



Guide des ateliers, activités et ressources des Services aux étudiants

carrefoursaé

AUTOMNE 2012

www.sae.umontreal.ca

**LES SERVICES
AUX ÉTUDIANTS**
de A à Z

**Prendre en main
sa réussite!**

Guide
des Activités
culturelles
inclus!
page 25

**SPÉCIAL
RENTRÉE**

20 trucs

pour une rentrée
réussie!

**Où manger
sur le campus**

**Une vie de campus
stimulante!**

Cycles supérieurs

Que faut-il considérer
pour y accéder?

Astuces

Pour organiser vos
ressources financières

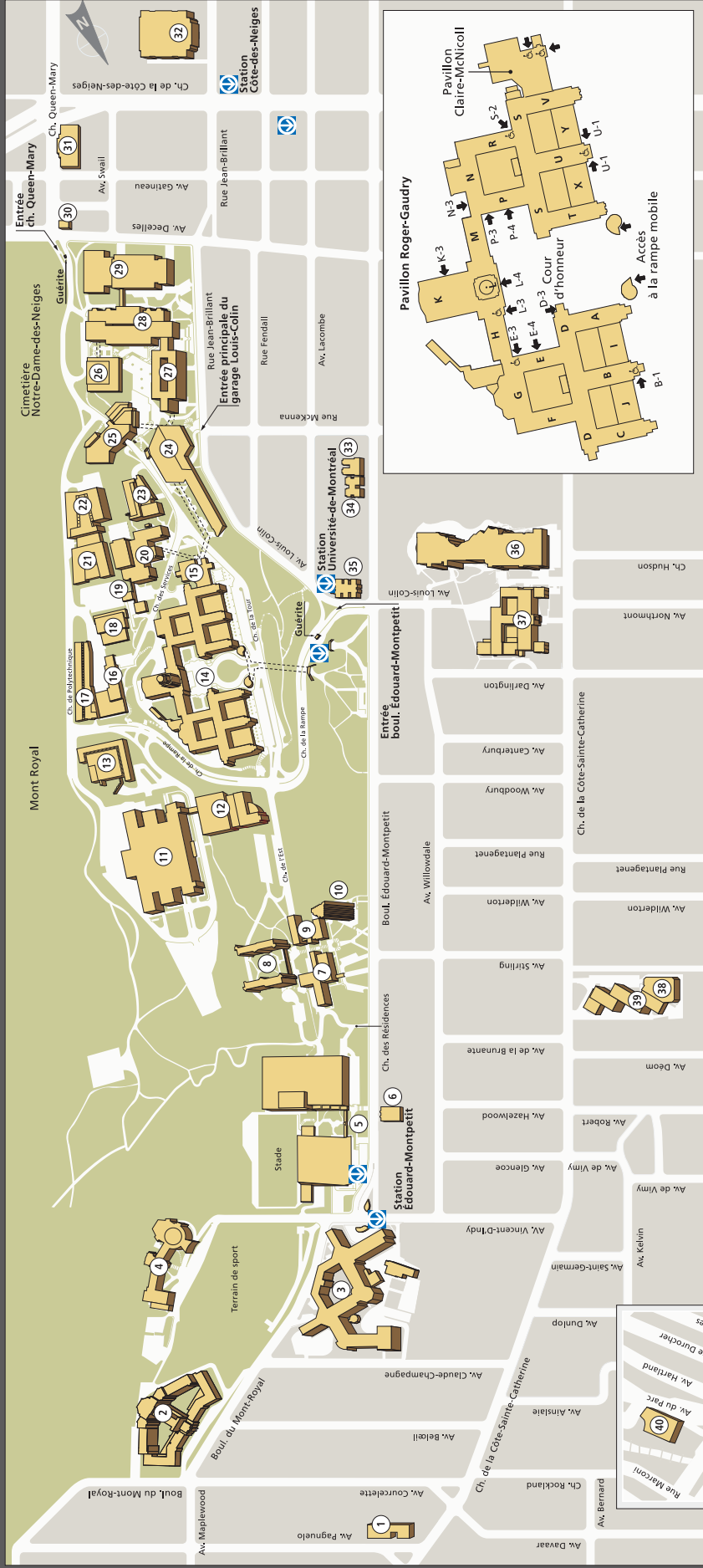


Services aux étudiants

Université 
de Montréal

Plan du campus de l'UdeM

- 1 520, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
- 2 1420, boulevard du Mont-Royal
- 3 Pavillon Marie-Victorin
- 4 Pavillon de la Faculté de musique
- 5 Centre d'éducation physique et des sports (CEPSUM)
- 6 2101, boulevard Édouard-Montpetit
- 7 Pavillon J.-A.-DesSève
- 8 2350, boul. Édouard-Montpetit, résidence
- 9 2442, boul. Édouard-Montpetit et annexe, résidence
- 10 Pavillon Thérèse-Casgrain, résidence
- 11 École Polytechnique
- 12 Pavillons Pierre-Lassonde et Claudette-McKay-Lassonde
- 13 Pavillon J.-Armand-Bombardier
- 14 Pavillon Roger-Gaudry
- 15 Pavillon Claire-McNicol
- 16 Pavillon de la Direction des Immeubles et annexe, résidence
- 17 Centre des technologies de fabrication de pointe appliquées à l'aérospatiale
- 18 Centrale thermique
- 19 Pavillon René-J.-A.-Lévesque
- 20 Pavillon André-Aisenstadt
- 21 Pavillon Jean-Coutu
- 22 Pavillon Marcelle-Coutu
- 23 Pavillon Paul-G.-Desmarais
- 24 Garage Louis-Colin
- 25 Pavillon Samuel-Bronfman
- 26 Pavillon Maximilien-Caron
- 27 Pavillon Lionel-Groulx
- 28 3200, rue Jean-Brillant
- 29 HEC Montréal – S255, av. Decelles
- 30 3333, chemin Queen-Mary
- 31 3525, chemin Queen-Mary
- 32 3744, rue Jean-Brillant
- 33 3050-3060, boulevard Édouard-Montpetit
- 34 3032-3034, boulevard Édouard-Montpetit
- 35 2910, boulevard Édouard-Montpetit
- 36 HEC Montréal – Pavillon principal
- 37 Pavillon de la Faculté de l'aménagement
- 38 Pavillon Liliane de Stewart
- 39 Pavillon Marguerite-D'Youville
- 40 7077, avenue du Parc





Une foule de trucs et de conseils de même que des activités vous sont proposés dans ce cahier spécial Rentrée 2012.

- 4/ 20 trucs pour une rentrée réussie !
- 6/ Entre étudiants, on s'entraide ! (Passerelle – Jumelage pour nouveaux étudiants)
- 7/ Le début de l'année, période propice aux transitions
- 7/ Gardez votre motivation !
- 8/ Une vie de campus stimulante
- 10/ Ouvre-toi au monde !
- 12/ Foire aux questions
- 14/ Les pièges à éviter
- 15/ À l'abri, c'est la rentrée ! (ITSS et protection)
- 16/ Où manger sur le campus de Montréal
- 17/ Des astuces qui rapportent !
- 18/ Trouver un emploi sur le campus

Les études supérieures à l'UdeM

- 19/ Le soutien aux études supérieures
- 20/ La maîtrise, une suite logique ?
- 21/ Les ingrédients de la réussite aux cycles supérieurs
- 22/ Le programme de prêts et bourses : une ressource supplémentaire intéressante !
- 22/ Obtenir une bourse d'études... Pourquoi pas vous ?
- 23/ Les études supérieures... autrement
- 24/ Travailler sur le campus, c'est possible et valorisant !
- 24/ L'étape suivante : trouver un emploi après ses études



SOMMAIRE

26 / SERVICES OFFERTS

Découvrez les multiples ressources et activités que les Services aux étudiants vous proposent sur le campus.

27 / ACCUEIL ET INTÉGRATION

Enrichissez votre expérience de vie sur le campus tout en bénéficiant de ressources pratiques tout au long de votre parcours universitaire.

SOUTIEN AUX NOUVEAUX ÉTUDIANTS

28/ Vous adapter au milieu universitaire et à un nouvel environnement.

LOGEMENT HORS CAMPUS

29/ À la recherche d'un appartement ou d'un colocataire ?

BUREAU DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

30/ Favoriser votre intégration à la vie universitaire et vous adapter plus facilement au Québec.

MAISON INTERNATIONALE

31/ Programmes d'échanges, stages et séjours de recherche vous permettent de voir le monde tout en poursuivant vos études.

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

32/ Vous avez envie d'agir, d'avoir un impact positif dans votre université, dans la société ?

ACTIVITÉS CULTURELLES

36/ Plus de 140 ateliers de formation dans plusieurs secteurs. Consultez le Guide inclus dans ce magazine !



37 / RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Outils et ateliers dont vous aurez besoin pour vous éviter des tracas en matière de ressources financières.

BUREAU DE L'AIDE FINANCIÈRE

38/ Informations sur les différents programmes d'aide financière, les pièges du crédit, le remboursement des prêts étudiants, la préparation de votre budget, etc.

BOURSES D'ÉTUDES

41/ Bourses d'excellence, de soutien financier et d'implication, et plus encore.

PROGRAMMES ÉTUDES-TRAVAIL

43/ Vous éprouvez des difficultés financières et désirez obtenir un emploi à temps partiel sur le campus ?

45 / CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE

Du soutien pour votre réussite universitaire et professionnelle.

INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

46/ Accédez à une foule de documents à consulter sur place concernant le marché du travail et les carrières au Québec.

ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

47/ Ateliers, consultations individuelles et choix réfléchis sur votre domaine d'études ou votre future profession.

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE

49/ Améliorez vos méthodes d'études et vos habiletés d'apprentissage.

SOUTIEN AUX ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP

51/ Profitez de l'appui nécessaire pour réaliser votre projet d'études grâce aux accommodements appropriés.

EMPLOI

52/ Ateliers et conseils judicieux pour vous aider dans votre recherche d'emploi.

CENTRE DE COMMUNICATION ÉCRITE

55/ Des ressources pour communiquer dans un bon français et rédiger des documents de qualité.



59 / CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

Une vaste gamme de services visant à maintenir ou à améliorer votre santé physique et psychologique.

60/ CONSULTATION MÉDICALE

60/ CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

61/ SOINS INFIRMIERS ET VACCINATION

61/ NUTRITION

62/ PHYSIOTHÉRAPIE

62/ SERVICES D'ANALYSE EN LABORATOIRE

64 / CAMPUS DE LAVAL

Cette publication est une conception et une réalisation du secteur Communication des Services aux étudiants (SAÉ) de l'Université de Montréal.

Tirage : 13 000 exemplaires

Gestion de projet, rédaction et révision : MARIKA LAFOREST
Design graphique : LYNE DUVAL

Coordination de l'impression : SERVICE D'IMPRESSION DE L'UdeM (SIUM)

Impression : MARQUIS MÉTROLITHO

Remarque : La Direction des Services aux étudiants se réserve le droit de modifier sa programmation sans préavis. Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autre fin que d'alléger le texte.

Témoignages

« J'ai adoré mon séjour d'échange à Paris, en France ; il m'a permis de découvrir une part de moi que je ne connaissais pas. On est sans cesse confronté à de nouvelles réalités, même dans un pays qui nous ressemble tant ! J'en sors grandie et tellement reconnaissante que de telles opportunités existent ! C'était une des meilleures années de ma vie ! »

— Justine Gervais-Chapleau, étudiante en anthropologie

« J'ai vraiment apprécié l'accueil chaleureux de l'Action humanitaire et communautaire dès ma première entrée à l'Université. On m'a énormément aidée pour que le début du karaoké interculturel prenne forme lors de la première d'un défilé de mode japonaise. Grâce à cette aide, au temps qu'on m'a accordé et à la patience des intervenants, j'ai été, comme plusieurs, une bénévole qui a pu s'engager au sein du campus et je suis très fière d'avoir pu collaborer avec tous.

« L'activité des paniers de Noël à laquelle j'ai participé a permis aux étudiants et à nos profs de découvrir et d'apprécier vraiment l'engagement social et culturel de notre université. »

— Aminah Tran-Bahri, étudiante en communications

« J'ai eu un emploi sur le campus sans avoir à subir un appareil bureaucratique lourd. D'ailleurs, le processus d'embauche a été simple. Après avoir été chaleureusement accueilli, j'ai constaté une atmosphère de travail plutôt détendue, intime et amicale qui n'a pas changé depuis mon embauche. J'apprécie beaucoup la grande flexibilité que l'on m'accorde sur le plan des heures de travail. »

— Damien Marion, étudiant en criminologie
Venu de France

« Je me suis jointe à la troupe de chant pour la première fois en 2009, sur un coup de tête, voulant réaliser mon rêve de chanter seule en public. Après beaucoup de répétitions et de stress, j'y suis parvenue et j'en suis fière.

« Mais je suis surtout parvenue à créer des liens durables avec 14 autres chanteurs et chanteuses issus d'autant de programmes universitaires différents, avec qui j'ai partagé la musique. La troupe de chant, c'est un groupe où des voix magnifiques et des amitiés se mêlent. »

— Camille Plourde-Lescelleur, étudiante à l'École d'architecture du paysage et membre de la Troupe de chant populaire

« Quand je suis arrivé à l'Université de Montréal, j'ai tout de suite trouvé des amis, je me suis tout de suite intégré. Je trouvais la culture très ouverte, très chaleureuse.

« Au début, je vivais dans les résidences de l'Université de Montréal [...] Après mon année, j'ai pu habiter plus proche de ma faculté, en colocation.

« J'ai l'impression que je peux contribuer à quelque chose ici. Je ne sais pas encore combien de temps j'aimerais rester, mais je suis en amour, ça peut se prolonger, même rester à vie... »

— Alexander Sauthoff, étudiant en architecture du paysage
Venu d'Allemagne

SPÉCIAL RENTRÉE 2012



Et voilà! Une année universitaire qui commence. La première pour certains d'entre vous. Vous trouverez dans ce cahier spécial Rentrée 2012 **une foule de trucs et de conseils** de même qu'une série d'activités pour faire de votre rentrée une expérience inoubliable!



Mes
Les Services aux étudiants :
j'en profite!



20

trucs



pour une rentrée réussie !

Que vous soyez nouveau ou non sur le campus, voici 20 petits trucs et informations importants qui faciliteront votre rentrée et vous assureront un bon départ pour votre session d'automne. Bonne rentrée !

1 Obtenez votre UNIP

Vous avez perdu ou oublié votre UNIP ? Demandez-en un nouveau auprès du Service de l'admission (514 343-7076). Attention ! Si le trimestre est déjà commencé, essayez l'auto-attribution en ligne. Sinon, c'est auprès de votre département ou du registrariat que vous pourrez en obtenir un nouveau.

2 Choisissez vos cours et complétez votre inscription (1^{er} cycle)

Un avis d'admission ne constitue PAS une preuve d'inscription. Pour amorcer vos études, vous devez faire votre choix de cours en vous inscrivant en ligne sur le Guichet étudiant ou en vous présentant à votre département.

3 Visitez le portail des nouveaux étudiants

Ce portail renferme une foule de renseignements utiles. Prenez le temps d'y naviguer : vous gagnerez beaucoup de temps et ferez des découvertes intéressantes.

nouveauxetudiants.umontreal.ca

4 Assistez à une séance d'accueil et d'information destinée aux nouveaux étudiants

En une heure seulement, familiarisez-vous avec votre université. C'est le meilleur moyen de vous assurer d'être prêt à entreprendre votre session et de connaître l'ensemble des ressources offertes sur le campus. Profitez-en pour participer aussi aux visites guidées !

5 Naviguez sur le site Web des Services aux étudiants (SAÉ)

Pour tout connaître sur les Activités culturelles, les possibilités d'étudier à l'étranger, les activités de l'Action humanitaire et communautaire, l'aide financière, les nombreuses bourses d'études, les ateliers de soutien à l'apprentissage, les services de santé physique et psychologique, le logement hors campus, les possibilités d'emploi sur le campus ou à l'extérieur, l'orientation de carrière et bien plus encore.

www.sae.umontreal.ca

6 Procurez-vous votre carte d'étudiant de l'UdeM

Assurez-vous d'être inscrit depuis au moins 24 heures, d'avoir en main une pièce d'identité et de connaître votre code permanent, et présentez-vous au Centre d'émission de la carte, situé au rez-de-chaussée du pavillon J.-A.-DeSève.

Du 26 septembre au 3 octobre, le Centre d'émission de la carte déménage temporairement au CEPSUM. Profitez-en pour faire un tour sous le chapiteau !

7 Procurez-vous votre agenda

Pour l'obtenir, rendez-vous à l'un des trois comptoirs multiservices de la FAÉCUM dès le début de la session. Si vous étudiez à la Faculté de l'éducation permanente (FEP), l'Association des étudiantes et étudiants de la Faculté de l'éducation permanente (AGEEFEP) vous offre aussi un agenda.

8 Obtenez une carte Opus à tarif réduit (transport en commun)

Si vous avez moins de 26 ans au 1^{er} octobre, vérifiez votre admissibilité à la carte Opus à tarif réduit (www.amt.qc.ca). Vous devez vous procurer une preuve de fréquentation scolaire auprès du registrariat. (Pour la rentrée, cette preuve sera remise avec la carte d'étudiant). Ensuite, rendez-vous à un point de service de votre réseau de transport, muni de cette attestation ainsi que d'une preuve de résidence.

