-108.4</p> <p>www.cegepstfe.ca voir onglet Services, Services de consultation</p>	<p>Il n'est pas nécessaire d'éprouver des problèmes insurmontables pour consulter une personne qui peut t'aider. Des problèmes d'ordre personnel, familial, scolaire ou social peuvent survenir à tout moment. Le Service des affaires étudiantes t'offre la possibilité de rencontrer un travailleur social qui pourra t'accompagner, et ce en toute confidentialité. Tu peux le rencontrer en prenant rendez-vous par Col.Net ou en personne. Si ta situation est urgente, présente-toi à son bureau. Ce service d'aide à court ou à moyen terme est offert gratuitement.</p> <p>Tu es étudiant international ou un étudiant québécois et nouvellement inscrit au Cégep. Évidemment, tu vas te retrouver dans un nouvel environnement (nouvelle ville, culture différente, nouveaux collègues, nouveau système scolaire, etc.). Il est possible que tu éprouves certaines difficultés à t'y retrouver, que tu te sentes un peu seul et désorganisé. Le travailleur social du cégep peut t'accompagner et t'aider dans ton défi d'adaptation et d'intégration à la vie québécoise et collégiale.</p>
<p>Infirmière Local E-123</p>	<p>Les services de santé offerts sont notamment :</p> <ul style="list-style-type: none">• La santé sexuelle (dépistage, vaccination, information, etc);• Accessibilité au CAMI (centre d'accès au matériel d'injection et réduction des méfaits);• Méthodes contraceptives et contraception d'urgence; <p>Les services sont confidentiels et sans aucun frais. Pour prendre rendez-vous ou pour parler à l'infirmière, composez le (418) 679-5270 poste 8317. Vous pouvez aussi lui envoyer un message texte au numéro de téléphone sécurisé suivant (581) 230-1878.</p> <p>L'infirmière sera présente sur rendez-vous, de 8 h 30 à 16 h 30.</p>
<p>Aides pédagogiques individuelles (API) Thérèse Doré, API Programmes techniques et conseillère RAC Local B-103.3</p>	<p>L'aide pédagogique individuelle s'occupe tout particulièrement :</p> <ul style="list-style-type: none">- Annulation de cours, changement de programme, départ d'un programme, obtention d'une équivalence ou d'une reconnaissance des acquis et des compétence (RAC), demande de preuve de diplomation dans l'attente du diplôme, absence prolongée due à une maladie ou autre.- Conseils sur le cheminement scolaire, commandite pour Cégep à distance ou un autre collège, suivi en lien avec une admission conditionnelle (préalables secondaires).

<p>Christine Théberge, c.o. Registraire et API Programmes préuniversitaires Local B-103.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dépistage de troubles en santé mentale et d'apprentissage, référence au besoin. - Consultation pour problématique de motivation scolaire, réussite dans les cours, conflits avec les enseignants, interruption des études ou autre problématique personnelle. <p>Tu dois prendre rendez-vous à l'accueil.</p>
<p>Services adaptés Janice Huard, psychologue Local E-108.3</p>	<p>Le Cégep de Saint-Félicien offre des services de soutien aux étudiants ayant déjà un diagnostic médical ou d'un autre professionnel reconnu, ou qui sont en voie d'en obtenir un. Des éducatrices spécialisées répondent à tes besoins et t'aident tout au long de ton cheminement. La clientèle ciblée concerne les personnes ayant un trouble neurologique tel le déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, un trouble d'apprentissage tel la dyslexie-dysorthographe, un trouble en santé mentale, une déficience auditive ou visuelle, une déficience physique ou motrice, un trouble organique tel le diabète, le cancer ou autres problématiques.</p> <p>Prends rendez-vous par COLNET ou présente-toi au local de la responsable.</p>
<p>Aide financière aux études, dépanneur alimentaire et Fondation du Cégep Audrey Blouin, responsable Local E-108</p>	<p>Le Service de l'aide financière peut t'accompagner et te conseiller pour l'obtention d'un prêt ou d'un prêt et d'une bourse du gouvernement du Québec (étudiants québécois uniquement). Voici le site pour faire une demande d'aide financière : www.afe.gouv.qc.ca</p> <p>Pour obtenir de l'aide, vous pouvez prendre rendez-vous sur Col.Net avec Audrey Blouin, responsable de l'aide financière. ☎ poste 351.</p> <p>Dépanneur alimentaire C'est confidentiel, c'est gratuit et surtout disponible en tout temps. Nous t'offrons le service de dépannage alimentaire fait sur mesure pour toi. Tu n'as qu'à te présenter à la responsable de l'aide financière.</p> <p>Le programme de bourses de la Fondation du Cégep de Saint-Félicien La Fondation du Cégep de Saint-Félicien vise à soutenir le Collège dans sa mission en aidant financièrement les étudiants et futurs étudiants dans le besoin. Cinq volets offre une aide ciblée :</p> <p>VOLET 1 : Bourses à l'intention des locataires des Appartements étudiants. VOLET 2 : Bourses annuelles attribuées à des étudiants demeurant dans des logements en milieu privé. VOLET 3 : Bourses remises aux utilisateurs du transport scolaire organisé par la Coopérative étudiante. VOLET 4 : Bourses de covoiturage attribuées à des étudiants des territoires MRC Maria-Chapdelaine et Domaine-du-Roy non desservis par le transport scolaire organisé par la Coopérative étudiante. VOLET 5 : Bourses pour favoriser l'accessibilité aux études collégiales et de supporter la réussite des étudiants du Cégep de Saint-Félicien.</p> <p>Pour en savoir davantage : http://www.cegepstfe.ca/fr/page/programme-de-bourses/</p> <p>Note : Tu as jusqu'au 15 décembre de chaque année afin de te procurer un formulaire pour les bourses des volets 2, 3 et 4 disponible à la réception.</p>

