

BULLETIN DU BUREAU SOURCES

Pour les apprenants de ISoN,
SPOT et SCSD

RÉSILIENCE

L'APPRENTISSAGE
SAIN

RÉSOLUTION DE
PROBLÈME

OPTIMISME

CONSEILS

RÉFLEXION

ÉCOUTE

COUNSELING

OUTILS

CONFIDENTIALITÉ

DÉVELOPPEMENT DES
COMPÉTENCES

STRATÉGIES

SOUTIEN

ADAPTATION

PENSÉE CRITIQUE

À L'INTÉRIEUR

*2. MESSAGE DE LA
VICE-DOYENNE ADJOINTE,
AFFAIRES ÉTUDIANTES*

*3. LES SERVICES DU BUREAU
SOURCES*

*4. BUREAU SOURCES ET
STUDENT WELLNESS HUB*

*5. RESSOURCES
PÉDAGOGIQUES*

6. BRMA ET SAA

*7. OUTILS DU BUREAU
SOURCES*

*8. ÉQUIPE DU BUREAU
SOURCES*



UN MESSAGE DE LA VICE-DOYENNE ADJOINTE, AFFAIRES ÉTUDIANTES

Chers apprenants et chères apprenantes,



Bon retour de congé! Voilà une autre année et une autre session qui commencent. L'équipe du Bureau SOURCES et moi-même tenons à vous souhaiter beaucoup de succès dans vos études ou stages cliniques à venir.

Nous savons que vous avez à cœur cette formation qui fera de vous la prochaine génération de professionnels et professionnelles de la santé, d'éducateurs et éducatrices et de chercheurs et chercheuses scientifiques. Toutefois, n'oubliez pas que le Bureau SOURCES est là pour vous.

Si vous ressentez de l'épuisement, avez des difficultés pédagogiques ou besoin de conseils, ou encore désirez parler d'une situation vécue en milieu universitaire ou clinique, consultez le plus tôt possible. Soyez proactifs : votre bien-être doit être une priorité.

Pour une séance de counseling individuelle, prenez rendez-vous avec l'une de nos consultantes/conseillères en bien-être (les coordonnées affichées sur notre site web) ou appelez au 514-398-5836. Nous offrons des séances en personne et virtuelles.

Si vous vivez des difficultés dans un milieu d'apprentissage (clinique ou universitaire) et avez besoin de conseils, communiquez avec la professeure Deborah Friedman, vice-doyenne adjointe, Affaires étudiantes pour l'École de physiothérapie et d'ergothérapie, l'École des sciences infirmières Ingram et l'École des sciences de la communication humaine (deborah.friedman@mcgill.ca). Pour en savoir plus sur le Bureau SOURCES, consultez notre site web.

Je vous souhaite une session sous le signe du bonheur, de la santé et de la réussite, remplie de rencontres et d'expériences enrichissantes!

Cordialement,

Prof. Deborah Friedman BSc pht MMgmt

Vice-doyenne adjointe, Affaires étudiantes, Faculté de médecine et des sciences de la santé,

Professeure agrégée, Départements de pédiatrie et de chirurgie pédiatrique

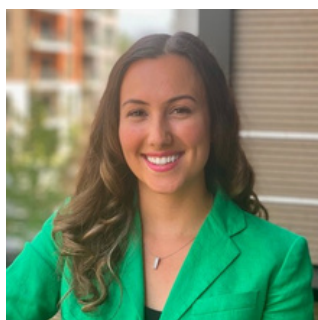
Co-directrice, Bureau SOURCES, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université McGill

Courriel : deborah.friedman@mcgill.ca

SERVICES DU BUREAU SOURCES :

Le Bureau SOURCES offre des services en personne et à distance aux apprenants et apprenantes des trois Écoles des professionnels de la santé (l'École des sciences infirmières Ingram, l'École de physiothérapie et d'ergothérapie et l'École des sciences de la communication humaine).

Pour réserver **une séance de counseling virtuelle ou en personne** avec une consultante en bien-être, cliquez sur l'un des liens ci-dessous. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous sur notre site web.



Alissa Vincenti, M.A.,
C.C.C.

Prendre rendez-vous

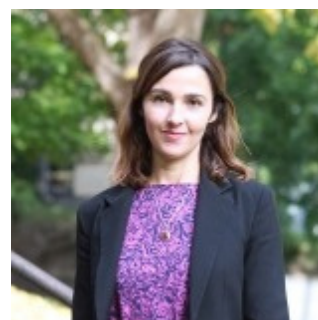
Mardi, mercredi et vendredi :
De 9 h à 17 h
Lundi et jeudi : De midi à 20 h



Mélina Kannan, M.Ed.

Prendre rendez-vous

Mardi et vendredi :
De 9 h à 17 h
Mercredi : De midi à 20 h



Nicole-Ann Shery, M. Ed.,
c.o., psychothérapeute
(OPQ)

N'accepte pas de nouveaux clients

Mardi : De midi à 20 h

SI VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À TROUVER UNE CASE HORAIRE, COMMUNIQUEZ AVEC LE BUREAU SOURCES AU 514-398-5836 OU THEWELLOFFICE@MCGILL.CA. NOUS NOUS EFFORCERONS DE VOUS ACCOMMODER.