9 Achetez vos livres

À moins d'indication contraire lors de votre premier cours, vous pouvez acheter les livres et les recueils de textes exigés pour vos cours dans les librairies ou à la Coop de l'Université. Pour acheter des livres d'occasion, consultez les annonces sur les babillards près de votre département ou rendez-vous au kiosque de livres usagés de la FAECUM (klu.faecum.qc.ca).

10 Activer votre courriel d'étudiant

Lorsque vous êtes admis et autorisé à vous inscrire, l'UdeM vous attribue automatiquement une adresse de courriel institutionnel de type `prenom.nom@umontreal.ca`. Dès lors, votre courriel institutionnel est activé et les courriels reçus à cette adresse sont redirigés vers votre adresse personnelle. Toutefois, si vous souhaitez avoir une boîte de réception pour votre courriel UdeM, vous devez vous abonner (gratuitement) au service Exchange. Pour ce faire, rendez-vous dans la section courriel de l'application Mon Profil DGTIC.

11 N'hésitez pas à demander de l'aide

Si vous êtes en situation de handicap, si vous croyez être victime de harcèlement, si vous avez besoin de soutien psychologique, si vous remettez en question votre choix de programme, si vous estimez avoir subi un traitement injuste de la part de l'administration ou encore si vous faites face à des problèmes d'ordre financier qui nuisent à vos études, il y a sur le campus plusieurs ressources aptes à vous aider. Contactez le 343-PLUS pour savoir où aller.

12 Sachez où et comment imprimer des documents

Il est possible d'imprimer des documents dans toutes les bibliothèques et dans la plupart des laboratoires informatiques, de même qu'à partir d'un ordinateur portable personnel. Pour ce faire, il faut avoir son code d'accès DGTIC (p0...) et son UNIP, sa carte d'étudiant ou une carte pour photocopies (2 \$). Pour connaître la méthode à suivre pour imprimer un document ou pour obtenir plus d'informations sur le Service d'impression de l'UdeM :

www.sium.umontreal.ca

13 Laissez-nous vous aider à vous loger

Vous devez vous trouver un logement pour le trimestre ou pour l'année au complet ? Rendez-vous au local du Logement hors campus (voir page 29) pour obtenir de l'aide dans vos recherches ou consultez tout simplement la banque de logements en ligne :

www.logement.umontreal.ca

14 Vérifiez votre couverture médicale et dentaire

Une assurance médicale et dentaire est automatiquement ajoutée à la facture de droits de scolarité de tous les étudiants. Ceux qui ne désirent pas profiter de cette assurance ont environ un mois après le début des cours pour se retirer du régime. Pour connaître la teneur de cette couverture et les modalités de désistement :

www.masanteetudiante.ca

15 Soyez fin prêt à entreprendre votre métier d'étudiant

Le passage à l'université et les exigences qui s'y rattachent ne sont pas toujours faciles. Pour mieux vous préparer, participez aux ateliers gratuits sur la mémorisation, la prise de notes, la lecture efficace, la préparation aux examens, la gestion du temps et les travaux écrits offerts par le Soutien à l'apprentissage du CÉSAR. Il existe aussi des ateliers portant sur la rédaction de travaux ou sur l'écriture du français offerts par le Centre de communication écrite (CCE) (voir page 55).

16 Postulez pour des bourses d'études !

Que vous planifiez un échange, un stage ou même si vous souhaitez être récompensé pour vos résultats scolaires ou votre engagement, il suffit de trouver la ou les bourses qui se rapprochent le plus de votre profil d'étudiant. Assistez à une séance d'information ou à un atelier donnés par les conseillers du service des Bourses d'études et apprenez des trucs et astuces qui vous aideront à optimiser vos recherches. De plus, il existe un service de consultation individualisée pour vous accompagner tout au long du processus. N'attendez plus et rendez-vous en ligne afin de commencer vos recherches et réserver votre place aux prochaines activités (voir page 41) !

www.bourses.umontreal.ca

17 Acquitez vos droits de scolarité

Vers la fin de septembre, vous recevrez une facture de l'Université de Montréal. Vous aurez jusqu'au 15 octobre (trimestre d'automne) et jusqu'au 15 février (trimestre d'hiver) pour acquitter ces droits. Après ces dates limites, des intérêts seront facturés.

18 Participez !

Les études montrent que la participation a un impact positif sur l'obtention d'un diplôme et sur la satisfaction que vous retirerez de votre passage à l'Université de Montréal. Que vous vous engagiez dans les projets de l'Action humanitaire et communautaire, à la radio étudiante (CISM), dans les journaux étudiants, dans votre association étudiante, au sein d'un groupe d'intérêts, d'une troupe de théâtre ou d'une troupe de danse des Activités culturelles, d'une équipe sportive ou encore du comité vert UniVertCité, lancez-vous ! En plus de développer des compétences, votre réseau d'amis s'élargira.

19 Faites un budget !

Vous avez beaucoup de dépenses et votre compte en banque se vide un peu trop vite ? Revoyez votre budget et profitez des judicieux conseils du Bureau de l'aide financière. De plus, dès la rentrée, remplissez le formulaire unique de demande de bourses. Vous serez automatiquement inscrit à toutes les bourses auxquelles vous êtes admissible (voir page 39).

20 Consultez le site de la Rentrée 2012 !

Le site de la Rentrée regroupe une foule d'activités qui permettent aux uns de découvrir leur nouveau milieu de formation et aux autres de se replonger dans l'atmosphère du campus. Soyez de la fête et profitez de cette occasion unique de faire de nouvelles rencontres !

www.umontreal.ca/rentree

Bonne rentrée à tous !

Entre étudiants, on s'*entraide*!

PASSERELLE, LE PROGRAMME DE JUMELAGE POUR NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Tout comme vous, des milliers de nouveaux étudiants arrivent chaque année à l'Université de Montréal, certains en provenance d'un autre pays, d'une autre province canadienne ou d'ailleurs au Québec, et ne connaissent tout simplement pas l'Université et la ville de Montréal. Le programme Passerelle a été créé pour leur permettre de bénéficier de l'aide ponctuelle et des conseils d'un étudiant de l'UdeM et pour faciliter leur arrivée sur le campus et le début de leur parcours universitaire.

Inscription en personne ou en ligne :
Action humanitaire et communautaire (voir page 32)
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant
Local 2375 (niveau mezzanine)
514 343-7986
www.ahc.umontreal.ca/ActivitesJumelage/passerelle

Vous rappelez-vous de votre arrivée à l'UdeM ? Vous souvenez-vous que ce n'était pas toujours facile de vous y retrouver ? Pourquoi ne pas faire profiter les nouveaux étudiants de votre expérience ? N'hésitez pas à devenir parrain ou marraine, une expérience enrichissante, pour eux comme pour vous !



**MARRAINES
et PARRAINS
RECHERCHÉS**

Le début de l'année, période propice aux transitions

Début des études universitaires pour beaucoup, déménagement dans une nouvelle ville, arrivée dans un nouveau pays dans le cadre d'un programme d'échange d'étudiants... Bref, il s'en passe du nouveau, au mois de septembre!

De nombreux facteurs influencent notre attitude face au changement. Pour certains, le changement est perçu d'emblée comme positif. Il est synonyme de nouveauté et procure une forme d'excitation et un enthousiasme qui prédisposent à l'action. En d'autres circonstances et pour d'autres personnes, le changement peut causer de l'anxiété. Après tout, il s'agit souvent d'un contexte qui nous force à sortir de notre zone de confort et à rompre avec certaines de nos habitudes, ce qui ne se fait pas toujours sans une certaine appréhension.

Peu importe notre façon de réagir, il faut rester à l'écoute de ce qui se passe en nous lorsque nous faisons face à des changements qui bouleversent momentanément notre quotidien. En observant nos réactions, nous pouvons prendre les moyens nécessaires pour faciliter notre adaptation.

Voici quelques stratégies pour mieux faire face aux changements :

- Développez l'aptitude à percevoir le changement comme un défi et comme une occasion d'apprendre ;
- Utilisez des stratégies qui ont déjà été efficaces pour vous dans le passé dans des contextes similaires ;
- Prenez bien soin de vous. Vous priver de sommeil, ne pas manger régulièrement et suffisamment et négliger toute activité physique peut contribuer à diminuer votre capacité à faire face aux défis qui vous attendent ;
- N'hésitez pas à demander de l'aide et ayez recours au besoin aux ressources de votre milieu ;
- Dans la mesure du possible, ne faites pas trop de changements à la fois ;
- Respectez votre rythme et tentez d'identifier votre style personnel en tenant compte de votre niveau de tolérance au changement et à la nouveauté.

Gardez votre motivation!

Pour garder votre motivation à l'égard de vos études, il est important :

- De sentir que votre choix correspond à votre personnalité ;
- D'aimer les matières de votre programme d'études et de vous sentir capable de les réussir. Fixez-vous un but clair et vérifiez-en la pertinence en faisant des expériences sur le terrain ;
- De rencontrer un mentor dans votre domaine en participant au projet Télémaque ;
- En cas de doute, n'hésitez pas à rencontrer un conseiller d'orientation (voir page 47).





Une vie de campus stimulante!

Groupes d'intérêts

(Politiques, idéologiques, sociaux, etc.)

Si vous souhaitez promouvoir votre culture, faire connaître les us et coutumes de votre pays ou rencontrer des étudiants qui ont les mêmes intérêts que vous, devenez membre de l'association qui correspond à vos besoins.

De plus, vous trouverez sur le campus une multitude de groupes d'étudiants qui se préoccupent de questions humanitaires, communautaires ou interculturelles (Amnistie UdeM, Fraternité internationale Sigma Thêta Pi, Campus féministe, club de plein air, etc.).

Pour savoir s'il existe sur le campus un regroupement qui correspond à vos intérêts :

www.sae.umontreal.ca/groupes.htm

Associations étudiantes

À l'Université de Montréal, la plupart des étudiants sont membres d'associations qui ont une appartenance commune à un département ou à une faculté. Un local est généralement fourni à chaque association et devient un lieu de rendez-vous pour les étudiants du programme.

www.sae.umontreal.ca/associations/index.htm

Activités culturelles :

Rien ne se perd... tout se crée!

Cet automne, nous vous offrons plus de 140 ateliers en arts visuels, cinéma et médias, communication, danse, langues, mode et création, musique, photographie et théâtre.

De plus, le Centre d'essai est une salle de spectacle où l'on présente des pièces de théâtre, des spectacles de danse et de chant, du cinéma, des productions étudiantes, etc.

Pour une offre culturelle exceptionnelle sur le campus, consultez le site Web des Activités culturelles :

www.sac.umontreal.ca

Ciné-Campus : ton cinéma à l'UdeM

Le Ciné-Campus vous offre une sélection incomparable de longs métrages d'ici et d'ailleurs, de films d'animation, de documentaires et de courts métrages réalisés par des étudiants et projetés dans une salle équipée d'un système Dolby numérique Surround EX.

Représentations tous les mardis et mercredis, dès le 18 septembre.

Étudiants : 4 \$; carte Ciné-Campus : 30 \$ pour 10 films

Communauté universitaire et grand public : 5 \$

Centre d'essai, Pavillon J.-A.-DeSève, 2332, boul. Édouard-Montpetit

Programmation en ligne :

www.sac.umontreal.ca

Témoignage

« Jamais je n'ai autant ressenti autant le théâtre comme un puissant outil d'échange et de communication que lorsque nous avons présenté notre pièce.

« Les spectateurs avaient le goût de nous découvrir, de prendre chacune de nos paroles au creux d'eux-mêmes, et nous brûlions d'envie de leur livrer chaque moment de ce spectacle avec la tendresse et la force qu'ils attendaient de nous. Et il semble que nous ayons réussi ce pari ! »

— Éric Daigle, étudiant de deuxième année au baccalauréat multidisciplinaire en philosophie et littérature française, membre de la troupe Théâtre Université de Montréal (TUM)

Les SAÉ sur les médias sociaux

- f** - Nouveaux étudiants
- Bureau de l'aide financière
- Maison internationale
- Activités culturelles
- Action humanitaire et communautaire
- Bureau des étudiants internationaux
- Centre étudiant de soutien à la réussite

- t** Services aux étudiants : @SAE_UdeM
- Activités culturelles : @SAC_UdeM

Pour savoir quels autres services, départements et facultés de l'Université de Montréal se trouvent sur les médias sociaux :

www.umontreal.ca/carrefour

Pour ne rien manquer des activités et des ateliers offerts par les Services aux étudiants, ajoutez à vos favoris l'adresse :

www.calendrier.umontreal.ca/vieetudiante

AUDITIONS

Les troupes recrutent leurs interprètes pour 2012-2013.
Tente ta chance de vivre une expérience de scène unique!

DANSE UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (DUM)

La troupe de danse contemporaine de l'Université vous propose une expérience hors du commun sous la direction de Raphaëlle Perreault, chorégraphe professionnelle de la relève montréalaise.

Classe ouverte

Le mercredi 3 octobre, à 18 h *

Contactez Marie-France Labelle,
coordonnatrice, au 514 343-6111, poste 4686

THÉÂTRE UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (TUM)

La troupe de théâtre de l'Université de Montréal permet à plus de cinquante étudiants de connaître une belle expérience théâtrale sous la direction de metteurs en scène professionnels. À l'affiche cette année : quatre productions et autant de metteurs en scène. Soyez de la distribution!

Auditions

Le samedi 15 septembre * (pour la production d'automne)

Les samedi 13 ou dimanche 14 octobre *
(pour les productions d'hiver)

Séance d'information (facultative)

Le 5 septembre ou le 3 octobre, à 14 h

Contactez Dominic Poulin,
coordonnateur, au 514 343-6524

TROUPE DE CHANT POPULAIRE

Venez vivre l'expérience unique de la production d'un spectacle!

Auditions

Le mercredi 10 octobre, à compter de 14 h *

Contactez Philip Gareau,
coordonnateur, au 514 343-6111, poste 4692

VOL'UM - LA CHORALE ÉTUDIANTE

Joins-toi à cette nouvelle chorale pour vivre une expérience de groupe inédite, et apprendre un répertoire varié, sous la direction de Solène Derbal.

Auditions

Le jeudi 11 octobre, à compter de 16 h *

Contactez Philip Gareau,
coordonnateur, au 514 343-6111, poste 4692

* Inscription obligatoire pour les auditions

Formulaire d'inscription en ligne :
www.sac.umontreal.ca

Vivez la scène étudiante!



Photo: Frédérique St-Pierre

www.sac.umontreal.ca



Ouvre-toi au monde !

À l'instar de Montréal, ville reconnue pour sa grande diversité multiculturelle et son effervescence, l'Université de Montréal et ses Services aux étudiants vous offrent plusieurs façons de vous ouvrir au monde.

Ouvre-toi au monde... communautaire

De nombreux groupes d'intérêts fondés sur des valeurs de partage et d'entraide vous apprendront à connaître d'autres cultures et d'autres langues, et vous feront rencontrer des gens de partout !

Action humanitaire et communautaire (voir page 32)
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2275 (niveau mezzanine)
www.ahc.umontreal.ca

Ouvre-toi au monde... culturel

Vous avez envie d'apprendre l'italien, la salsa, le gospel ou les percussions ? Pour une offre culturelle exceptionnelle sur le campus, consultez le site Web des Activités culturelles (voir page 36) :

www.sac.umontreal.ca

Ouvre-toi au monde... en étudiant autrement

Grâce à ses nombreux liens avec d'autres établissements d'enseignement à travers le monde, l'Université de Montréal peut offrir à ses étudiants de partir à l'étranger dans le cadre d'un programme d'échange, d'un stage ou d'un séjour de recherche.

Il est encore temps de partir à l'hiver 2013 !

Période limite pour poser sa candidature :
entre les 14 et 28 septembre 2012

Informez-vous pour connaître toutes les modalités !

Maison internationale (voir page 31)
514 343-6935

www.maisoninternationale.umontreal.ca

Si l'expérience de participants aux différents programmes d'échanges vous intéresse, consultez le blogue :

etudierautrement.umontreal.ca

Ouvre-toi au monde... en échangeant !

Organisé par l'Action humanitaire et communautaire, le jumelage interlinguistique vous permet, du mois d'octobre au mois de mars, de rencontrer chaque semaine une personne qui maîtrise une langue autre que votre langue maternelle. Chacune des personnes jumelées aura ainsi la possibilité d'apprendre la langue parlée par son « jumeau ». Que ce soit l'anglais, le français, l'arabe, le russe, le japonais, le mandarin, cantonais ou toute autre langue.

Il y aura deux périodes d'inscription : la première se termine le 21 septembre et la seconde le 19 octobre. Les jumelages se feront dans la semaine suivant la fin des périodes d'inscription.