<p>Centre d'aide en français (CAF) Cindy Bouchard, responsable Local B-210.3 www.cegepstfe.ca/blog-caf</p>	<p>Les responsables t'apporteront une assistance concrète lorsque tu es confronté à divers problèmes d'orthographe, de grammaire, de syntaxe, de compréhension ou de rédaction dans le cadre de tes cours. Le centre est ouvert tous les jours de la semaine. Cinq services y sont offerts : laboratoire de travail, assistance linguistique, tutorat par les pairs, ateliers de grammaire, capsules linguistiques en plus d'activités et jeux linguistiques.</p>
<p>Encadrement de l'EUUF Thérèse Doré, responsable B-103 ou poste 245</p>	<p>Tout étudiant au collégial doit réussir l'épreuve uniforme de français (EUUF) du ministère pour obtenir son diplôme. Advenant un échec à une 1^{re} passation, il est possible de s'inscrire à l'encadrement pour revoir avec un enseignant de français les erreurs commises et y remédier. Inscription possible aux deux sessions. La coordonnatrice du département de français peut aussi t'informer sur ce service.</p> <p>Pour s'inscrire, contacter le Service de l'organisation scolaire au B-103 ou au poste 245.</p>
<p>Centre d'aide en langues Nathalie Blanchette, responsable Local B-210.3</p>	<p>Nouveau service destiné aux étudiants en difficulté, notamment en anglais. Ateliers de conversation, d'écriture, exercices variés, service d'aide personnalisée et en groupes. Aide aux devoirs. Aide offerte également pour les cours d'espagnol.</p> <p>Voir horaire affiché au local.</p>
<p>Centre d'aide en mathématique Marilyne Rivard, responsable Local B-210 cam.cegepstfe.ca</p>	<p>Tu as besoin d'un coup de pouce pour réviser des notions du secondaire ou vu antérieurement au collégial ? Tu désires mieux maîtriser Excel ou Maple, viens faire un tour au CAM. Un prof de math est là pour répondre à toutes tes questions. Tu peux aussi y aller avec un camarade de classe.</p> <p>Présente-toi au centre durant ses heures d'ouverture ou encore demande un rendez-vous par courriel : cam@cegepstfe.ca</p>
<p>Support en philosophie Local B-210 Responsable : Denis Boivin, local A-113.3</p>	<p>Nouveau ! Ce service est destiné aux étudiants qui éprouvent des difficultés dans leurs cours de philosophie, notamment le cours de philosophie et rationalité (340-101-MQ). On y offre des ateliers sur des thèmes spécifiques tels que la problématisation et l'argumentation philosophique.</p> <p>Voir horaire affiché au local.</p>
<p>Tutorat par les pairs en Sciences humaines Local A-105</p>	<p>Il s'agit d'un soutien pédagogique offert par des étudiants de 2^e année aux étudiants de 1^{re} année. Une dizaine de rencontres hebdomadaires durant la session portent sur l'acquisition de stratégies d'apprentissage et la révision de contenu de cours.</p>
<p>Support Techniques du milieu naturel Local D-202</p>	<p>Il s'agit d'un service d'aide aux études destiné aux étudiants en TMN. Tu peux recevoir de l'aide sur les logiciels Excel, Word, ArcGis et deux profs peuvent aussi assurer un suivi hebdomadaire pour la réussite de tes cours de TMN.</p> <p>Voir horaire affiché sur la porte du local en début de session ou prends rendez-vous sur colnet avec les profs responsables du service.</p>

