



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Service d'intervention en santé mentale pour les étudiantes et les étudiants de l'Université de Hearst

Accroître la santé mentale et le bien-être de nos étudiantes et nos étudiants pour créer un environnement d'étude et de travail plus sécuritaire et bienveillant

Service d'intervention en santé mentale pour les étudiantes et les étudiants de l'Université de Hearst

Ce service offre aux étudiantes et aux étudiants de l'Université de Hearst l'aide confidentielle et professionnelle nécessaire pour affronter des difficultés telles que :

- ✓ l'anxiété
- ✓ la dépression
- ✓ les troubles de l'humeur
- ✓ le stress lié aux études
- ✓ les problèmes liés à l'abus de substances (drogues, alcool, médicaments)
- ✓ le choc culturel
- ✓ l'adaptation à une nouvelle vie, aux études universitaires, à une nouvelle culture
- ✓ le deuil

Nos services sont axés sur l'intervention précoce, la prévention et le bien-être.

Il suffit de...

1

Reconnaître le problème

Je m'inquiète de mon bien-être ou de ma santé mentale.

Centre Labelle Centre

- ✓ Services bilingues professionnels et confidentiels offerts par des professionnelles et des professionnels de la santé qui, au besoin, redirigent les personnes à des spécialistes externes
- ✓ Évaluation, orientation, consultation, recommandation
- ✓ Prêt de ressources écrites et audiovisuelles
- ✓ Animation ou organisation de séminaires et d'ateliers

2

Établir le contact

Je communique directement avec le Centre Labelle Centre pour obtenir de l'aide, soit par courriel ou par téléphone : 705-335-5588, centrelabellecentre@uhearst.ca

Si je le souhaite, je demande qu'une personne m'accompagne lors de mes rencontres.

Stratégies pour maintenir une bonne santé mentale

- ✓ Avoir des liens positifs et significatifs avec d'autres personnes
- ✓ Avoir une ouverture vers l'autre
- ✓ Se joindre à des groupes, des comités, inviter les autres à se joindre à nous
- ✓ Être active ou actif physiquement
- ✓ Aider les autres (bénévolat, contribuer au bien-être des autres)
- ✓ Dormir suffisamment
- ✓ Avoir une alimentation saine
- ✓ Développer des habiletés d'adaptation et de gestion du stress
- ✓ Faire des choses que l'on aime (danser, écouter ou jouer de la musique, lire, yoga, activités sportives, méditation, prière, etc.)
- ✓ Accepter les choses que l'on ne peut pas changer et mettre l'accent sur le présent, sur les choses et les situations sur lesquelles on a un certain contrôle
- ✓ Profiter du moment présent
- ✓ Rire et avoir du plaisir - cela produit des hormones du bien-être
- ✓ Avoir des buts et des projets
- ✓ Prendre le temps de faire des activités plaisantes
- ✓ Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'un organisme spécialisé dans des moments difficiles



UNIVERSITÉ
DE HEARST

Ressources supplémentaires

Il est normal que la qualité de notre santé mentale fluctue au cours de la vie. Être d'humeur morose en hiver ou éprouver de la détresse à la suite d'une rupture amoureuse représente des fluctuations normales et saines de la santé mentale. Par ailleurs, lorsque ces difficultés perdurent ou lorsqu'une personne vit du stress qui surpasse ses capacités d'adaptation, elle peut développer un trouble de santé mentale. Il importe alors d'aller chercher de l'aide rapidement, car l'impact positif peut se faire sentir plus vite lorsque nous recevons de l'aide à un stade précoce.

Voici quelques ressources supplémentaires qui peuvent vous aider :

Guide de ressources de l'Université de Hearst

Allô J'écoute : 1-866-925-5454

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

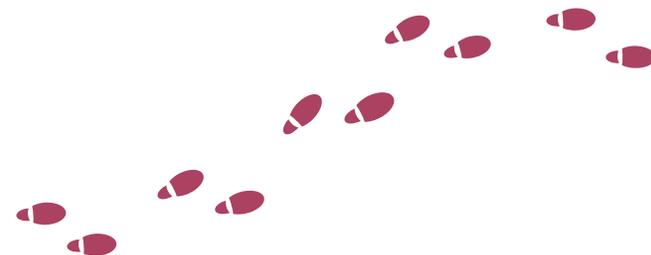
Tel-Jeune : 1-800-263-2266

Ligne nationale de soutien à la prévention du suicide : 1-833-456-4566

Ressources supplémentaires (suite)

Réseau de soutien de l'Université de Hearst :

Le Réseau de soutien de l'Université de Hearst est composé de membres de la communauté universitaire préoccupés par la santé mentale des étudiantes et des étudiants. Formés pour détecter rapidement les signes de détresse, elles et ils sont habilités à intervenir en situation de crise dans le contexte de pensées suicidaires. Chaque membre a reçu soit la formation safeTALK, ASIST, ou les deux.



Coordonnées

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

68 B, 9e Rue
Hearst (Ontario)
POL 1N0

180, avenue Jubilee Ouest
Timmins (Ontario)
P4N 5W6

75, rue Queen
Kapusking (Ontario)
P5N 1H5