Action humanitaire et communautaire (voir page 32)
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2375 (niveau mezzanine)
514 343-7896
Coût : 10 \$
ahc@sae.umontreal.ca
www.ahc.umontreal.ca

RAPPEL AUX ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Date limite pour compléter votre dossier :
le 30 septembre 2012

www.bei.umontreal.ca



Le choc culturel

Quelles que soient nos origines, il nous arrive de connaître un certain malaise lorsque nous sommes immergés dans une nouvelle culture et dans un milieu inconnu. C'est ce que l'on appelle le « choc culturel », qui se manifeste à divers degrés et peut influencer négativement ou positivement sur les relations personnelles et la santé d'un individu. Il est très difficile d'éviter cette réaction tout à fait normale, mais on peut apprendre à en gérer les effets et en faire une expérience positive.



Le choc culturel en quatre étapes

1. L'euphorie du départ : tout est merveilleux et intéressant. On apprécie le dépaysement et les différences culturelles.
2. La frustration que créent ces différences : certains aspects de la nouvelle culture agacent et les comportements qui nous sont étrangers semblent parfois aberrants ; par exemple, les rapports entre les hommes et les femmes, la barrière linguistique, etc.
3. L'envie de tout laisser tomber : les tentatives pour s'adapter semblent vaines et on manque d'intérêt pour la culture de ce pays d'accueil.
4. L'adaptation : on reprend du poil de la bête. On comprend qu'il faut en profiter et on cesse de faire des comparaisons. On a alors l'impression de mieux s'adapter à son nouvel environnement.

Est-ce que je subis un choc culturel ?

- Vous êtes plus irritable qu'à l'habitude et vous vous sentez nostalgique ;
- La tentation est grande de rejeter divers aspects de cette nouvelle culture que vous n'appréciez pas ;
- Vous faites toutes sortes de comparaisons et vous critiquez beaucoup votre nouveau milieu.

Comment vaincre le choc culturel

- Ayez des attentes positives et réalistes ;
- Acceptez les difficultés ;
- Soyez curieux et communiquez avec les gens du pays d'accueil ;
- Respectez les autres ;
- Ayez le sens de l'humour ;
- Combattez la solitude : sortez de chez vous et engagez-vous !

Si le malaise persiste, n'hésitez pas à consulter les ressources mises à la disposition des étudiants, notamment le Centre de santé et de consultation psychologique (voir page 59).

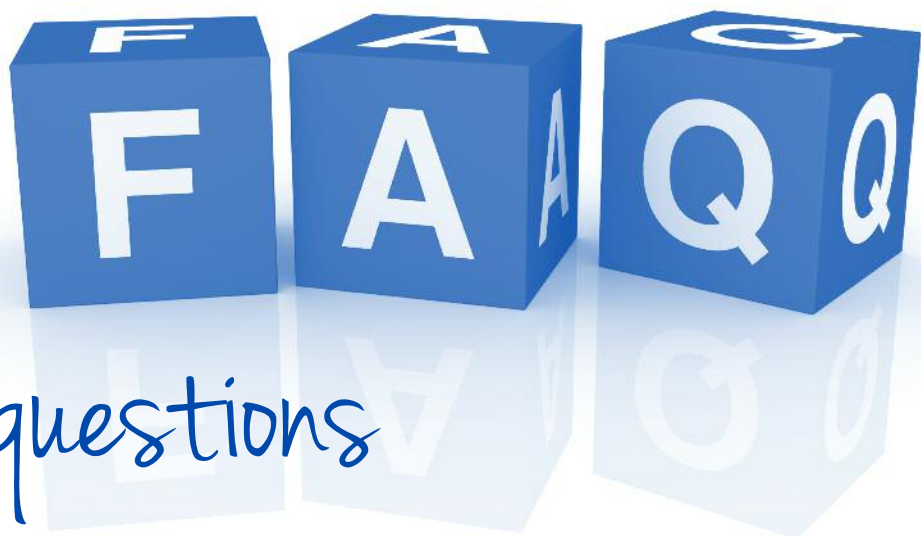
www.cscp.umontreal.ca

SEMAINE DE L'ÉDUCATION INTERNATIONALE

Conférences, foire sur les programmes d'échanges d'étudiants, exposition de photos Impressions, journée Carrières à l'internationale.

Pour la programmation complète :

www.maisoninternationale.umontreal.ca



Foire aux questions

Je me sens un peu perdu à l'Université. J'ai des questions, mais je ne sais pas à qui m'adresser.

- Le service de Soutien aux nouveaux étudiants est tout désigné pour obtenir des réponses à vos questions et vous rediriger au besoin, pour découvrir les différents services et pour connaître toutes les ressources que l'Université de Montréal met à votre disposition. N'hésitez pas à contacter ses conseillers (voir page 28).
- Vous pouvez aussi vous inscrire au programme de jumelage Passerelle, conçu pour les nouveaux étudiants : on vous mettra alors en contact avec un étudiant de l'Université qui pourra répondre à vos questions (voir page 6).

J'aimerais améliorer mes méthodes d'étude. Puis-je obtenir de l'aide et des conseils ?

Dès le début du semestre, le service de Soutien à l'apprentissage offre plusieurs ateliers gratuits sur les méthodes d'étude. Pour un suivi mieux adapté à votre situation ou en cas de difficultés plus graves, vous pouvez aussi consulter individuellement un conseiller. Pour plus d'information, rendez-vous sur le site Web du Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) :

www.cesar.umontreal.ca

Ai-je droit à une bourse d'études ?

Il est important de savoir qu'il existe une variété de bourses auxquelles vous pourriez être admissible. Le service des Bourses d'études peut vous orienter, vous aider à optimiser vos recherches de bourses ainsi que vous conseiller tout au long de la préparation de votre dossier de candidature. L'équipe met à votre disposition plusieurs outils et services : le Répertoire de bourses en ligne, des ateliers et des séances d'information, des consultations individualisées et bien d'autres.

www.bourses.umontreal.ca

Je souhaite améliorer mon français. Quelles sont les ressources disponibles ?

Pour les francophones

- **Ateliers de français écrit** (gratuits)
Offerts par le Centre de communication écrite (CCE), ces ateliers vous aideront à améliorer votre maîtrise de la langue et vos compétences en rédaction.
- **Tutorat individuel**
(Étudiants du premier cycle : 25 \$; cycles supérieurs : 50 \$)
Offert par le Centre d'aide en français (CAF), ce tutorat prévoit six rencontres et permet de corriger vos faiblesses à l'écrit que nous aura révélées au préalable un test diagnostique.
- **Cours crédités et cours non crédités en français écrit**
Offerts par la Faculté de l'éducation permanente (FEP).

Pour les non-francophones

- **Ateliers pour non-francophones** (gratuits)
Offerts par le Centre de communication écrite (CCE), ces ateliers abordent certaines difficultés du français propres aux étudiants non francophones. (Ne conviennent pas aux débutants.)
- **Jumelage interlinguistique** (10 \$)
Offert par l'Action humanitaire et communautaire (AHC), ce jumelage permet aux étudiants non francophones d'améliorer leur français de manière informelle et à leur rythme, tout en permettant à leur « jumeau » d'améliorer sa maîtrise d'une autre langue.
- **Ateliers de conversation française**
(Gratuit, mais un dépôt de 50 \$ est exigé)
Offert par le service de Soutien aux nouveaux étudiants, ces ateliers axés sur la conversation explorent différents thèmes en vue de développer votre vocabulaire et votre aisance. (Ne conviennent pas aux débutants.)
- **Tutorat individuel**
(Étudiants du premier cycle : 25 \$; cycles supérieurs : 50 \$)
Offert par le Centre d'aide en français (CAF), ce tutorat prévoit six rencontres et permet de corriger vos faiblesses à l'écrit que nous aura révélées au préalable un test diagnostique.
- **Cours crédités**
Offerts par la Faculté de l'éducation permanente (FEP).

Je sais quelle profession m'intéresse, mais je ne suis pas certain d'être dans le bon programme pour y arriver.

À qui puis-je m'adresser ?

- Les conseillers en information scolaire et professionnelle du Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) peuvent vous renseigner sur les programmes d'études et sur les professions qui s'y rattachent. N'hésitez pas à aller les rencontrer pour vous assurer que votre choix de programme vous mènera à la profession désirée (voir page 46).

Comment constituer un regroupement d'étudiants ?

- À chaque programme d'études correspond une association qui le représente et qui organise des activités pour les étudiants de ce programme.
- Il existe plusieurs groupes aux intérêts variés à l'Université de Montréal. Que vous souhaitiez vous joindre à un groupe culturel, politique, de solidarité ou autre, vous en trouverez assurément un qui correspond à votre désir d'engagement.
- Les groupes d'intérêts qui deviennent membres de la Maison de la solidarité obtiennent un soutien logistique et technique pour la conduite de leurs activités.
- Si vous désirez créer un nouveau groupe, contactez le responsable de l'Action humanitaire et communautaire. Il pourra vous accompagner dans vos démarches.

Où puis-je m'informer pour participer à un programme d'échanges d'étudiants ?

Grâce aux programmes d'échanges d'étudiants, aux stages et aux séjours de recherche à l'extérieur du Québec, les portes de centaines d'établissements à travers le monde s'ouvrent aux étudiants de l'Université de Montréal. Ceux qui désirent acquérir une formation à l'international tout en découvrant les charmes d'un autre pays sont invités à rencontrer un membre de l'équipe de la Maison internationale pour entreprendre leurs démarches.

Pour savoir comment la Maison internationale peut vous aider, consultez son site Web. De plus, n'hésitez pas à vous informer sur les possibilités d'aide financière pour réaliser votre séjour (voir page 31).

Y a-t-il une clinique de santé sur le campus ?

Oui. Au Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP), vous pourrez consulter un médecin (avec ou sans rendez-vous), un psychologue, une nutritionniste et un physiothérapeute, recevoir des soins infirmiers ou bénéficier des services d'un laboratoire d'analyse.

Le CSCP est situé au 2101, boul. Édouard-Montpetit, face au CEPSUM.

Je ne connais personne à l'UdeM. Comment faire pour faciliter mon intégration ?

Plusieurs activités visent à favoriser l'intégration des nouveaux étudiants :

- **Les activités de la rentrée :** Une multitude d'activités vous sont proposées à chaque rentrée. En y participant, vous rencontrerez assurément d'autres étudiants.
- **Jumelage pour nouveaux étudiants :** Dès votre admission, vous serez jumelé avec un étudiant de l'Université. Une bonne façon de bénéficier de conseils judicieux et d'obtenir des réponses à vos questions.
- **Séance d'accueil pour les nouveaux étudiants :** Ces séances visent à vous faire découvrir l'ensemble des ressources et des services de l'Université ainsi qu'à vous renseigner sur divers aspects académiques et administratifs.
- **Semaine et journée d'accueil pour les étudiants internationaux :** En plus des ateliers d'accueil, le Bureau des étudiants internationaux organise à chaque rentrée différentes activités pour faciliter votre arrivée à l'Université et vous aider à rencontrer d'autres étudiants.
- **Ateliers des activités culturelles :** Plus d'une centaine d'ateliers sont offerts dans divers champs artistiques. Une bonne façon de rencontrer des gens, de développer des compétences connexes ou tout simplement de vous amuser.
- **Troupes de chant, de danse ou de théâtre de l'UdeM :** Vivez une expérience de scène très enrichissante en participant à l'une de ces troupes. Les auditions ont lieu chaque année, au mois de septembre.
- **La Clef des champs :** Joignez-vous à ce groupe pour participer à des activités de plein air ou culturelles à moindres coûts et pour découvrir de nouveaux endroits au Québec.
- **Jumelage interlinguistique :** Ce jumelage vous permet de parfaire une langue que vous connaissez tout en partageant la vôtre et vous fera rencontrer des étudiants d'une autre culture.
- **Sports collectifs :** Inscrivez-vous à une des ligues sportives organisées du CEPSUM.
- **Associations étudiantes :** Engagez-vous auprès de votre association étudiante pour être en contact avec des étudiants de votre programme.
- **Groupes d'intérêts :** Engagez-vous dans l'un des nombreux groupes d'intérêts.

Vous avez d'autres questions ?
Composez le **514 343-PLUS (7587)**



Les pièges à éviter

À la rentrée, plusieurs activités sont organisées pour vous permettre de festoyer, de rencontrer de nouvelles personnes ou encore de retrouver vos amis. De plus, on doit souvent apprendre à réorganiser son quotidien. Voici quelques astuces pour réussir votre rentrée.

On n'aime pas les lendemains de veille et ses maux!

Pour les éviter, assurez-vous d'avoir mangé avant de prendre de l'alcool et buvez de l'eau entre vos consommations. Vous éviterez ainsi la déshydratation, et les lendemains de veille seront moins pénibles. La modération est aussi votre meilleure alliée.

Il peut être tentant de publier des photos ou de changer son statut Facebook pendant les partys...

Une fois sur Internet, il est pratiquement impossible d'effacer ses traces. Internet est un outil public et Google n'est pas toujours votre meilleur ami! Tournez vos pouces sept fois avant de publier!

On va au resto... Vraiment?

Prenez de bonnes habitudes dès maintenant: faites-vous des lunchs! Vous ferez de réelles économies en plus de connaître la composition de vos plats! C'est pas du resto, c'est mon *lunch-to-go*!

Une poule pas de tête? Non, merci!

Il y a tant à faire sur le campus, en plus de garder du temps pour ses études... Bien organiser son emploi du temps, c'est intelligent! Vous pourrez ainsi participer à plusieurs activités sans être débordé.

Si vous vous sentez tout de même épuisé, n'attendez pas d'être au bout du rouleau. Consultez un professionnels du Centre de santé et de consultation psychologique: médecins, infirmières, psychologues, nutritionnistes et physiothérapeute (voir page 60).

www.cscp.umontreal.ca

CINÉ-CAMPUS

DOLBY NUMÉRIQUE DOLBY

AUTOMNE 2012

LANCEMENT DE LA SAISON AU CINÉ-CAMPUS

Procurez-vous l'autocollant de la programmation d'automne du Ciné-Campus et apposez-le sur votre agenda scolaire **pour assister gratuitement aux films de lancement du Ciné-Campus les 2 et 3 octobre, en collaboration avec la FAÉCUM.**

Une sélection incomparable de longs métrages d'ici et d'ailleurs, de films d'animation, de documentaires, de courts métrages et de films étudiants. **Tous les mardis et mercredis, du 18 septembre au 12 décembre.**

Info-FILMS:

514 343-6524
www.sac.umontreal.ca

Centre d'essai / Pavillon J.-A. DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, 6^e étage
Métro Édouard-Montpetit ou autobus 51

Étudiants: 4 \$

Carte Ciné-Campus: 30 \$ pour 10 films

Employés de l'UdeM et grand public: 5 \$

Carte Ciné-Campus: 40 \$ pour 10 films

Employés de l'UdeM

20% de rabais à la projection de 17 h

Suivez-nous Activités.culturelles.UdeM @SAC_UdeM

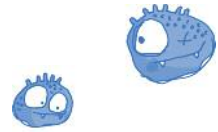


... la trame sonore de vos soirées ciné.



À l'abri, c'est la rentrée !

**Vous n'avez pas revu Philippe depuis avril...
Vous aviez oublié à quel point Marie était irrésistible...
Et il y a ce nouveau voisin qui ne laisse pas sa place...**



À la rentrée, les situations sont parfois plus propices aux rapprochements... Avant de passer à l'acte, il est bien de garder en tête qu'une relation sexuelle protégée peut vous éviter bien des problèmes.

Au Québec, l'incidence des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) est en hausse, surtout chez les jeunes. Parmi les personnes infectées, on estime que trois personnes sur quatre seraient atteintes de la chlamydia. En 2010, environ 66 % des 17 321 cas déclarés de chlamydia au Québec sont des jeunes de 15 à 24 ans, ce qui en fait l'un des principaux groupes qui risquent de contracter la maladie. C'est donc dire que parmi les quelque 23 300 étudiants de l'Université de Montréal qui appartiennent à ce groupe d'âge à la rentrée, plus de 300 pourraient l'attraper !

Si vous ne voulez pas faire partie des statistiques, protégez-vous !

La chlamydia en bref

- Il s'agit de l'ITSS la plus courante au Québec ; cette infection touche plus de femmes que d'hommes ;
- Elle est souvent asymptomatique, jusqu'à l'apparition de dommages sérieux ;
- Elle est la première cause d'infertilité que l'on peut éviter.

Vous avez des questions ? Une infirmière est là pour y répondre ! Téléphonez-nous au 514 343-6452 ou procurez-vous notre brochure sur les ITSS dans notre établissement ou sur notre site Web :

www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/capsule_trouble_amoureux.htm

Pour faire un test de dépistage, prenez rendez-vous avec un médecin en téléphonant au 514 343-6452.



Voici les excuses trop souvent servies pour éviter le condom :

Fais-moi confiance, je suis « safe »...

Rien à voir avec la confiance : ton partenaire peut avoir une ITSS et ne pas le savoir ! Même en cas de test négatif, il peut y avoir un risque. La seule façon d'être plus « safe », c'est d'utiliser un condom.

Tu sais bien que j'ai rien, on a déjà fait l'amour... Plus besoin de condom.

Comme si une relation protégée pouvait « désinfecter » quelqu'un ! Le condom, c'est fait pour se protéger chaque fois qu'on l'utilise, pas juste la première fois ! La seule façon d'être certain que ni toi ni ton partenaire n'avez rien, c'est de subir des tests !

Des condoms, c'est pas à moi de traîner ça !