<p>Centre de documentation Maude Dufour Local B-208</p>	<p>Tu peux recevoir de l'aide pour la recherche documentaire, notamment les bases de données en ligne. Il est aussi possible de réserver des locaux pour le travail d'équipe, d'accéder à un numériseur, à un photocopieur et à une imprimante. Des postes informatiques sont aussi disponibles. Pour plus d'information, se présenter au comptoir ou voir le lien suivant : http://www.cegepstfe.ca/doc/page/informations-generales</p>
<p>Les enseignantes et enseignants de ton programme</p>	<p>Les enseignantes et enseignants sont de professionnels très importants dans ton cheminement scolaire puisque tu as à les côtoyer à tous les jours. Ils sont des partenaires quotidiens qui peuvent t'aider dans plusieurs aspects de ta vie scolaire. Au cégep de St-Félicien, tu as la chance d'avoir des professeurs disponibles. Si tu éprouves une difficulté, besoin d'un conseil ou de support, ton enseignant prendra le temps de t'écouter et de t'aider et, le cas échéant, te dirigera vers une ressource qui pourra t'accompagner.</p>
<p>Animation à la vie étudiante Gino Manning Technicienne en loisirs Local E-103.0 www.cegepstfe.ca voir onglet vie étudiante</p>	<p>Il n'y a pas que les études dans la vie et il est important de rester actif et créatif durant ta formation collégiale. La vie étudiante t'offre un large éventail d'activités à caractère artistique, culturel, scientifique, collectif, communautaire, social, environnemental, sportif et politique. Renseigne-toi auprès de la technicienne en loisirs ou surveille les affiches sur les babillards.</p>

Ressources externes et communautaires

Cliniques médicales sans rendez-vous

Assure-toi d'avoir une carte d'assurance-maladie valide !

St-Félicien

Clinique médicale de St-Félicien	Mercredi en soirée Inscription au téléphone à partir de 8 h	1179 boul. St-Félicien 2 ^e étage #201 418 679-0943
----------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

St-Prime

Clinique médicale de St-Prime	Lundi Se présenter pour inscription à partir de 16 h 30	581, rue Coulombe 418 251-9080
-------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------

Roberval

Clinique médicale de Roberval	Jeudi Inscription au téléphone à partir de 8 h	714 boul. Marcotte 418 275-3833
Centre médical du Lac	Du Lundi au Vendredi Inscription au téléphone à partir de 8 h	404 rue Brassard 418 275-2272
Clinique médicale Olivier Vien	Mercredi Inscription sur place à partir de 7 h	867 boul. St-Joseph suite 101 418 275-1122
Services d'urgence médicale Roberval	Hôpital de Roberval	450, rue Brassard 418 275-0110

Mashteuiatsh

Centre de santé et mieux-être collectif	Jeudi de 7h45 à 16h30 1 jeudi sur 2 Inscription sur place à partir de 7h00 et téléphoner avant pour savoir si la clinique n'est pas (exceptionnellement) fermée	65 rue Uapakalu 418 275-5386 poste 350
-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Dolbeau-Mistassini et MRC Maria Chapdelaine

Groupe de médecine familiale (GMF) Dolbeau-Mistassini http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=53458	Du Lundi au Samedi Pour s'inscrire, appeler à la centrale du GMF et on vous fera savoir à quelle clinique vous présenter	Numéro de téléphone pour le sans rendez-vous. 418 979-1999
Services d'urgence médicale Dolbeau-Mistassini	Hôpital de Dolbeau-Mistassini	2000, boul. Sacré-Coeur Dolbeau-Mistassini 418 276-1234

Aide psychosociale et psychologique au CIUSSS (service public)

Après une évaluation du service d'accueil et référence, tu seras orienté vers une ressource du CIUSSS appropriée aux difficultés que tu rencontres.

St-Félicien : 418 679-5270

Roberval : 418 275-0634

Dolbeau-Mistassini : 418 276-1234

Urgence : 911

Pour toute urgence ou si ta sécurité ou celle d'une personne proche est en danger. Service ambulancier. Des frais peuvent s'appliquer.

Info-Social : 811

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, il est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Ce service permet de joindre un professionnel en intervention psychosociale. Voici quelques exemples de situation pour lesquels on peut appeler le service : tu vis une situation qui provoque de l'anxiété, tu as des inquiétudes pour un proche, tu vis des difficultés dans ta famille ou ton couple, tu vis un deuil.

Services privés de psychologie

Cabinets de consultation en psychologie. Des tarifs te seront demandés pour chaque consultation. Cependant, si tu bénéficies d'une assurance (personnelle ou assurance de tes parents), il est fort possible que les frais en psychologie soient remboursés en totalité ou en partie. Il serait important de vérifier ta couverture d'assurance.