Si vous avez besoin de soutien pédagogique ou vivez des difficultés dans un milieu d'apprentissage clinique ou universitaire, communiquez avec la prof.

Deborah Friedman, vice-doyenne adjointe, Affaires étudiantes :
deborah.friedman@mcgill.ca

Pour d'autres ressources liées au bien-être, cliquez sur l'onglet Ressources du site web du Bureau SOURCES

LE BUREAU SOURCES

Meredith Annex, 3708 Rue Peel
Montréal (Québec) H3A 1W9

Notre clientèle :	Apprenants et apprenantes de ISoN, de SPOT, de SCSD, UGME et PGME
Services and Resources:	Counseling, soutien relatif aux milieux d'apprentissage universitaires et cliniques, groupes de soutien, enseignement sur le bien-être et activités et comités interprofessionnels pour apprenants
Website:	<u>Site web du Bureau SOURCES</u>
Booking Method:	<u>En ligne</u> (système automatisé) Pour une consultation d'urgence ou si vous avez de la difficulté à prendre un rendez-vous en ligne, APPELEZ au 514-398-5836

Autres services aux apprenants et apprenantes

Consultations médicales (infirmière, médecin de famille, psychiatre, nutritionniste et autres), counseling, ateliers et autres services de promotion de la santé offerts sur le site Student Wellness HUB.



Ressources pédagogiques

**Les quatre
étapes de
l'étude**

**Préparation à
l'examen**

**Conseils de
gestion du
temps**

**Stratégies
de rédaction**

**Conseils de
gestion du
stress**

**Formations sur
les exposés
efficaces**

Service étudiant d'accessibilité et d'aide à la réussite (SAA)

Le Service étudiant d'accessibilité et d'aide à la réussite soutient les étudiants et étudiantes ayant un handicap, un problème de santé mentale, un problème de santé chronique ou une incapacité diagnostiqués. Il peut s'agir d'une situation temporaire, permanente ou épisodique. Nous encourageons tous les apprenants et apprenantes à **prendre rendez-vous** avec un conseiller ou une conseillère, afin de discuter de leur situation et des ressources ou mesures d'accommodement qui favoriseront leur réussite à McGill.

Si vous n'avez pas de documents qui décrivent votre diagnostic, nous vous invitons à demander à un professionnel de la santé de remplir le formulaire **Documentation & student accessibility and achievement referral form** pour vous inscrire.

BUREAU POUR LE RESPECT EN MILIEU D'APPRENTISSAGE



Le Bureau pour le respect en milieu d'apprentissage (BRMA) est responsable de recevoir tous les signalements de harcèlement ou d'intimidation en milieu clinique, d'effectuer le triage et d'assurer le suivi des dossiers. Le BRMA œuvre également à concrétiser les objectifs de l'Université et de la Faculté en matière de respect en milieu d'apprentissage, conformément aux principes énoncés dans le Code de conduite de la Faculté et aux normes de professionnalisme attendues.

Si vous souhaitez signaler un incident, veuillez consulter les options sur le site web du BRMA.

OUTILS DU BUREAU SOURCES

Cliquez sur les images ou les liens ci-dessous



Balado du Bureau SOURCES



Vidéo « Self-Compassion Break »



Yoga et méditation



Ressources antiracisme



Ressources liées au bien-être



Article « Using your Senses to Experience Joy »



Nouveau programme d'enseignement sur le bien-être



Séances expérientielles de groupe (formulaire de demande)

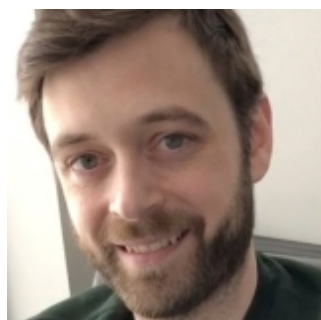
LA FACULTÉ DE MÉDECINE ET DES SCIENCES DE LA SANTÉ ÉQUIPE DU BUREAU SOURCES POUR LES ÉCOLES DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



**Prof. Deborah Friedman,
vice-doyenne adjointe, Affaires
étudiantes**



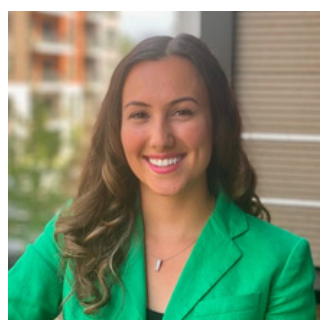
**Kathryn Wiens,
chef des opérations**



**Gib Primeau,
administrateur de
projet**



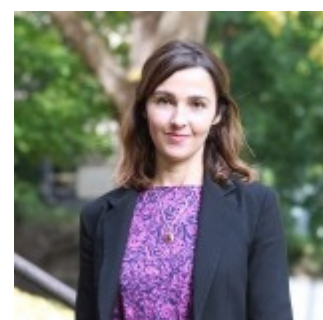
**Susan Begg,
coordonnatrice
administrative**



**Alissa Vincenti,
consultante en
bien-être**



**Mélina Kanaan,
consultante en
bien-être**



**Nicole-Ann Shery,
consultante en
bien-être**