Ah non ? C'est à qui, alors ? Penses-y : les gars comme les filles profitent de la protection qu'offrent les condoms... De toute façon, il vaut mieux ne pas se fier à l'autre et toujours en avoir sur soi. Si l'autre en a, tant mieux... vous pourrez essayer différents modèles !

On l'a pas mis la dernière fois...

Ce n'est pas parce que tu as déjà fait l'amour sans condom que c'était une bonne idée et qu'il faut continuer de la sorte ! Apprends de tes erreurs !

Il a l'air propre... Elle a l'air propre...

Ton partenaire peut avoir l'air propre et être propre tout en étant infecté par une ITSS. L'hygiène personnelle n'a rien à voir avec les ITSS !

Notre relation est stable. On est maintenant un couple...

En couple, il vaut mieux passer des tests de dépistage avant d'arrêter d'utiliser des condoms ! Certaines ITSS peuvent mettre des années à se manifester.

Je suis vierge.

Vierge... mais qu'est-ce que ça veut dire ? Comment en être certain ? Mettre un condom vous protégera tous les deux.

Je t'aime.

L'amour ne vous protège pas des ITSS. Même avec les meilleurs sentiments du monde, il est possible que tu infectes la personne que tu aimes si tu n'as pas pris soin de passer un test de dépistage. La même chose vaut pour l'autre. Un test de dépistage : voilà une belle preuve d'amour !

Je prends la pilule.

Tant mieux ! Ça fait un stress de moins ! Mais il faut quand même utiliser un condom, car la pilule protège contre les grossesses, pas contre les ITSS.



Où *manger* sur le campus de Montréal

Il est grand, le campus de l'UdeM. Selon son pavillon d'attache, il est parfois difficile de trouver un endroit où manger quand on a oublié son lunch! Voici quelques points de repère.

Cafétérias pour des repas chauds et des mets variés

Cafétéria Chez Valère et ses quatre comptoirs satellites
Cafétéria principale : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant
Comptoirs satellites : Pavillons Marie-Victorin, Jean-Coutu et Roger-Gaudry U-1 et E-3

Cafétéria des HEC
Édifice Côte-Sainte-Catherine
Édifice Decelles

Cafétéria de Polytechnique Montréal
Cafétéria principale : Pavillon principal
Brochette : Pavillon Lassonde, 6^e étage

Les cafés étudiants

Plusieurs associations étudiantes ont leur propre café, ce qui crée un lieu de rassemblement. Vous y trouverez une variété de sandwiches, de salades et de collations.

Le café-bar La Brunante

Situé au deuxième étage du Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, le café-bar La Brunante est un bon endroit où se rencontrer autour d'un verre d'alcool ou pour un repas chaud. Des téléviseurs diffusent les émissions sportives et certains groupes d'intérêts y organisent des activités, comme la Ligue universitaire d'improvisation créative de l'Université de Montréal (LUDIC).

Machines distributrices

Dans la plupart des pavillons, vous trouverez des machines distributrices de jus, de boissons et de collations. Depuis peu, il y a aussi des machines distributrices *Sensées*, qui contiennent des aliments à plus haute valeur nutritive.

La popote étudiante

Joignez-vous à la popote étudiante tous les quinze jours. Cuisinez des recettes simples et rapides pour petit budget, dans un esprit convivial. Les coûts occasionnés pour faire la recette seront répartis entre l'ensemble des participants, qui pourront déguster leur repas et repartir avec de plus grandes connaissances concernant certaines thématiques particulières; cuisine végétarienne, africaine, antillaise, *comfort food*, etc.

Pour plus d'information appelez au 514 343-7896.
www.ahc.umontreal.ca



Les épiceries situées près du campus

Rendez-vous sur le site du service de Nutrition de la Clinique de santé et de consultation psychologique (CSCP) pour consulter le plan interactif des épiceries à proximité du campus :

www.cscp.umontreal.ca/nutrition/petits_prix.htm

Achetez des fruits et des légumes pas chers ou bio sur le campus

Bonne boîte, bonne bouffe!

Faites partie de ce groupe d'achat pratique! Conjuguez valeur sociale, économies d'argent et aliments santé. Recevez une variété de fruits et de légumes de première qualité, selon la taille des boîtes commandées. Trois formats disponibles (16 \$/3 personnes, 10 \$/2 personnes, 7 \$/1 personne). Le contenu des boîtes varie selon la saison et le rapport qualité-prix. Livraison deux fois par mois.

Pour en savoir davantage, appelez au 514 343-7896

www.ahc.umontreal.ca

Paniers de légumes biologiques avec UniVertCité

L'association UniVertCité est un point de chute pour la livraison des paniers de légumes biologiques de l'organisme Les Jardins du petit tremble.

www.univertcite.org



Trouver un *emploi* sur le campus

Voici diverses façons de trouver un emploi sur le campus de l'Université de Montréal. Ces conseils s'adressent également aux étudiants étrangers qui n'ont pas de permis de travail.



1. Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez vous inscrire aux Alertes emploi. Cochez seulement la case Offres sur le campus.
2. Vous pouvez aussi faire le tour des cafétérias, des cafés étudiants et des bibliothèques, consulter les tableaux d'affichage dans les divers départements, et poser votre candidature.
3. Enfin, vous pouvez faire une demande par le biais du Programme études-travail en remplissant un formulaire en ligne. Vous recevrez dans les jours suivants une réponse à votre inscription. Si vous répondez aux critères d'admission, vous pourriez trouver un emploi sur le campus.
4. Pour d'autres recommandations, consultez les sites suivants :
 - Université de Montréal
www.drh.umontreal.ca
 - HEC Montréal
www.hec.ca/offres_emploi
www.hec.ca/etudiant_actuel/financer/etudes_travail/emplois_campus.html
 - Polytechnique Montréal
www.polymtl.ca/rengen/offresem
www.polymtl.ca/sp/etudiant/emplois_campus/index.php
 - CEPSUM
www.cepsum.umontreal.ca



CONCOURS de BOURSES SAÉ 2012

Plus de 200 bourses de 500 \$ à 5 000 \$

- Bourses d'excellence
- Bourses de soutien financier
- Bourses pour étudiants en situation de handicap

Formulaire : www.bourses.umontreal.ca/formulaire

Date limite du concours : le 8 octobre 2012

SAÉ - Bourses d'études

www.bourses.umontreal.ca/concoursSAE
514 343-6854

Les études supérieures



Le soutien aux étudiants aux cycles supérieurs

Plusieurs questions jaillissent dans l'esprit du bachelier qui projette de poursuivre son cheminement d'études aux cycles supérieurs. En effet, cela peut aller jusqu'à ressentir une certaine inquiétude en ce qui a trait à ce nouveau parcours. Quelle attitude doit-il adopter et quels moyens lui sont donnés pour dissiper cette insécurité lorsqu'il entreprend cette nouvelle étape ? Les Services aux étudiants (SAÉ) de l'Université de Montréal proposent plusieurs pistes de réflexion et offrent des moyens pour faciliter cette démarche. Les renseignements qui suivent font état de ce qui est disponible. Lisez-les attentivement et profitez-en !

www.sae.umontreal.ca

Par ailleurs, pour mieux baliser ses études, il est important de savoir qu'il existe aussi d'autres mesures de soutien dans les divers départements et facultés, de même qu'à la Faculté des études supérieures et postdoctorales de l'Université de Montréal. Il est fortement recommandé de consulter régulièrement leur site Web respectif, une source précieuse d'information à cet égard.

Il faut savoir également que tous les aspects académiques liés aux études supérieures relèvent de la Faculté des études supérieures et postdoctorales. Qu'il s'agisse des types de programmes, des conditions d'admission, du cheminement étudiant et de l'encadrement, du soutien à la réussite ou du soutien financier, tout est répertorié sur son site Web. Consultez-le souvent pour trouver l'information nécessaire à l'établissement de votre parcours et les moyens mis à votre disposition pour planifier votre projet d'études.

www.fesp.umontreal.ca



La maîtrise, une suite logique ?

Vous obtiendrez bientôt votre baccalauréat et vous songez à poursuivre vos études à la maîtrise ? Sachant qu'il s'agit d'un défi stimulant qui exige toutefois des efforts, du temps et de l'engagement, demandez-vous si ce diplôme vous permettra d'atteindre vos objectifs de carrière.

Étudiez vos motivations de plus près : voulez-vous obtenir un titre professionnel, développer un nouveau champ de spécialisation, faire carrière dans le milieu académique ou en recherche, vous réorienter ?

Est-ce une façon pour vous de retarder votre intégration professionnelle ? Demandez-vous s'il se pourrait que la crainte de quitter un monde connu et rassurant pour un milieu étranger vous pousse à remettre à plus tard votre entrée sur le marché du travail.

Tenez compte de vos intérêts. Ainsi, vous pourrez envisager de poursuivre vos études dans le même domaine ou peut-être dans un autre champ d'études.

Réfléchissez au type de maîtrise que vous choisirez. Il existe deux types de maîtrises : professionnelle ou de recherche. L'étudiant qui entreprend une maîtrise professionnelle développe ses capacités d'intervention et ses aptitudes de praticien. Il devra suivre des cours, puis faire un stage dans un milieu de pratique ou remettre un travail dirigé. L'étudiant qui entreprend une maîtrise de recherche approfondit sa spécialisation et s'initie à la recherche scientifique. Il devra rédiger un mémoire sous la supervision d'un directeur de recherche. Une fois son programme de maîtrise avec mémoire terminé, le diplômé pourra œuvrer comme agent de recherche ou poursuivre des études de doctorat.

Explorez d'autres programmes qui peuvent offrir un complément à votre baccalauréat ou devenir un tremplin pour la maîtrise. Avez-vous songé au microprogramme ou au diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) ? Si les études supérieures ne sont pas le choix retenu, vous pouvez aussi faire un certificat (1^{er} cycle).

Voici quelques questions que vous devriez vous poser pour valider votre projet de maîtrise :

- Pourquoi est-ce que j'entreprends des études supérieures ?
- Quel est mon objectif de carrière ?
- Quels sujets aimerais-je approfondir ?
- Qui sont les professeurs spécialisés dans ces domaines ?
- Est-ce que je réponds à toutes les conditions d'admission (préalables, moyenne cumulative) ?
- Ai-je envisagé de faire un microprogramme ou un DESS au lieu d'une maîtrise ?
- Mes qualités et mes aptitudes m'avantageront-elles dans mes études supérieures ?
- Puis-je lire des textes en anglais ?

Développez des liens avec vos professeurs et notez au fur et à mesure les sujets qui vous inspirent et que vous pourriez être intéressé à approfondir.

Renseignez-vous sur les conditions d'admission, les documents requis et les dates d'admission. Si vous choisissez de faire une maîtrise de type recherche, on vous demandera, dans la plupart des cas, de préciser votre sujet et le nom de votre directeur.

Si vous désirez vous faire une meilleure idée sur les carrières possibles lorsque vous aurez obtenu votre diplôme, prenez rendez-vous avec un conseiller d'orientation du Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR), au 514 343-6736.

Si votre objectif de carrière est bien arrêté mais que vous souhaitez savoir quel programme vous permettra de l'atteindre, rencontrez (sans rendez-vous) un conseiller en information scolaire et professionnelle :

www.cesar.umontreal.ca/isep

Les ingrédients de la réussite aux études supérieures

Décider de faire des études supérieures est souvent synonyme de questionnement, voire d'inquiétude. Comment réussir à bien s'adapter aux nouvelles exigences et à répondre à des attentes qui peuvent sembler très élevées à première vue? Voici des pistes de solution afin de mieux relever ce défi sur le plan intellectuel, professionnel et personnel.

- 1. Tablez sur l'expérience et sur le bagage accumulés au fil des ans.** Plusieurs stratégies d'apprentissage et d'adaptation vous ont permis de développer vos connaissances et vos habiletés. De plus, votre enthousiasme est un élément clé dans votre adaptation à cette nouvelle situation.
- 2. Revoyez vos priorités.** Pour maintenir votre motivation à long terme, assurez-vous de mener une vie équilibrée (sommeil, exercice, alimentation et loisirs) qui favorisera votre concentration dans l'accomplissement de vos apprentissages et de bien concilier études-travail-famille : www.ahc.umontreal.ca/etudesfamille.
- 3. Veillez à maintenir un réseau social satisfaisant** qui soutiendra votre projet d'études ou à rencontrer des collègues étudiants ou des professeurs avec qui pourriez échanger. Pour beaucoup d'étudiants aux cycles supérieurs, la solitude est une nouvelle réalité... que l'on peut moduler!
- 4. Soyez proactif dans votre relation avec votre directeur de recherche.** Prenez le temps de choisir une personne avec laquelle vous êtes compatible, car cette personne-ressource vous accompagnera pendant plusieurs années. Entendez-vous dès le début sur le mode de fonctionnement à adopter. Sachez reconnaître les étapes de la rédaction aux cycles supérieurs. Ne soyez pas surpris de connaître des périodes de blocage à l'écrit : développez des stratégies d'apprentissage variées qui vous aideront à structurer votre pensée et votre travail de recherche.
- 5. Si vous êtes un doctorant, démystifiez le « rite » de l'examen de synthèse** en vous renseignant sur sa nature dans votre programme et surtout, sur les moyens de vous préparer, tant à l'écrit qu'à l'oral.
- 6. Si vous êtes un stagiaire en stage de maîtrise professionnelle, rappelez-vous que vous êtes en période d'apprentissage et que, bien souvent, le mode d'évaluation est fort différent de celui que vous avez connu au baccalauréat.** Prenez le temps de vous intéresser à votre milieu de stage et d'intégrer, étape par étape, vos nouvelles compétences sur le plan professionnel et de l'analyse.
- 7. Permettez-vous de redéfinir vos objectifs en fonction des exigences de la tâche et de votre niveau d'énergie.** En respectant davantage votre rythme, vous connaîtrez une période d'adaptation plus harmonieuse et plus enrichissante.
- 8. Enfin, si jamais vous voulez réfléchir à ces enjeux et développer davantage vos stratégies d'apprentissage ou d'adaptation,** nous vous invitons à participer à nos ateliers ou à venir nous rencontrer en consultation individuelle : www.cesar.umontreal.ca/apprentissage.

Soutien à l'apprentissage

www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

Calendrier des événements

Séance d'accueil pour les étudiants aux cycles supérieurs.

Cette rencontre vous aidera à préparer votre rentrée, vous fera connaître la Faculté des études supérieures et postdoctorales (FESP), les services offerts et les différentes ressources disponibles sur le campus. Un rendez-vous incontournable pour partir du bon pied, connaître les démarches prioritaires à effectuer et découvrir les multiples ressources du campus! Organisée par le service de Soutien aux nouveaux étudiants et la FESP.

Jeudi 27 septembre, de 10 h à 12 h
Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-3255





Le programme de prêts et bourses : une ressource supplémentaire intéressante !

Saviez-vous qu'en étant inscrit aux cycles supérieurs, vous êtes automatiquement considéré comme une personne autonome par l'Aide financière aux études (AFE) ?

Ce qui veut dire que d'une part, le revenu de vos parents n'est plus pris en compte dans le calcul du montant de vos prêts et bourses, et d'autre part, si vous avez un conjoint, son revenu sera pris en compte seulement si vous êtes mariés ou si vous avez la garde d'un enfant ou plus.

De plus, si vous êtes bénéficiaire d'une autre bourse d'études au cours l'année civile (de l'UdeM ou d'un autre organisme), les premiers 5 000 \$ ne seront pas considérés dans le calcul de votre aide financière. Voilà qui est intéressant... et payant !

Cependant, il se peut que les revenus d'emploi, les sommes provenant du Programme de prêts et bourses et les bourses qui vous ont été accordées ne suffisent pas

à couvrir vos dépenses. Ne laissez pas cette situation nuire à vos études ! Que vous soyez inscrit à temps plein, à temps partiel ou à demi-temps, vous pourriez avoir accès à d'autres ressources comme le dépannage d'urgence, le service de planification et de consultation budgétaire individualisée, une avance de fonds, etc. N'hésitez pas à explorer toutes les ressources disponibles. Afin de mieux vous y retrouver, prenez rendez-vous avec un conseiller du Bureau de l'aide financière (BAF) : il vous donnera de précieux conseils sur les ressources offertes et les moyens de maximiser l'aide financière que vous pourriez recevoir, en plus de trucs pour équilibrer votre budget. N'attendez plus !

www.baf.umontreal.ca

Obtenir une bourse d'études... Pourquoi pas vous !

Vous vous êtes inscrit au deuxième ou au troisième cycle, ou vous comptez le faire ? En plus des bourses de recherche, il existe d'autres types de bourses auxquelles vous pouvez postuler. Bourses de soutien financier, d'implication, d'excellence ou de stage : il y en a pour tous les goûts ! Mis à jour continuellement, le Répertoire des bourses en ligne vous informe sur plus de 5 000 bourses. Afin d'optimiser votre recherche de bourses, participez à une séance d'information ou à un atelier.

