



Notre mission:

Accueillir, accompagner et conseiller l'étudiant afin de lui permettre de favoriser son développement globale et d'actualiser son plein potentiel au cours de son expérience universitaire

Ressources disponibles pour les étudiants vivant de l'anxiété de performance

	Service de psychologie	Service de santé	Soutien à l'apprentissage	Soutien aux étudiants en situation de handicap	Service d'orientation
Rôle	<p><u>Service en individuel</u></p> <p>Le Service de psychologie offre à tous les étudiants de l'UQTR un service d'accueil et de référence gratuit et confidentiel ainsi qu'un service de consultation à coût modique.</p>	<p><u>Service individuel</u></p> <p>Le service de santé offre à tous les étudiants de l'UQTR, un service d'accueil dans le but de rencontrer une infirmière (avec ou sans rendez-vous) ou un médecin (avec rendez-vous).</p>	<p><u>Soutien individuel à l'apprentissage</u></p> <p>Pour les étudiants ayant des besoins précis ou désirant un suivi afin de bonifier leurs stratégies d'apprentissage, des rencontres individuelles sont possibles.</p>	<p><u>Lieu dynamique d'étude</u></p> <p>Les SAE, le programme de Kinésiologie et de psychoéducation travaillent conjointement sur ce lieu qui se veut conçu pour permettre aux étudiants de jumeler le travail scolaire et l'activité physique. Le but étant d'offrir un endroit propice au travail intellectuel, mais également de leur permettre d'optimiser leur attention et leur concentration par des exercices physiques et le mouvement.</p> <p><i>Travailler avec le besoin de bouger et non contre!</i></p>	<p><u>Service en individuel</u></p> <p>Démarche de réflexion personnalisée. Divers motifs de consultation dont l'anxiété de performance au sein d'un programme d'études, l'admission aux études de cycle supérieur, des préoccupations en lien avec l'insertion sur le marché de l'emploi, etc.</p>
Date	Sur rendez-vous Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30	Sur rendez-vous Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30	Sur rendez-vous Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30	De la mi-session à la fin de session Horaire variable	Sur rendez-vous Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Coûts	Première rencontre gratuite, tarif étudiant par la suite	Gratuit	Gratuit	Gratuit Inscription aux ateliers	Première rencontre gratuite, tarif étudiant par la suite
Contact	Linda.Gauthier@uqtr.ca 819 376-5011, poste 6056 www.uqtr.ca/sae-psycho http://blogue.uqtr.ca/2016/10/21/lanxiete-de-performance/	Sae.sante@uqtr.ca 819-376-5011, poste 6057 http://www.uqtr.ca/sae (onglet service de santé)	Veronique.Myre@uqtr.ca www.uqtr.ca/sae (onglet Soutien à l'apprentissage)	Marie-France.larochelle@uqtr.ca	Service.orientation@uqtr.ca www.uqtr.qc.ca/sae/orientation 819 376-5011, poste 6055

Ressources disponibles pour les étudiants vivant de l'anxiété de performance

	Service de psychologie	Soutien à l'apprentissage	Ressources - UQTR	Ressources - Externes
Rôle	<p><u>Atelier de gestion du stress</u></p> <p>À travers diverses méthodes (déconstruction cognitive, méditation pleine conscience, relaxation, hygiène de vie, etc.), les participants sont initiés aux impacts du stress dans leur vie et aux moyens de le réguler en contexte universitaire.</p>	<p><u>Ateliers de soutien à l'apprentissage</u></p> <p>Afin d'outiller les étudiants de stratégies efficaces pour réussir leurs études universitaires, les thématiques suivantes sont offertes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestion du temps • Lecture et prise de notes efficaces • Cartes heuristiques • Préparation et passation d'examens • Initiation aux logiciels Word, Antidote et PowerPoint 	<p><u>Passez à l'ACT : vaincre la procrastination</u></p> <p>Atelier en ligne, développé par le département de psychologie, qui vise à réduire la procrastination et favoriser la réussite scolaire.</p> <p>Programme de 8 semaines qui vise à outiller les étudiants de tous les cycles à s'engager pleinement dans leurs études et dans leur vie. Familiarisez-vous avec l'approche ACT (approche d'acceptation et d'engagement) tout en suivant un programme ludique, dynamique et interactif.</p>	<p><u>Organisme Revivre</u></p> <p>Revivre, est un organisme présent pour toute personne étant touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire.</p> <p>Revivre est aussi un organisme permettant d'en savoir davantage sur les troubles anxieux et de l'humeur.</p> <p>Ligne d'écoute gratuite, documentation, ateliers (hors Mauricie), etc.</p>
Date	<p>2 février 12h30 à 15h00</p> <p>Une rencontre de 2h30, en petit groupe</p>	<p>Variées, voir www.uqtr.ca/sae à l'onglet Soutien à l'apprentissage pour l'horaire complet</p>	<p>Début : 6 février 2017 (durée : 8 semaines)</p>	<p>En tout temps</p>
Coûts	<p>Gratuit</p>	<p>Gratuit</p>	<p>Gratuit</p>	<p>Gratuit (ateliers payants)</p>
Contact	<p>Linda.Gauthier@uqtr.ca 819 376-5011, poste 6056 www.uqtr.ca/sae-psycho</p>	<p>Veronique.Myre@uqtr.ca www.uqtr.ca/sae (onglet Soutien à l'apprentissage)</p>	<p>http://www.uqtr.ca/atelier-act</p>	<p>www.revivre.org</p>