Secteur St-Félicien: Léger Gagnon 418 679-4750

Secteur Roberval : Chantal Hamel 418 275-0607

Secteur Dolbeau-Mistassini : Sylvain Bernier 418 276-7920

Vous pouvez également trouver une ressource psychologique privée en consultant le site de l'Ordre des Psychologues du Québec : www.ordrepsy.qc.ca/

Centre de prévention du suicide : 1-800-appelle (277-3553) 24 h par jour - 7 jours sur 7

www.cps02.org/

Tu ne sais plus où tu en es ? Tu as perdu tes repères ? Tu ne sais plus comment t'en sortir? Appelle dès maintenant. Nos intervenants t'aideront à y voir plus clair, et ce, sans frais.

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel du Lac-St-Jean (CALACS entre elles) :

1-866-666-1004.

Cet organisme communautaire, basé à Roberval, offre des services confidentiels et gratuits aux femmes et aux adolescentes de 14 ans et plus ayant vécu une ou des agressions à caractère sexuel récentes ou passées. Trois niveaux de service sont ciblés : aide directe, prévention et lutte au plan social.

Centre de femmes La Source : 418 679-5403 (St-Félicien)

www.centrefemmeslasource.com

Centre de femmes du pays Maria-Chapelaine : 418 276-8585 (Dolbeau-Mistassini)

<http://www.centrefemmespmc.com>

Des intervenantes sont présentes pour te soutenir par des interventions individuelles ou téléphoniques. Elles offrent des activités de formation, d'information et de sensibilisation, des groupes d'entraide, des sessions de formation entre autres.

Gai écoute : 1 888 505-1010 www.gaiecoute.org

Gai Écoute est un centre d'écoute et de renseignements pancanadien bilingue pour les personnes concernées par l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

Le Cran: <http://www.lecran.info/>

Cet organisme offre des services d'aide et de rencontre de groupe pour les hommes ayant des comportements violents et impulsifs ainsi que pour les hommes en difficulté (deuil, difficultés de communication, résistance aux changements, estime de soi, isolement, dépendance affective, anxiété, etc.). L'organisme offre des services dans l'ensemble du territoire.

Roberval : 418 275-3199

Dolbeau-Mistassini : 1 877 276-5802

Services d'aide budgétaire

Ces organismes ont pour objectif d'informer la population sur le budget et la consommation en général, prévenir l'endettement, outiller les gens pour faire face à leurs difficultés financières.

St-Félicien : Service budgétaire de St-Félicien 418 679-5902

Roberval : Centre populaire de Roberval 418 275-4222

Dolbeau-Mistassini : Service budgétaire Maria-Chapdelaine 418 276-1211

SARCA : 1-877-407-2722 (www.sarca02.com)

Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement. Information sur les métiers, la formation et le marché du travail, l'évaluation de la scolarité, services d'orientation pour ceux sans diplôme, service de reconnaissance des acquis et des compétences, centre de documentation sur internet.

Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) : 418 679-3686 (<http://www.cjecomteroberval.com/>)

Service d'accompagnement pour la recherche d'emploi destiné aux personnes de 16 à 35 ans. Situé au 1013, boul. Sacré-Cœur, St-Félicien.

Tel-Jeunes : 1 800-263-2266 Texto : 514 600-1002 www.teljeunes.com

Une équipe d'intervenants professionnels est disponible en tout temps, par téléphone, sur Internet et par message texte pour écouter les jeunes, les soutenir et les informer sur les sujets qui les préoccupent.

Toxicomanie : 1 800-265-2626 www.droque-aidereference.qc.ca/

Le programme DAR (Drogue: aide et référence) offre soutien, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec. Accessible 24 h par jour et 7 jours par semaine, le service téléphonique spécialisé est bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

Portes ouvertes sur le lac : 418-679-4083 <http://www.portesouvertessurlac.org/> Basé à St-

Félicien, cet organisme offre divers services destinés aux immigrants. Cela regroupe l'accueil et l'installation, l'accès au travail, le soutien en milieu scolaire, des activités socioculturelles et autres.

Travailleurs de proximité :

Les travailleurs de rue offrent de l'écoute, du support, donnent de l'information en lien avec la toxicomanie, les ITSS, la sexualité, etc. auprès majoritairement des personnes de 12 à 35 ans. Ils réalisent des références personnalisées et accompagnent les personnes dans leurs démarches. Les travailleurs de rue sont présents dans les bars, dans les parcs, les patinoires, les centres d'achat, dans les différents événements (festivals), les restaurants, les plages, les skate parcs, etc.

Dolbeau-Mistassini : 418 630-7201 ou 418 671-5121

Roberval et St-Félicien : 418 618-6760 ou 418 618-2202

Transport collectif :

Le territoire offre à la population un système de transport collectif permettant les déplacements dans les MRC Maria-Chapdelaine et la MRC Domaine-du-Roy et ce à faible coût.

Pour informations :

MRC Maria-Chapdelaine : 418 276-7419 <http://mariaexpress.ca/informations>

MRC Domaine-du-Roy : 418 679-0333 <http://accestransport.com/fr/>