N'hésitez pas à rencontrer des conseillères du service des Bourses d'études qui sauront vous aider et vous orienter. Pour être informé de toutes les possibilités de financement, consultez le site Web :

www.bourses.umontreal.ca

Trucs et astuces :

- Consultez régulièrement le Répertoire de bourses pour ne rater aucune opportunité.
- Commencez à préparer de votre dossier de candidature assez tôt pour vous permettre de peaufiner votre demande et de soumettre un dossier de qualité.
- Pour bien monter votre dossier de candidature pour une bourse de recherche, référez-vous au « Guide de présentation d'une demande de bourse de recherche », disponible en ligne.
- Choisissez avec soin vos répondants et prévoyez un délai raisonnable pour obtenir vos lettres de recommandation.





Les études supérieures... autrement! Stages à l'étranger

Au deuxième et au troisième cycles, vous pouvez aussi aller étudier à l'étranger ! En effet, dans le cadre de votre cursus, différentes occasions s'offrent à vous pour donner un volet international à votre formation et, du même coup, vous permettre de voir du pays ! Que ce soit en étudiant dans un établissement partenaire, en réalisant un stage au sein d'une organisation ou d'un établissement à l'extérieur du Québec, en faisant de la recherche à l'étranger ou en réalisant une cotutelle, les étudiants aux cycles supérieurs sont admissibles à du financement pour soutenir leurs projets. Informez-vous auprès de la Maison internationale pour connaître toutes les possibilités qui s'offrent à vous !

www.maisoninternationale.umontreal.ca

Témoignage

« J'ai participé à un échange à Valladolid, en Espagne, durant mon baccalauréat, et j'ai fait un séjour de recherche à la Universidad Autónoma de Madrid durant ma maîtrise. Ces deux expériences m'ont permis d'acquérir à la fois une grande spécialisation dans mon domaine de recherche, l'art hispanique, et une vision internationale de l'accès à la culture. Sans aucun doute, ces études à l'étranger ont favorisé ma candidature lors de demandes de bourses. Ce regard international est extrêmement enrichissant et change complètement la façon de voir sa discipline d'études et de faire des projets d'avenir. »

— Raphaëlle Occhietti, à l'issue d'un séjour de recherche à la Universidad Autónoma de Madrid, en Espagne





Travailler sur le campus, c'est possible et valorisant !

Être auxiliaire de recherche ou auxiliaire d'enseignement, n'est-ce pas là un des souhaits d'un étudiant inscrit aux études supérieures ? Saviez-vous que les Programmes études-travail pourraient vous aider à passer du rêve à la réalité et à obtenir l'emploi recherché ?

Effectivement, si vous êtes admissible à l'un des programmes, votre salaire peut être subventionné en totalité ou en partie. En période de restrictions budgétaires, il s'agit d'un argument intéressant pour promouvoir votre candidature auprès d'un directeur de recherche ou d'un professeur.

À l'Université de Montréal, il existe deux programmes études-travail. L'un s'adresse spécifiquement aux étudiants qui bénéficient du Programme de prêts et bourses de l'Aide financière aux études (MELS). L'autre concerne les étudiants étrangers qui ne profitent pas de l'exemption des droits de scolarité supplémentaire ; ce programme tient également compte des particularités régissant leur séjour au Canada.

La première étape consiste à déterminer si vous êtes admissible à l'un de ces programmes études-travail. Pour vous en assurer, remplissez le formulaire de demande d'admissibilité, disponible sur le site Internet des Programmes études-travail.

Si vous êtes admissible, un certificat vous sera remis et vous pourrez ensuite commencer votre recherche d'emploi. Nous vous recommandons fortement de mentionner à votre futur employeur que vous êtes admis au Programme études-travail et que, s'il vous embauche, une partie ou la totalité de votre salaire sera subventionnée. La subvention correspond à 50 % de la masse salariale, jusqu'à un maximum de 7 \$ de l'heure, plus les avantages sociaux. Dans le cas des étudiants étrangers, la subvention est de 100 % du salaire.

Vous pouvez solliciter vos professeurs et les différents chercheurs de votre département ou de votre faculté. Selon vos expériences de travail ou votre domaine d'études, vous pouvez également solliciter certains services de l'Université tels que les Services aux étudiants, le Service d'admission et du recrutement, etc. Si votre C.V. nécessite une mise à jour, sachez que les professionnels du CÉSAR peuvent vous aider. De plus, des ateliers de recherche d'emploi, de préparation à une entrevue et de réseautage vous sont offerts.

www.etudes-travail.umontreal.ca

L'étape suivante : trouver un emploi !

Atelier pour doctorants et postdoctorants : Adapter sa candidature pour faire carrière en dehors du milieu universitaire

Vous désirez offrir vos services à des employeurs autres que les universités ? Cette série de quatre ateliers vous permettra de définir et d'élaborer des stratégies visant une meilleure promotion de votre potentiel professionnel.

Les vendredis 5, 12, 19 et 26 octobre, de 9 h 30 à 12 h. Présence exigée aux quatre rencontres.

www.cesar.umontreal.ca/emploi

Laissez-nous vous accompagner dans votre démarche de recherche d'emploi :

- Venez rencontrer personnellement un conseiller au service de l'Emploi ;
- Préparez votre candidature en fonction de vos objectifs et de vos compétences ;
- Participez aux différents ateliers de groupe ;
- Recevez des offres d'emploi liées à votre domaine d'études grâce au service Alerte-emploi.



Services offerts

27/ ACCUEIL ET INTÉGRATION

- 28/ Soutien aux nouveaux étudiants
- 29/ Logement hors campus
- 30/ Bureau des étudiants internationaux
- 31/ Maison internationale
- 32/ Action humanitaire et communautaire
- 36/ Activités culturelles

37/ RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

- 38/ Bureau de l'aide financière
- 41/ Bourses d'études
- 43/ Programmes études-travail

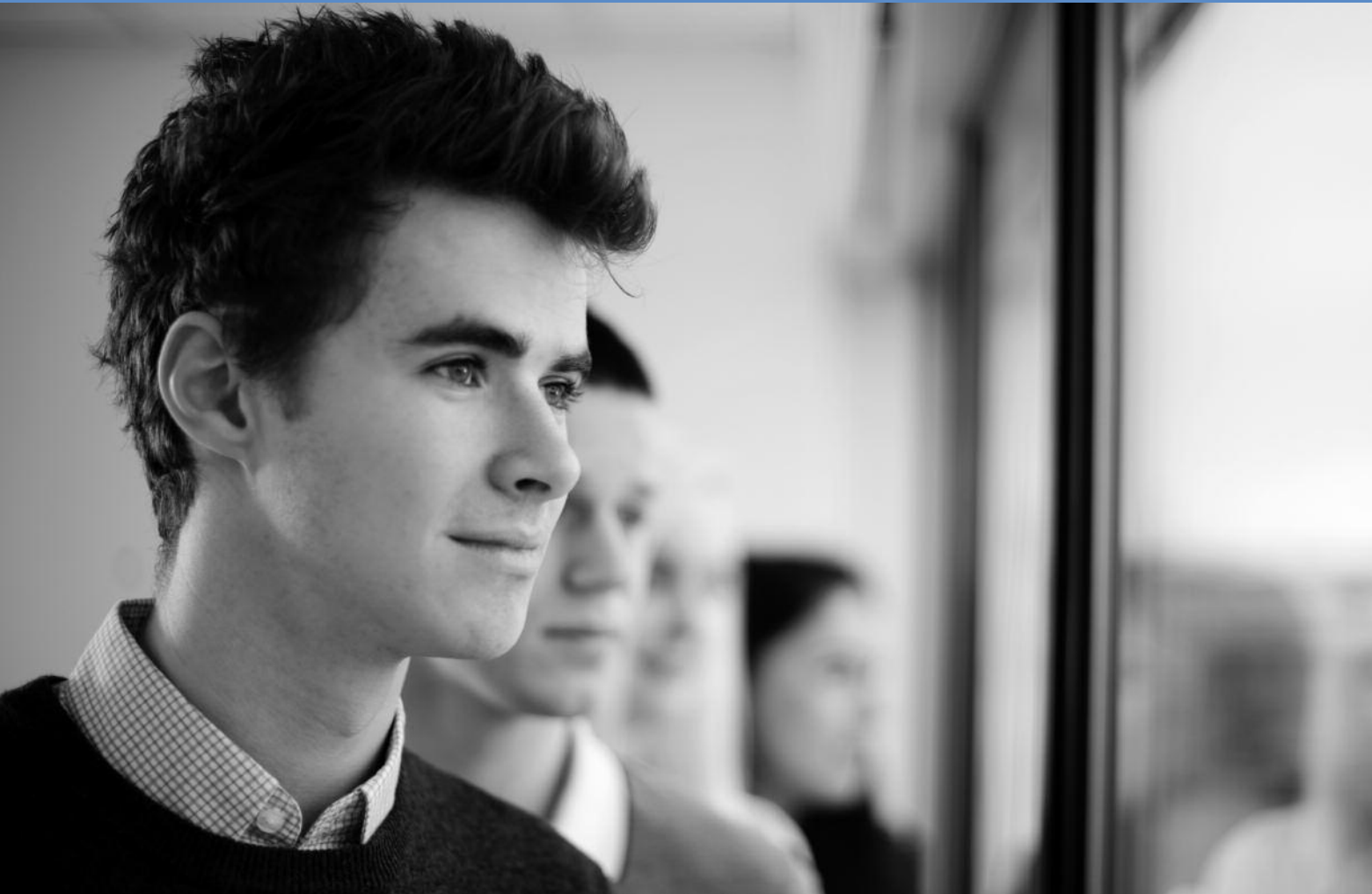
45/ CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE

- 46/ Information scolaire et professionnelle
- 47/ Orientation scolaire et professionnelle
- 49/ Soutien à l'apprentissage
- 51/ Soutien aux étudiants en situation de handicap
- 52/ Emploi
- 55/ Centre de communication écrite

59/ CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

- 60/ Consultation médicale
- 60/ Consultation psychologique
- 61/ Soins infirmiers et vaccination
- 61/ Nutrition
- 62/ Physiothérapie
- 62/ Services de laboratoire

ACCUEIL ET INTÉGRATION



Le secteur Accueil et intégration des Services aux étudiants a pour mission principale d'offrir aux étudiants un environnement qui les soutient dans leur apprentissage scolaire, les assiste dans la résolution de difficultés à leur arrivée et tout au long de leur séjour, les stimule dans leur engagement social et les encourage à diversifier leurs connaissances et à enrichir leur univers culturel.

Services offerts

- 28/ Soutien aux nouveaux étudiants
- 29/ Logement hors campus
- 30/ Bureau des étudiants internationaux
- 31/ Maison internationale
- 32/ Action humanitaire et communautaire
- 36/ Activités culturelles

SOUTIEN AUX NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Vous êtes un des nombreux nouveaux étudiants que l'UdeM accueille chaque année? Vous arrivez du collégial, du marché du travail, d'une autre université? Vous êtes un nouvel immigrant, un étudiant anglophone ou un étudiant autochtone? Vous avez des questions et vous ne savez pas à qui vous adresser? Le service de Soutien aux nouveaux étudiants est là pour vous!

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau B-3429
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30
Téléphone : 514 343-5723
nouveauxetudiants@sae.umontreal.ca
nouveauxetudiants.umontreal.ca
f /nouveauxetudiants.udem
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.



Services offerts

- Accueil, orientation et activités d'intégration à l'arrivée;
- Soutien linguistique;
- Rencontres individuelles;
- Visites guidées;
- Séances d'accueil.

Le bureau de Soutien aux nouveaux étudiants, c'est l'endroit idéal pour :

- Bénéficier de conseils judicieux;
- Recevoir de l'aide sur des questions d'ordre universitaire, administratif ou personnel;
- Connaître les ressources pouvant répondre à vos besoins.

Non-francophone Student Support

We also offer a specific support for non-francophone students. The objective is to help and assist them in their transition and integration to UdeM. We are here for you!

N'hésitez pas à consulter notre site Web pour connaître les activités que nous vous proposons et à vous présenter à notre bureau si vous avez des questions.

Calendrier des événements

Activités de la rentrée

Séances d'accueil et d'information (1^{er} cycle, cycles supérieurs, FEP) qui ont pour but de :

- Vous assurer que vous êtes fin prêt pour la rentrée;
- Vous présenter les ressources et les services du campus;
- Vous faire découvrir les possibilités d'implication et la vie étudiante sur le campus.

Découvrez votre nouveau milieu de vie !

Visites guidées du campus, du CEPSUM et de la bibliothèque de Lettres et sciences humaines.

Pour plus de détails :
www.umontreal.ca/rentree

Ateliers de conversation en français

Pour plus de détails :
nouveauxetudiants.umontreal.ca/support-en-francais

LOGEMENT HORS CAMPUS

Vous êtes un étudiant de l'UdeM à la recherche d'un appartement, d'une chambre ou d'une colocation? Le service du Logement hors campus est l'endroit tout indiqué où entreprendre vos démarches. Que vous cherchiez à Montréal, Laval ou Saint-Hyacinthe, vous trouverez dans notre banque de données des offres pour ces trois villes. Consultez-la souvent, car elle est régulièrement mise à jour!

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau B-3429
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30
Téléphone: 514 343-6533
logement@sae.umontreal.ca
www.logement.umontreal.ca
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.



Services offerts

- Des conseils sur place (quartiers de Montréal, transports en commun, baux, etc.)
- Des postes Internet
- Des cartes géographiques
- Des fiches conseils

Vous pouvez également annoncer votre logement ou votre chambre à louer!

ALERTE LOGEMENT

Inscrivez-vous à Alerte logement et recevez par courriel toutes les nouvelles offres correspondant à vos critères! Jusqu'à 500 nouvelles offres par mois!



BUREAU DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Le Bureau des étudiants internationaux met à votre disposition des outils pour vous aider à vous intégrer à la vie universitaire et à vous adapter plus facilement au Québec. Profitez dès aujourd'hui de ces ressources!

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau C-351
Heures d'ouverture:
Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Téléphone : 514 343-6935
bei@sae.umontreal.ca
www.bei.umontreal.ca
f /EtudiantsInternationaux.UdeM
Services offerts sur place au Campus de Laval, voir page 64.

Services offerts

- Accueil, orientation et activités d'intégration ;
- Conseils et soutien durant votre séjour ;
- Renseignements et assistance pour l'obtention et le renouvellement des autorisations de séjour au Québec et au Canada ;
- Information sur le régime collectif d'assurance médicale et sur les assurances complémentaires ;
- Accès à des commissaires à l'assermentation ;
- Fonds de dépannage en cas de difficultés financières temporaires ;
- Ateliers d'information sur le permis de travail hors campus et les obligations fiscales.



CONCOURS DE PHOTOGRAPHIE POUR LES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Avec votre regard de nouvel arrivant, explorez une nouvelle perspective de la ville ou du campus et photographiez ce qui vous a le plus marqué à votre arrivée.

Quatre prix seront distribués aux gagnants selon deux catégories.

Détails du concours au :
www.bei.umontreal.ca/bei/accueil_activites_concours.htm

Au plaisir de découvrir vos coups de cœur!



Calendrier des événements

Série d'ateliers d'information offerte au début de chaque session.

Ces ateliers permettent de :

- Préciser les démarches à effectuer en priorité sur le campus ;
- Se familiariser avec le système universitaire québécois ;
- Faciliter son installation et son intégration à Montréal.

Consultez l'horaire sur notre site Web :
www.bei.umontreal.ca

MAISON INTERNATIONALE

Étudier la physique en France, la science politique en Corée du Sud, la chimie en Australie, les études hispaniques en Argentine... Pourquoi pas!

Les portes de centaines d'établissements sur les cinq continents sont ouvertes aux étudiants de l'Université de Montréal grâce aux programmes d'échanges d'étudiants!

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau C-351
Heures d'ouverture:
Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Téléphone : 514 343-6935
maisonintl@sae.umontreal.ca
www.maisoninternationale.umontreal.ca
Blogue : etudierautrement.umontreal.ca
f /Maison-internationale-Université-de-Montréal

Services offerts sur place au Campus de Laval, voir page 64.



Services offerts

- Accueil, orientation et activités d'intégration ;
- Rencontres individuelles ou de groupe portant sur les programmes de mobilité nationale et internationale ;
- Recommandations sur les étapes à suivre ;
- Information concernant les différentes bourses de mobilité ;
- Centre de documentation ;
- Formation avant le départ.

Pour participer aux programmes d'échanges d'étudiants

Au premier cycle

Dès votre première année de baccalauréat, vous pouvez entreprendre des démarches pour étudier à l'extérieur du Québec dans le cadre de votre cursus. Vous payez vos droits de scolarité à l'Université de Montréal, les cours sont reconnus dans votre programme et des bourses généreuses sont offertes! Vous pouvez partir pendant un semestre ou une année, lors de votre deuxième ou de votre troisième année d'études.

Aux deuxième et troisième cycles

Vous pouvez aussi ajouter un volet international à votre formation, que ce soit en suivant des cours à l'étranger dans le cadre d'un programme d'échanges ou encore en effectuant un stage ou de la recherche en lien avec votre domaine d'études. Profitez sans tarder de cette occasion en or!

Comment faire ?