Ressources disponibles pour les étudiants vivant de l'anxiété de performance

	Service de psychologie	Soutien à l'apprentissage	Ressources - UQTR	Ressources - Externes
Rôle	<p><u>Atelier estime de soi</u></p> <p>Cet atelier propose de démystifier le concept d'estime de soi en abordant ses différentes composantes et en suggérant des exercices concrets permettant d'améliorer l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi.</p>	<p><u>Ateliers Korsa</u></p> <p>Les ateliers Korsa ont été créés par une équipe d'intervenants et de chercheurs en psychologie afin d'aider les étudiants à naviguer à travers diverses situations difficiles susceptibles de nuire à leur cheminement scolaire (stress, anxiété, épuisement, problèmes interpersonnels, etc.).</p> <p>Par l'entremise d'exercices expérientiels et d'échanges, ces ateliers ont été conçus de manière à offrir aux étudiants des stratégies simples afin de compléter leurs études avec succès, tout en maintenant un bon équilibre de vie.</p>	<p><u>L'Arrêt Mind full</u></p> <p>Atelier offert par des doctorants en psychologie. Il consiste à apprendre une nouvelle méthode de méditation en pleine conscience à chaque semaine. Il n'y a pas d'inscription obligatoire, simplement vous rendre sur place.</p> <p><i>Venez marquer une petite pause et refaire le plein dans votre semaine très chargée !</i></p> <p>Aucun matériel requis.</p>	<p><u>L'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents : On se calme!</u> <u>Conférencière: Sonia Lupien, Ph. D.</u></p> <p>Montréal : Conférence grand public / invitation</p> <p>Cette conférence est disponible en webdiffusion</p>
Date	<p>15 mars 12h30</p> <p>Une rencontre de 2h30 en petit groupe</p>	<p>27 janvier au 24 février 2017 (5 rencontres de 2 h 30)</p>	<p>Les lundis du 16 janvier à la fin de la session 19h à 20h 1104, Michel-Sarrazin</p>	<p>Jeudi 9 février 2017 19h00 à 20h30</p> <p>Inscription obligatoire</p>
Coûts	<p>Gratuit</p>	<p>Gratuit</p>	<p>Gratuit</p>	<p>Gratuit</p>
Contact	<p>Linda.Gauthier@uqtr.ca 819 376-5011, poste 6056 www.uqtr.ca/sae-psycho</p>	<p>Veronique.Myre@uqtr.ca www.uqtr.ca/sae (onglet Soutien à l'apprentissage)</p>	<p>https://www.facebook.com/LArrêt-Mind-Full-857718727584616/?fref=ts</p>	<p>https://livestream.com/santementalemtl</p>

Ressources disponibles pour les étudiants vivant de l'anxiété de performance

	Ressources - UQTR	Ressources - Externes
Rôle	<p><u>Loricorps</u></p> <p>Laboratoire de recherche et d'intervention.</p> <p>Quand l'anxiété se traduit par un trouble alimentaire ou de l'image corporelle.</p> <p>Le loricorps offre un programme d'intervention dimensionnel, intégratif et transdisciplinaire pour les individus présentant un trouble du comportement alimentaire subclinique ou clinique de sévérité légère à modéré. Les services gratuits sont offerts à l'Université du Québec à Trois-Rivières.</p>	<p><u>Phobies-Zéro</u></p> <p>Phobies-Zéro est un groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif.</p> <p>Les services s'adressent également à la famille et les proches.</p>
Date	Du lundi au vendredi	En tout temps
Coûts	Gratuit	Gratuit
Contact	<p>http://www.loricorps.com/ http://www.uqtr.ca/piloricorps 819 376-5011, poste 3678</p>	<p>Ligne d'écoute et d'informations sans frais : 1 866 922.0002</p> <p>http://www.phobies-zero.qc.ca/</p>