L'automne est la période idéale pour entreprendre vos démarches! Si vous souhaitez participer à un programme d'échanges d'étudiants, vous devez assister à une rencontre d'information obligatoire organisée par la Maison internationale. Pour obtenir de l'information sur les stages ou les séjours de recherche, consultez notre site Web ou venez rencontrer un membre de l'équipe de la Maison internationale. Vous avez des doutes? Vous avez des questions? Il nous fait toujours plaisir de vous rencontrer pour discuter de votre projet d'études à l'étranger.

Comment financer votre projet ?

Afin de réduire les dépenses engagées lors d'un séjour d'études à l'extérieur du Québec, de généreuses bourses de mobilité sont disponibles pour un très grand nombre de projets, que ce soit dans le cadre d'un programme d'échanges d'étudiants, d'un stage ou encore d'un séjour de recherche à l'étranger.

Calendrier des événements

Rencontres d'information obligatoires

Dans plusieurs pavillons sur le campus, tout au long de l'automne. Au programme : conditions d'admissibilité pour participer à un programme d'échanges d'étudiants, privilèges, droits et devoirs du participant, possibilités de financement, etc.

Dates limites pour déposer un dossier de candidature :

- Départ à l'hiver 2013 :
14 ou 28 septembre 2012, selon la destination
- Départ à l'automne 2013 et/ou à l'hiver 2014 :
diverses dates en février 2013, selon la destination.

Semaine de l'éducation internationale

Foire internationale sur les programmes d'échanges d'étudiants, conférences et ateliers variés, exposition de photos, etc. Consultez le site Web de la Maison internationale pour la programmation des activités.

Savoirs sans frontière : du 12 au 16 novembre 2012

Comment préparer son dossier de candidature ?

Des rencontres auront lieu dans plusieurs pavillons sur le campus en décembre 2012 et janvier 2013. Pour connaître les dates exactes, consultez le calendrier sur le site Web de la Maison internationale :

www.maisoninternationale.umontreal.ca

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

Là où les idées ont des mains!

Vous avez envie d'agir, d'avoir un impact positif dans votre université, dans la société? L'Action humanitaire et communautaire met de l'avant les valeurs de « solidarité », « compréhension » et « entraide »! Devenez un agent de changement!

Pavillon 3200, rue Jean-Brillant,
bureau B-2375 (niveau mezzanine)
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-7896
ahc@sae.umontreal.ca
www.ahc.umontreal.ca
f /AHC.Action.Humanitaire.Communautaire
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.

Services offerts

- Ateliers sur la solidarité internationale;
- Organisation d'activités socioculturelles et de plein air;
- Jumelage pour nouveaux étudiants;
- Campagne des paniers de Noël;
- Soutien aux regroupements étudiants;
- Activités pour étudiants-parents;
- Jumelage interlinguistique.

L'Action humanitaire et communautaire, c'est aussi une façon agréable de découvrir son université et un milieu pour échanger avec d'autres étudiants. Passez à notre local et engagez-vous dans votre milieu!



PROGRAMMATION

PASSERELLE - JUMELAGE POUR NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Nouveaux arrivants

Découvrez votre nouveau milieu de vie et rencontrez des gens formidables!

Pour les étudiants qui sont déjà des habitués de l'UdeM

Jumelez-vous avec un étudiant nouvellement arrivé et initiez-le au campus, à Montréal, au Québec et à sa culture!

Inscription en ligne:
www.ahc.umontreal.ca/passerelle

GRAND BAZAR ÉTUDIANT Du 4 au 14 septembre 2012

Habillez-vous pour l'hiver : du 23 au 25 octobre 2012

Pour les étudiants, c'est l'occasion de faire à petits prix leur grand magasinage de la rentrée et de se procurer vêtements, fournitures scolaires, petits meubles et objets de toutes sortes. Les profits de la vente du Grand bazar étudiant seront versés à la Campagne des paniers de Noël.

Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

JUMELAGE INTERLINGUISTIQUE

Ce jumelage vous permettra de partager votre langue maternelle, de vous familiariser avec une autre culture et une autre langue ou de perfectionner une autre langue déjà connue. Au programme : l'espagnol, l'anglais, le français, l'allemand, l'arabe, le russe et d'autres langues, selon l'offre et la demande. Inscription intensive au début de chaque session. Faites vite : le nombre de places est limité!

Deux périodes de jumelage

Du 21 août au 21 septembre 2012
Du 22 septembre au 19 octobre 2012
Frais d'inscription annuels : 10 \$

Séances d'information

Mardi 9 octobre, à 16 h15
Lundi 15 octobre, à 12 h





LA CLEF DES CHAMPS (LOISIRS ET PLEIN AIR)

Randonnées, visites et excursions pour découvrir, à peu de frais, les merveilles du vaste territoire québécois. Le calendrier des activités est élaboré selon les intérêts du groupe, qui s'occupe aussi de l'organisation des sorties.

Rencontres d'information :

Mercredi 12 septembre, à 11 h 30

Vendredi 21 septembre, à 11 h 30

Mercredi 10 octobre, à 16 h 15

Mardi 16 octobre, à 11 h 30

Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2375.

Confirmez votre présence par téléphone au 514 343-7896 ou à ahc@sae.umontreal.ca.

Frais d'inscription annuels :

Étudiants de l'UdeM : 10 \$

Étudiants de HEC et de Polytechnique : 20 \$

(Présentation obligatoire de la carte d'étudiant)

Grand public : 30 \$

Des frais s'appliquent pour chaque sortie.

ÉTUDES-FAMILLE

Le comité Étudiants-parents tente de favoriser la conciliation études-famille. Étudiants-parents, renseignez-vous sur les ressources et les trucs qui faciliteront votre parcours universitaire !

Des activités familiales sont offertes chaque mois :

SeptembreÉpluchette de blé d'Inde

OctobreSortie aux pommes

NovembreJournée de découverte en famille

DécembreFête de Noël

Pour contacter les responsables ou pour vous inscrire sur la liste d'envoi : etudes.famille@gmail.com.



BONNE BOÎTE, BONNE BOUFFE PANIER DE LÉGUMES FRAIS

Conjuguez valeur sociale, économies d'argent et aliments santé. Recevez une variété de fruits et de légumes de première qualité. Trois formats sont disponibles, selon votre type de consommation. Il y a deux livraisons par mois et le contenu des boîtes varie selon la saison. Le participant peut commander son panier selon ses besoins du moment et aux dates désirées.

Rencontre d'information :

Vendredi 14 septembre, à 11 h 30

Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2375

Frais d'inscription annuels : 2 \$

Coûts : 7 \$ (petit panier)

10 \$ (moyen panier)

16 \$ (grand panier)

Date limite pour commander

6 et 20 septembre, 11 et 25 octobre,

8 et 22 novembre, 6 décembre

Livraison toutes les deux semaines à partir du 12 septembre. Bonne boîte, bonne bouffe se poursuit en janvier 2013 !

POUR VOUS
INSCRIRE
VOIR PAGE 35

POPOTE ÉTUDIANTE

Sur l'heure du midi, venez cuisiner et manger un repas préparé par un étudiant qui est un expert de la thématique du jour. Découvrez de nouveaux plats, partagez de bons repas (antillais, asiatiques, végétariens, *comfort food*, etc.) et repartez avec encore plus de connaissances culinaires et culturelles !

Cuisine africaine

mercredi 3 octobre

Cuisine sans cuisson et salades repas

mardi 16 octobre

Cuisine antillaise

mercredi 31 octobre

Rouleaux

mardi 13 novembre

« Comfort food »

mercredi 28 novembre

Légumes d'hiver à la mijoteuse

mardi 11 décembre

Rencontres d'information :

Mardi 25 septembre et mercredi 26 septembre

Jeudi 11 octobre et mercredi 17 octobre

Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2375

Inscription obligatoire et gratuite.

Des frais s'appliquent pour la nourriture.



ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE (SUITE)

PROGRAMMATION (SUITE)

MARDIS SOLIDAIRES

Venez échanger sur un thème différent en lien avec les valeurs de solidarité et d'entraide.

Tous les mardis à partir de novembre, de 11 h 30 à 13 h

Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-2371

Pour découvrir les sujets traités :

www.ahc.umontreal.ca, dans la section Maison de la solidarité.

ATELIER SUD-NORD

Pour comprendre et agir sur les questions que soulèvent le développement et la solidarité internationale, et organiser des activités de formation et de sensibilisation sur des thématiques liées à ces sujets.

Rencontre d'information :

Vendredi 21 septembre, à 11 h 30

Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-2371

Confirmez votre présence au 514 343-7896

CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL

Du 14 novembre au 12 décembre 2012

Collecte de denrées non périssables et de dons en argent au profit des étudiants de l'UdeM qui sont dans le besoin. Le comité organisateur entreprend ses activités dès octobre. Bénévoles recherchés pour œuvrer à ce comité et pour faire la collecte, le tri, l'inventaire et la distribution des denrées.

Comment demander un panier de Noël ?

Les paniers de Noël sont remis uniquement à des étudiants de l'UdeM qui sont dans le besoin. Pour faire une demande, veuillez remplir le formulaire qui sera disponible en ligne à la fin d'octobre. Vous devez le remettre avant le 3 décembre 2012.

Pour remettre le formulaire :

Bureau de l'aide financière
Pavillon J.-A.-DeSève, 4^e étage

D'AUTRES SERVICES

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET AIDE D'URGENCE

Il existe un service pour venir en aide aux étudiants qui vivent temporairement une situation financière difficile ou qui ont des besoins urgents. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un conseiller du Bureau de l'aide financière.

Information :

Pavillon J.-A.-DeSève
514 343-6145

www.baf.umontreal.ca

KIOSQUE ÉCOUTE-RÉFÉRENCE

Des pairs aidants

Si les activités de prévention psychosociale vous intéressent, devenez bénévole !

Vous recevrez une formation en relation d'aide et en animation, et des formations plus spécifiques sur le suicide, la solitude, le harcèlement et les dépendances. Vous serez ensuite appelé à rencontrer des étudiants sur le campus pour les informer et les sensibiliser à ces thématiques.

Frais d'inscription annuels : 15 \$

Pour connaître les thématiques de l'automne 2012, consultez le Calendrier des événements à la page 35.

BÉNÉVOLE +

Vous voulez vous investir bénévolement sur votre campus ou dans un organisme qui correspond à vos besoins ou à vos intérêts ? Faire affaire avec une clientèle particulière ou en lien avec votre domaine d'études ? Le projet Bénévole+ peut vous orienter vers des ressources susceptibles de vous faire vivre une expérience enrichissante, tant sur le plan personnel que professionnel. Rencontres individuelles ou en petits groupes.

Pour contacter les responsables :
benevoles.ahc@gmail.com.

PRIX VOYAGES CÔTE-DES-NEIGES

Ces deux prix, d'une valeur de 500 \$ chacun, sont une grâceuseté de Voyages Côte-des-Neiges et visent à aider des étudiants qui n'ont pas accès à d'autres bourses ou à des programmes gouvernementaux à faire un voyage humanitaire ou communautaire. Les prix sont remis à la fin de mars, lors de la fête des bénévoles.

Date limite de remise : 21 mars 2013

Voir le site Web pour plus de détails.

INFO-STAGE EN COOPÉRATION INTERNATIONALE

Exploration des moyens à prendre pour trouver un stage d'initiation à la coopération internationale. Rencontres individuelles ou en petits groupes.

Prenez rendez-vous au 514 343-7896 ou à ahc@sae.umontreal.ca.

SOUTIEN AUX REGROUPEMENTS D'ÉTUDIANTS

Vous êtes un groupe d'étudiants qui avez une bonne idée ? Vous avez des intérêts parascolaires que vous souhaiteriez partager avec la communauté étudiante ?

Quelles sont les démarches pour créer un groupe et quelles sont les ressources qui s'offrent aux membres ?

Nous vous offrons un service de soutien pour mettre vos idées à exécution. La Maison de la solidarité est un endroit stimulant et dynamique qui fournit à des groupes d'étudiants un espace de travail et un soutien logistique leur permettant d'avoir accès aux diverses installations (salle de réunion, adresse postale, messagerie téléphonique) et à un budget de fonctionnement.

Voici des exemples de groupes qui en font partie : Amnistie internationale UdeM, Campus féministe, Oxfam-Québec UdeM, regroupements culturels, fraternité, sororité, etc.

Pour connaître la liste complète des regroupements reconnus en vertu de la politique des regroupements étudiants et pour toute autre information, consultez le site Web : www.ahc.umontreal.ca, dans la section Maison de la solidarité.



QUAND ET COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ?

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

Inscription intensive au début de la session

Inscription en personne :

Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2375 (mezzanine)
Métro Université-de-Montréal/Côte-des-Neiges

Pour plus d'information :

www.ahc.umontreal.ca
ahc@sae.umontreal.ca

Modes de paiement

Le paiement complet est exigé au moment de l'inscription et peut être fait en espèces ou par chèque. L'inscription n'est valide qu'une fois le paiement effectué. Tous les prix comprennent la TPS et la TVQ (s'il y a lieu).

Annulation

La direction des Services aux étudiants (SAÉ) se réserve le droit d'annuler ou de déplacer les ateliers pour lesquels le nombre d'inscriptions est insuffisant. Dans ce cas, le montant intégral des frais sera remboursé, sur présentation du reçu d'inscription.

CONCOURS DE PROJETS INTERCULTURELS 2013 SEMAINE INTERCULTURELLE

Au programme en février : activités artistiques, rencontres-causeries, spectacles, ateliers, conférences et bien plus ! Soumettez vos projets pour cette semaine haute en couleur !

Pour faire partie du comité organisateur ou pour mettre une activité sur pied, contactez les responsables :

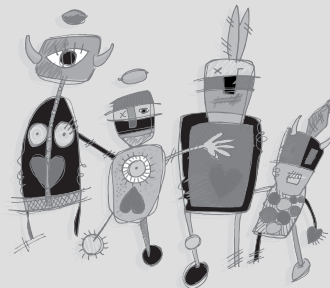
semaine.interculturelle@gmail.com

Pour participer au comité organisateur, assistez à l'une des rencontres d'information :

Mercredi 12 septembre, à 16 h 15

Jedi 18 octobre, à 12 h

Financement possible jusqu'à concurrence de 1 500 \$.



Calendrier des événements

Grand bazar étudiant

Du 4 au 14 septembre 2012

Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

Campagne des paniers de Noël

Du 14 novembre au 12 décembre 2012

Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

Mardis solidaires

Pour découvrir les sujets traités :
www.ahc.umontreal.ca,
section Maison de la solidarité.

Semaine interculturelle

Du 4 au 8 février 2013

ACTIVITÉS CULTURELLES

Rien ne se perd, tout se crée!

Les Activités culturelles de l'UdeM proposent plus de 140 ateliers de formation dans plusieurs secteurs et des plateformes d'expérimentation et de diffusion. Vivez la scène étudiante avec les troupes Théâtre Université de Montréal (TUM), Danse Université de Montréal (DUM), la Troupe de chant populaire, VOL'UM - la chorale étudiante et UdeM en spectacle. Aussi à l'affiche au Centre d'essai: du cinéma, tous les mardis et mercredis soir, au Ciné-Campus!

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau C-2524
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30
Téléphone : 514 343-6524
sac@sae.umontreal.ca
www.sac.umontreal.ca
f /Activites.culturelles.UdeM
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.

Inscrivez-vous
dès maintenant!



ATELIERS

PLUS DE 140 ATELIERS DE FORMATION DANS PLUSIEURS DOMAINES.

ARTS VISUELS

Dessin, bande dessinée, peinture à l'acrylique, mélange des couleurs, etc.

CINÉMA ET MÉDIAS

Introduction au métier de recherchiste, scénarisation, éclairage et direction photo, montage avec Final Cut Pro, réalisation d'un vidéoclip, conception d'un site Web, film d'animation image par image, etc.

COMMUNICATION

Animation radio, création littéraire, écriture journalistique, communication orale, lecture rapide, etc.

DANSE

Baladi, bollywood, danse africaine, danse contemporaine, danses folkloriques internationales, hip-hop, gumboots, zumba, salsa et autres danses latines.

LANGUES

Allemand, anglais, arabe classique, chinois mandarin, espagnol, italien, japonais et portugais.

MODE ET CRÉATION

Création de bijoux, impression sur textile, mosaïque, techniques de coupe de cheveux, tricot, etc.

MUSIQUE

Basse électrique, chant populaire, jazz vocal, guitare populaire, ukulélé, percussions africaines, jazz et improvisation, initiation à la création musicale par ordinateur, composition musicale, théorie musicale, leçons individuelles, etc.

PHOTOGRAPHIE

Photographie numérique, photographie de presse, développement noir et blanc, Photoshop, etc.

THÉÂTRE

Diction et phonétique, improvisation, interprétation, etc.

Programmation complète et
inscription en ligne:
www.sac.umontreal.ca



Guide complet
à l'intérieur de ce magazine.



RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES



Les Ressources socioéconomiques sont formées d'une équipe attentive et chevronnée qui veille à vous éviter des tracas sur le plan des ressources financières et à vous aider à tirer le maximum des différents programmes et outils qui vous sont destinés.

Services offerts

- 38/ Bureau de l'aide financière
- 41/ Bourses d'études
- 43/ Programmes études-travail

BUREAU DE L'AIDE FINANCIÈRE

Que vous soyez étudiant à temps plein ou à temps partiel, le Bureau de l'aide financière est l'endroit tout indiqué pour trouver de l'information sur divers sujets, notamment la gestion d'un budget, les différents programmes d'aide financière, les autres ressources offertes aux étudiants, et les problèmes liés à l'endettement et à l'utilisation du crédit. Un spécialiste étudiera votre dossier avec vous et vous proposera diverses pistes de solution.

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau A-4302
Heures d'ouverture :
Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Téléphone : 514 343-6145
baf@sae.umontreal.ca
www.baf.umontreal.ca
f /Bureau-de-laide-financiere-de-
l'Université-de-Montréal/
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.

Services offerts

- Programme de prêts et bourses du Québec * ;
- Programme de prêts pour les études à temps partiel ;
- Programme de remise de dette ;
- Programme de prêts et bourses des autres provinces canadiennes et du Canada ;
- Programme de prêt des États-Unis ;
- Avance de fonds ;
- Aide d'urgence (bons alimentaires, titres de transport, bons pour matériel scolaire, recommandation auprès de divers organismes) ;
- Services de consultation et de planification budgétaire.

* Le Bureau de l'aide financière est mandaté par l'Aide financière aux études du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (MELS) pour intervenir dans l'analyse de la demande d'aide financière des étudiants, afin de diminuer les délais de traitement.



@-bulletin

Abonnez-vous au @-bulletin du Bureau de l'aide financière pour obtenir conseils et astuces.



CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Les conseillers du Bureau de l'aide financière possèdent l'expertise et les contacts nécessaires pour vous aider à résoudre vos problèmes d'ordre financier.

Ils peuvent vous guider dans votre planification budgétaire et vous orienter vers des pistes de solution. Appelez pour prendre rendez-vous. Nous assurons la confidentialité des échanges.

Pour les échanges de renseignements personnels et confidentiels effectués par courriel, nous exigeons l'utilisation de votre adresse électronique institutionnelle de type prenom.nom@umontreal.ca.

Pour nous joindre ou pour prendre rendez-vous :
514 343-6145
baf@sae.umontreal.ca



Programme de prêts et bourses du Québec

NOUVEAUTÉ 2012-2013 : MESURES DE BONIFICATION DU PROGRAMME DE PRÊTS ET BOURSE. INFORMEZ-VOUS!

Le programme d'Aide financière aux études (AFE) du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (MELS) aide les étudiants québécois dont les ressources financières sont jugées insuffisantes pour poursuivre des études à temps plein.

Des mesures telles que la reconnaissance des études à temps partiel ont été instaurées pour tenir compte de la conciliation études-famille et des besoins particuliers des personnes atteintes d'une déficience fonctionnelle majeure.

Les conseillers du Bureau de l'aide financière vous aident à faire reconnaître votre situation particulière et certains des frais spéciaux engagés, en vue d'un ajustement du montant de l'aide consentie. Leur avis peut également être précieux dans l'éventualité d'un changement de statut, afin d'en connaître les répercussions sur l'aide financière reçue ou à recevoir.

Programme de prêts pour les études à temps partiel

Dans le cadre de ce programme, l'Aide financière aux études du MELS accorde aux étudiants qui se qualifient une aide attribuée sous forme de prêt par trimestre d'études. Les frais scolaires (frais de scolarité et matériel scolaire) et, s'il y a lieu, les frais de garde d'enfants sont pris en compte dans le calcul du prêt accordé.

Programmes de prêts et bourses des autres provinces canadiennes et du Canada

Ces programmes gouvernementaux permettent aux Canadiens non québécois dont les ressources financières sont insuffisantes de poursuivre des études grâce à l'octroi d'une aide financière. Le Bureau de l'aide financière de l'UdeM offre également du soutien en remplissant les documents requis pour le versement de l'aide, qu'il remet ensuite aux étudiants.

Programme de prêt des États-Unis : le William D. Ford Federal Direct Loan

Entré en vigueur le 1^{er} juillet 2010, le programme de prêt du gouvernement américain, le Direct Loan, vise à aider les citoyens américains et les résidents permanents des États-Unis à financer leurs études. Le Bureau de l'aide financière (BAF) gère ce programme et peut aussi certifier des prêts pour HEC Montréal et Polytechnique Montréal. Le BAF est également tenu de confirmer chaque mois le statut des étudiants ayant déjà reçu un prêt du programme Direct Loan ou de l'ancien programme Federal Family Education Loan (FFEL). Vous avez des questions sur l'admissibilité, sur la présentation d'un dossier ou encore sur le mode de versement de votre aide financière? Vous voulez mieux comprendre l'impact d'un changement de statut ou de votre situation personnelle sur votre dossier? En visitant la section « Prêt des États-Unis » de notre site Internet ou en rencontrant un conseiller, vous trouverez les réponses à toutes ces questions et encore plus!

Prêt de dépannage et aide particulière

Vous traversez une période difficile sur le plan financier? Venez rencontrer l'équipe de professionnels du Bureau de l'aide financière. Ils peuvent vous offrir les ressources adaptées à vos besoins (avance de fonds, bourse de soutien, dépannage alimentaire, titres de transport, bon pour matériel scolaire, etc.).

RÉDUIRE VOTRE DETTE D'ÉTUDES DE 15 % LORS DE VOTRE DIPLOMATION... C'EST POSSIBLE!

Le Programme de remise de dette vous permet de bénéficier d'une remise de 15 % de la dette que vous avez contractée pendant que vous suiviez votre programme d'études si :

- Vous avez terminé dans les délais prévus un programme de premier cycle universitaire menant à l'obtention d'un grade;
- Dans le cadre du Programme de prêts et bourses, vous avez reçu une bourse pour chaque année d'études.

Les étudiants des deuxième et troisième cycles doivent avoir bénéficié du Programme de remise de dette au premier cycle pour être de nouveau admissible.

BUREAU DE L'AIDE FINANCIÈRE (SUITE)

SÉANCES D'INFORMATION

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

INSCRIPTION EN LIGNE

L'AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDES DU QUÉBEC : PLUSIEURS POSSIBILITÉS POUR PLUSIEURS RÉALITÉS!

Apprenez-en plus sur les programmes d'Aide financière aux études du ministère de l'Éducation, du Loisir, et du Sport : critères d'admissibilité et d'autonomie, mode de calcul, trucs et astuces pour optimiser le montant accordé, etc.

Horaire : jeudi 11 octobre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

LE PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE DES AUTRES PROVINCES CANADIENNES

Vous venez d'une province autre que le Québec et vous avez déjà fait une demande d'aide financière dans votre province d'origine? Nous vous proposons un tour d'horizon des services offerts par le Bureau de l'aide financière. Nous vous informerons des principales caractéristiques des programmes d'aide ainsi que des rôles, des responsabilités et des obligations de chacun dans la gestion de votre demande.

Horaire : mardi 11 septembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

FINANCES PERSONNELLES : PLANIFIER, C'EST PAYANT!

Apprenez à faire un budget adapté à vos besoins. Nous vous donnerons plusieurs conseils qui vous permettront d'augmenter vos revenus et de diminuer vos dépenses, afin que vous ayez un budget équilibré tout au long de l'année!

Horaire : mercredi 19 septembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval
Horaire : jeudi 20 septembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mardi 23 octobre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

ASTUCES FINANCIÈRES POUR ÉTUDIANTS-PARENTS

Vous avez des enfants? Cette séance vous est destinée! Nous vous y présenterons les mesures du Programme de prêts et bourses favorisant la conciliation études-famille, ainsi que plusieurs autres programmes et ressources conçus tout spécialement pour vous.

Horaire : mercredi 26 septembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval
Horaire : jeudi 27 septembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mardi 16 octobre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mardi 6 novembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

GÉRER SA DETTE : DE L'EMPRUNT AU REMBOURSEMENT

Si votre endettement vous préoccupe, venez chercher des conseils qui vous aideront à le gérer efficacement. Informez-vous sur les avantages et les inconvénients du prêt étudiant ainsi que sur les autres formes de crédit afin d'y voir plus clair. Apprenez-en plus sur les différents programmes visant à faciliter le remboursement de votre prêt étudiant.

Horaire : mercredi 3 octobre, de 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval
Horaire : jeudi 6 décembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

Les
ATELIERS
de la
RENTREE

CAFÉ-CUPCAKE : TOUR D'HORIZON DES RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Aide financière, bourses et programmes études-travail pour les nouveaux étudiants.

Horaire : jeudi 13 septembre, de 12 h à 13 h 30
mardi 9 octobre, de 12 h à 13 h 30
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : jeudi 4 octobre, de 13 h 30 à 15 h
Endroit : Campus de Laval, salle A-4221

ASTUCES FINANCIÈRES POUR NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Étudier à Montréal avec un budget serré, mais équilibré, c'est possible!

Horaire : mardi 2 octobre, de 14 h 30 à 15 h 30
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

POUR VOUS
INSCRIRE
www.baf.umontreal.ca



BOURSES D'ÉTUDES

Le service des Bourses d'études vous offre le soutien dont vous avez besoin pour la recherche de bourses tout au long de votre parcours universitaire. Une équipe de conseillers est disponible pour vous informer et vous guider dans vos recherches sur les différents types de bourses et toutes autres ressources financières à votre portée. De plus, des conseils vous sont prodigués pendant la préparation de votre dossier de candidature.

Afin de vous aider dans vos recherches, le Répertoire des bourses en ligne propose plus de 5 000 sources de financement offertes, tant par l'UdeM que par des entreprises, des fondations et divers organismes publics et privés.

À temps plein ou à temps partiel, quel que soit votre cycle d'études ou votre statut au Canada, vous mettez toutes les chances de votre côté en venant nous rencontrer!

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, 4^e étage
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30
Téléphone: 514 343-6854
boursesudem@sae.umontreal.ca
www.bourses.umontreal.ca/bourses-sae
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.

Services offerts

- Séances d'information
- Ateliers de recherche de bourses
- Consultations individualisées
- Gestion de concours de bourses d'étude
- Remise de chèques de bourses et de formulaires
- Aide et conseils pour préparer des dossiers de candidature



Répertoire en ligne – Plus de 5 000 bourses à votre disposition !

www.bourses.umontreal.ca

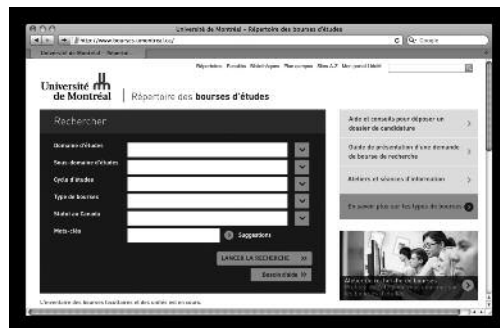
Vous avez d'excellents résultats scolaires, vous vous impliquez dans votre milieu ou vous avez besoin de soutien financier ? Alors plusieurs types de bourses vous conviennent !

- Autres ressources financières
- Bourses de recherche
- Bourses d'admission
- Bourses de soutien financier
- Bourses d'excellence
- Bourses de stage
- Bourses d'implication
- Bourses pour étudiants en situation de handicap
- Bourses de mobilité
- Nombreux prix
- Bourses de passage vers le doctorat

Le Répertoire des bourses permet de préciser votre recherche de bourses d'études. N'oubliez pas que les critères d'admissibilité pour les bourses sont nombreux et variés. Par exemple, certains font référence au domaine d'études et d'autres au nombre de crédits accumulés ou même au lieu de naissance du postulant. N'hésitez pas à faire des recherches générales en fonction de votre domaine d'études, de votre cycle d'études ou de votre statut au Canada par exemple, autant que des recherches plus ciblées au moyen de mots-clés.

Facile à mémoriser, cette adresse vous permet d'accéder au Répertoire des bourses ainsi qu'à toute l'information sur les bourses, les prix et les programmes de soutien financier offerts à tous les étudiants de l'UdeM ! Ajoutez-la à vos favoris !

Consultez régulièrement le Répertoire en ligne pour ne manquer aucune mise à jour !



BOURSES D'ÉTUDES (SUITE)

SÉANCES D'INFORMATION

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE

Profitez des séances d'information pour apprendre davantage sur les différents types de bourses et pour obtenir des informations essentielles sur les bourses disponibles.

Horaire : mardi 25 septembre, de 11 h 45 à 13 h
Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-3202

Horaire : mercredi 26 septembre, de 11 h 45 à 13 h
Endroit : Campus de Laval, local 4226

Les
ATELIERS
de la
RENTRÉE

CAFÉ-CUPCAKE : TOUR D'HORIZON DES RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Aide financière, bourses et programmes études-travail pour les nouveaux étudiants.

Horaire : jeudi 13 septembre, de 12 h à 13 h 30
 mardi 9 octobre, de 12 h à 13 h 30
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : jeudi 4 octobre, de 13 h 30 à 15 h
Endroit : Campus de Laval, salle A-4221



ATELIERS

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

INSCRIPTION EN LIGNE : www.bourses.umontreal.ca
INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE : 514 343-6854

OPTIMISER SA RECHERCHE DE BOURSES

Découvrez des trucs et des astuces afin d'optimiser vos recherches de bourses dans le Répertoire disponible en ligne. Des postes informatiques seront à votre disposition pour commencer vos recherches et une conseillère pourra vous guider.

Horaire :
Mercredi 19 septembre, de 12 h à 13 h
Mercredi 3 octobre, de 12 h à 13 h
Mercredi 17 octobre, de 12 h à 13 h
Mercredi 31 octobre, de 12 h à 13 h
Mercredi 14 novembre, de 12 h à 13 h
Mercredi 28 novembre, de 12 h à 13 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, local B-3429

Calendrier des événements

Concours de bourses SAÉ Plus de 200 bourses de 500 \$ à 5 000 \$

Pour vous inscrire au Concours annuel de bourses d'excellence, de soutien financier et pour les étudiants en situation de handicap remplissez le formulaire avant le **8 octobre 2012**.

Rendez-vous sur le site Web :
www.bourses.umontreal.ca/concoursSAE

PROGRAMMES ÉTUDES-TRAVAIL

Les Programmes études-travail permettent aux étudiants éprouvant des difficultés financières d'obtenir un emploi à temps partiel sur le campus.

Il existe deux programmes: l'un concerne particulièrement les étudiants bénéficiant du Programme de prêts et bourses: l'autre s'adresse spécifiquement aux étudiants étrangers (en tenant compte des particularités régissant leur séjour au Canada). Les emplois disponibles peuvent être reliés ou non à votre domaine d'études; les critères d'admissibilité sont indiqués sur notre site Web.

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, 4^e étage
Heures d'ouverture:
Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h
et 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Téléphone: 514 343-6111, poste 5009
etudestravail@sae.umontreal.ca
www.etudes-travail.umontreal.ca

Services offerts

- Information sur les Programmes études-travail;
- Délivrance des certificats d'admissibilité;
- Conseils pour la recherche d'emploi sur le campus;
- Affichage des postes offerts au sein des programmes;
- Réseautage étudiants-employeurs;
- Promotion des programmes auprès des employeurs.



VOUS DÉSIREZ MAXIMISER VOS CHANCES D'OBTENIR UN EMPLOI ?

Inscrivez-vous aux différents ateliers du CÉSAR – secteur Emploi (voir page 52):

- Planification de la recherche d'emploi
- Réseautage: Comment passer à l'action
- Élaborer son curriculum vitæ
- Préparation à l'entrevue

Inscrivez-vous dès maintenant: peut-être qu'un emploi vous attend sur le campus!

www.cesar.umontreal.ca/emploi



Les
ATELIERS
de la
RENTÉE

CAFÉ-CUPCAKE: TOUR D'HORIZON DES RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Aide financière, bourses et programmes études-travail pour les nouveaux étudiants.

Horaire: jeudi 13 septembre, de 12 h à 13 h 30
mardi 9 octobre, de 12 h à 13 h 30

Endroit: Pavillon J.-A.-DeSève, local A-0300

Horaire: jeudi 4 octobre, de 13 h 30 à 15 h
Endroit: Campus de Laval, salle A-4221

CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE



Le Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) met à votre disposition différentes ressources pour vous soutenir dans la planification et la réalisation de votre projet d'études et de développement de carrière, depuis votre choix de programme jusqu'à votre insertion dans le marché du travail.

Services offerts

- 46/ Information scolaire et professionnelle
- 47/ Orientation scolaire et professionnelle
- 49/ Soutien à l'apprentissage
- 51/ Soutien aux étudiants en situation de handicap
- 52/ Emploi
- 55/ Centre de communication écrite

INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Le service d'Information scolaire et professionnelle (ISEP) met à votre disposition une salle de documentation qui offre une foule de documents à consulter sur place. De plus, des ordinateurs donnent accès à Internet et à REPÈRES, la plus importante banque de données du Québec sur les carrières, les formations et le marché du travail. Ouvert à tous, sans rendez-vous. Profitez-en!

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit, bureau 310
Heures d'ouverture:
Du lundi et mardi, de 9 h à 20 h
Mercredi, jeudi et vendredi, de 9 h à 17 h
514 343-6736
www.cesar.umontreal.ca/isep
[f /CESAR.UdeM](https://www.facebook.com/CESAR.UdeM)
Services offerts sur place au Campus de Laval, voir page 64.



ATELIERS

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

COMMENT ACCÉDER À UN PROGRAMME CONTINGENTÉ? NOUVEAU

IS-04 Vous voulez étudier dans un programme contingenté? Cet atelier vous aidera à mieux connaître les possibilités et les stratégies à adopter pour augmenter vos chances d'être accepté.

Horaire : mercredi 26 septembre, de 16 h à 17 h
Endroit : Pav. Marie-Victorin, local D-440

SOYEZ STRATÉGIQUE : PLANIFIEZ LES PROCHAINES ÉTAPES APRÈS LE BAC 120 / AEU NOUVEAU

IS-03 Vous vous posez des questions sur la suite de vos études? Vous vous demandez comment sera évalué votre dossier scolaire, quand vous serez admissible au programme d'études convoité et comment y accéder?

Horaire : mercredi 31 octobre, de 11 h 45 à 13 h
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-3240

COMMENT ACCÉDER AUX ÉTUDES DE DEUXIÈME CYCLE? NOUVEAU

IS-02 Cernez les aspects essentiels à considérer avant d'envisager des études de deuxième cycle. Apprenez comment choisir un programme (microprogramme, DESS ou maîtrise) qui saura répondre à vos attentes. Voyez diverses manières d'accroître vos chances d'être admis.

Horaire : jeudi 15 novembre, de 15 h 30 à 17 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300



CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sans rendez-vous.

Si vous savez dans quel domaine vous diriger et que vous voulez connaître les stratégies à adopter pour accéder à un programme, ou si vous ignorez quel programme d'études mène à la profession qui vous intéresse, vous pouvez rencontrer sans rendez-vous un conseiller en information scolaire et professionnelle et lui poser toutes les questions concernant :

- La façon d'évaluer un dossier scolaire et les différentes stratégies pour être admis dans un programme contingenté;
- Les études universitaires et collégiales;
- Les professions;
- Les tendances sur le marché du travail.

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

TARIFS PAR CONSULTATION (maximum de 45 minutes)

| | |
|---|-------|
| | 40 \$ |
| ★ | 40 \$ |

Modes de paiement : carte de débit, carte de crédit (Visa et MasterCard) ou argent comptant.



ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Le service d'Orientation scolaire et professionnelle permet d'en apprendre plus sur soi-même, de préciser ses intérêts, et d'explorer les possibilités de carrière et la situation du marché du travail. Que ce soit en consultation individuelle ou en participant aux ateliers, vous pourrez prendre des décisions éclairées concernant votre domaine d'études ou votre future profession, tout en respectant vos aptitudes et vos caractéristiques personnelles.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit, bureau 330
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
514 343-6736
www.cesar.umontreal.ca/orientation
f /CESAR.UdeM
Services offerts sur place au Campus de Laval, voir page 64.



ATELIERS

INSCRIPTION EN LIGNE : www.cesar.umontreal.ca/orientation

CRÉEZ VOTRE PROJET À L'INTERNATIONAL

OR-42 Vivre une expérience à l'étranger vous attire? Voyez les compétences et les traits de personnalité requis pour envisager des études, un stage ou un emploi à l'étranger. Apprenez à créer et à planifier votre projet dans une perspective internationale.

Horaire : lundi 1^{er} octobre, de 16 h 15 à 18 h 15
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-3325

MON PROFIL DE COMPÉTENCES

OR-45 Faites le bilan des habiletés et des compétences acquises au cours de votre formation et de vos expériences de travail ou de vie. Une étape essentielle dans l'élaboration de votre portfolio.

Horaire : mardi 2 octobre, de 10 h à 12 h
Inscription avant le vendredi 28 septembre, à 12 h (questionnaire à remplir)
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

LE « MIND-MAPPING », UN OUTIL EFFICACE

OR-46 Cette technique novatrice facilite la prise de décision et favorise l'élaboration de projets personnels et la résolution de problèmes durant vos études et pendant votre cheminement de carrière.

Horaire : jeudi 27 septembre, de 16 h 30 à 18 h 30
Inscription avant le mercredi 26 septembre, à 12 h (questionnaire à remplir)
Endroit : Pav. 2101, Édouard-Montpetit, local 015-7

À LA DÉCOUVERTE DE SOI AVEC L'ENNÉAGRAMME

OR-48 Êtes-vous médiateur, perfectionniste ou observateur? Déterminez votre type de personnalité à l'aide de l'Ennéagramme, un outil qui permet d'identifier vos traits de caractère et qui vous aidera à comprendre vos réactions dans certaines situations.

Horaire : mercredi 10 octobre, de 13 h à 15 h 30
Inscription avant le mardi 9 octobre, à 12 h (questionnaire à remplir)
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

UNE TRILOGIE DE CHOIX POUR CRÉER UN PROJET ÉCLAIRÉ NOUVEAU

OR-55 Vous rêvez d'aller de l'avant avec un projet personnel ou professionnel, de renouer avec ce que vous aimez, de changer certains aspects de votre vie, de trouver une idée qui vous fera vibrer et avancer? Nous vous proposons une démarche composée de trois rencontres pour définir, bâtir et planifier votre projet.

Horaire : les mercredis 7, 14 et 28 novembre, de 17 h à 19 h 30
Inscription avant le lundi 5 novembre
Endroit : Pav. 2101, Édouard-Montpetit, local 015-7

L'APRÈS-BAC EN PSYCHOLOGIE

OR-52 Vous avez peu ou pas d'expérience dans votre domaine? Vous vous demandez quelle orientation prendre après votre bac? Faites le point et explorez les différentes possibilités qui s'offrent à vous. Un document d'information adapté à votre domaine d'études vous sera remis.

Horaire : jeudi 8 novembre, de 11 h 45 à 13 h
Aucune inscription requise
Endroit : Pav. Marie-Victorin, local D-452
Horaire : jeudi 15 novembre, de 11 h 45 à 13 h
Aucune inscription requise
Endroit : Campus de Laval, local 3111

L'atelier « L'après-bac » peut être adapté spécifiquement à votre programme d'études.

ATELIERS SUR MESURE EN ORIENTATION ET EN SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE

Des ateliers adaptés aux besoins spécifiques des étudiants des départements et des associations sont disponibles sur demande. Ils ont pour objectif de soutenir l'apprentissage et l'orientation scolaire et professionnelle, dans un contexte où l'accent est mis sur l'encadrement, la persévérance dans les études et la réussite.

Information : 514 343-6736

ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE (SUITE)

Calendrier
des événements

Midis Orientation et développement de carrière

Des conseillers d'orientation seront sur place pour répondre à vos questions et vous rencontrer en consultation individuelle, de 10 h 30 à 13 h.

- Lundi 1^{er} octobre
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage
- Mardi 2 octobre
Pavillon Marie-Victorin, hall d'entrée
- Jeudi 4 octobre
Campus de Laval

Journées Carrières

Dans le cadre des Journées Carrières organisées par le service de l'Emploi, des conseillers en orientation et en information scolaire et professionnelle seront sur place pour répondre à vos questions.

- Carrière à l'international
Mardi 13 novembre, de 16 h à 19 h
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage
- Carrière en sciences de la vie
Mercredi 7 novembre, de 17 h à 20 h
Pavillon Jean-Coutu, agora

Semaine du choix de carrière

Pourquoi attendre à la dernière minute pour confirmer votre choix de carrière ? Mon orientation, c'est maintenant que j'y pense !

- Mercredi 12 décembre, de 10 h à 13 h 30
Pav. Marie-Victorin, hall d'entrée
- Jeudi 13 décembre, de 10 h à 13 h 30
Campus de Laval
- Lundi 17 décembre, de 10 h à 13 h 30
Mardi 18 décembre, de 10 h à 13 h 30
Pav. 3200, rue Jean-Brillant 2^e étage
- Mardi 18 décembre, de 10 h à 13 h 30
Pav. 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

VÉRIFIEZ VOTRE CHOIX DE CARRIÈRE SUR LE TERRAIN !

Le projet Télémaque permet aux étudiants de l'UdeM de vérifier leurs objectifs professionnels en rencontrant une personne qui exerce la profession visée.

Devenez mentor – Destiné aux professionnels

Toute personne qui exerce une profession depuis plus de deux ans peut devenir mentor et aider un étudiant à avoir une perception réaliste de son secteur d'activité.

Pour vous inscrire :
www.cesar.umontreal.ca/orientation/telemaque.htm
Information : 514 343-6736





CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous, le jour ou le soir.
Secrétariat : 514 343-6736

Pour choisir un domaine d'études ou une carrière qui correspondent à vos champs d'intérêt, à vos valeurs, à votre personnalité et aux besoins du marché du travail, consultez un conseiller en orientation.

TARIF PAR CONSULTATION

| | |
|---|-------------------------------------|
|  | 15 \$ (qui cotisent aux SAÉ) |
| | 50 \$ (qui ne cotisent pas aux SAÉ) |
|  | 80 \$ |

Modes de paiement : carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard). Après 17 heures, seul l'argent comptant est accepté. Des frais supplémentaires de 12 \$ pour les étudiants de l'UdeM et de 50 \$ et plus pour les membres de la communauté universitaire et du grand public peuvent être exigés pour certains tests d'orientation. On peut annuler sa consultation sans frais jusqu'à 24 heures avant le rendez-vous (jour ouvrable, du lundi au vendredi). Des frais d'administration représentant 50 % du coût de l'entrevue seront facturés si l'annulation est faite moins de 24 heures à l'avance ou si la personne ne se présente pas au rendez-vous.



SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE

Réservé aux étudiants de l'UdeM – Le service de Soutien à l'apprentissage offre des ateliers et des consultations individuelles pour vous aider à améliorer vos méthodes d'étude et vos habiletés d'apprentissage, et à surmonter vos difficultés scolaires.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
3^e étage
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
514 343-6736
www.cesar.umontreal.ca/apprentissage
f /CESAR.UdeM



GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

ATELIERS

INSCRIPTION EN LIGNE : www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

MÉTIER : ÉTUDIANT

ME-10 Cette série de sept ateliers gratuits a pour but de vous aider à améliorer vos méthodes d'étude et vos habiletés d'apprentissage.

Durée : 1 heure 15 minutes
Aucune inscription requise
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

| | |
|---|--|
| Gestion du temps | jeudi 4 octobre, à 17 h |
| Prise de notes | jeudi 11 octobre, à 17 h |
| Mémorisation | jeudi 18 octobre, à 17 h |
| Préparation et passation des examens | jeudi 25 octobre, à 17 h |
| Lecture efficace | jeudi 1 ^{er} novembre, à 17 h |
| Travaux écrits | jeudi 8 novembre, à 17 h |
| Survivre à la fin de session | jeudi 13 décembre, à 17 h |

COMPÉTENCES SCOLAIRES ET PROFESSIONNELLES

ME-15 Cette série de cinq ateliers-conférences pourra vous aider à mieux réussir vos études et à mieux préparer votre vie professionnelle.

Durée : 1 heure 15 minutes
Aucune inscription requise
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

Conciliation études, travail, loisirs, famille, amitiés...

Comment maintenir un équilibre face aux multiples obligations qui surgissent au quotidien? Explorez des pistes de solution pour garder le cap et concilier le tout.

Horaires : lundi 15 octobre, à 17 h

La motivation, au cœur de la réussite

La motivation favorise l'atteinte de vos objectifs. Découvrez les éléments essentiels à son maintien pour assurer votre réussite.

Horaires : lundi 22 octobre, à 17 h

Savoir communiquer : l'art d'entrer en contact

Savoir transmettre sa pensée et communiquer ses idées est essentiel à la réussite de ses études et de sa carrière.

Horaires : lundi 29 octobre, à 17 h

La présentation orale

Pour apprendre à préparer un exposé oral et à animer un séminaire en gérant son stress.

Horaires : lundi 5 novembre, à 17 h

Vaincre la procrastination

Pourquoi toujours tout remettre au lendemain? Comprenez votre tendance à procrastiner et développez des outils pour la contrer.

Horaires : lundi 12 novembre, à 17 h

Remarque : avant de vous présenter aux ateliers, il est recommandé de télécharger les documents propres à chaque atelier sur le site Web : www.cesar.umontreal.ca/apprentissage/ateliers.htm. Vous pouvez également vous procurer le Guide du métier d'étudiant produit par le Centre étudiant de soutien à la réussite.

ANXIÉTÉ ET RÉUSSITE

15 participants

ME-20 Apprenez à apprivoiser votre anxiété pour mieux vous engager dans la réussite de vos études.

Horaires : mercredis 24 et 31 octobre, à 13 h 30
Inscription : avant le vendredi 19 octobre
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local C-5518

Les
ATELIERS
de la
RENTÉE

ADAPTATION À L'UNIVERSITÉ : UNE TRANSITION RAPIDE ET RÉUSSIE

Atelier vous permettant de développer des stratégies d'adaptation au milieu universitaire. Vous serez présentés, les principaux ingrédients de la réussite ainsi que des stratégies pour mieux gérer le stress. Vous verrez également quels sont les pièges à éviter dans le contexte d'une rentrée universitaire accélérée.

Horaires : mardi 9 octobre, de 16 h 30 à 17 h 45
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

LA CONFIANCE EN SOI : UN FACTEUR DE RÉUSSITE ESSENTIEL

12 participants

ME-30 La conscience de sa valeur personnelle et la capacité à se reconnaître des qualités sont des atouts essentiels pour atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

Horaires : mercredi 14 novembre, à 17 h
Inscription : avant le vendredi 9 novembre
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local C-5518

LES MEILLEURES STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

15 participants

ME-40 Sachez tirer profit de vos forces et limiter vos faiblesses afin d'optimiser vos apprentissages.

Horaires : mercredi 24 octobre, à 16 h 30
Inscription : avant le vendredi 19 octobre
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local C-5518

SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE (SUITE)

ATELIERS (SUITE)

COMMENT SURMONTER UN BLOCAGE EN RÉDACTION

15 participants

ME-50 Manquez-vous d'inspiration quand vous rédigez des travaux? Découvrez quelles sont les principales raisons qui peuvent vous empêcher d'écrire et apprenez à y remédier efficacement.

Horaire: jeudi 18 octobre, à 13 h 30

Inscription: avant le vendredi 12 octobre

Endroit: Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

LIRE, COMPRENDRE, S'APPROPRIER ET RÉUSSIR

8 participants

ME-60 Diverses stratégies pour maximiser vos nombreuses lectures et faciliter votre compréhension de la matière à l'étude. Apprenez à déduire l'essentiel, à faire des liens avec vos notes de cours et à repérer les éléments importants pour vos travaux.

Horaire: mardi 16 octobre, à 14 h

Inscription: avant le vendredi 12 octobre

Endroit: Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

LA RÉDACTION AUX ÉTUDES SUPÉRIEURES

RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS

INSCRITS AUX CYCLES SUPÉRIEURS

15 participants

ME-70 Déterminez les étapes du processus de rédaction d'un mémoire ou d'une thèse et les stratégies qui favorisent son bon déroulement; comprenez les enjeux d'une bonne relation étudiant-directeur.

Horaire: jeudi 1^{er} novembre, à 14 h

Inscription: avant le vendredi 26 octobre

Endroit: Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

Remarque: atelier offert aux étudiants inscrits aux cycles supérieurs seulement.

POUR INTÉGRER LA MATIÈRE: LA CARTE CONCEPTUELLE

15 participants

ME-80 À l'aide de schémas, facilitez votre étude en créant des résumés sans tout retranscrire. Apprenez à construire une carte conceptuelle grâce à l'environnement virtuel du logiciel Cmap Tools.

Horaire: mercredi 7 novembre, à 16 h 30

Inscription: avant le vendredi 2 novembre

Endroit: Pav. 3744, rue Jean-Brillant, local 440

STRUCTURER SA PENSÉE POUR MIEUX RÉDIGER

RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS

INSCRITS AUX CYCLES SUPÉRIEURS

15 participants

ME-90 Développez des stratégies d'apprentissage et d'écriture utiles aux études supérieures et apprenez comment organiser et regrouper vos idées par des outils de synthèse graphique.

Horaire: jeudi 11 octobre, à 13 h 30

Inscription: avant le vendredi 5 octobre

Endroit: Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54

Calendrier des événements

Midis Études +

Gratuit - Pour faire le point et voir si vous avez les outils nécessaires pour bien réussir votre session.

- Les 15 et 16 octobre, de 11 h 30 à 13 h 30

Pav. 3200, rue Jean-Brillant et Pav. Marie-Victorin

Atelier Survivre à la fin de session

- Jeudi 6 décembre, de 11 h 30 à 12 h 15

Campus de Laval, local 4228

Relaxe, c'est juste la fin de session!

Kiosques sur le campus et activités sur le Web.

- Les 10 et 11 décembre, de 11 h 30 à 13 h 30



CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous, le jour ou le soir.

Secrétariat: 514 343-6736

Si vous éprouvez des difficultés particulières dans vos études, vous pouvez rencontrer individuellement un psychologue en aide à l'apprentissage.

Cette démarche vise à identifier la source de vos difficultés scolaires et à élaborer des stratégies plus efficaces. Ce processus comprend entre une et cinq rencontres, selon vos besoins.

TARIF PAR CONSULTATION




20 \$ (qui cotisent aux SAÉ)

50 \$ (qui ne cotisent pas aux SAÉ)

Modes de paiement: carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard). Après 18 heures, seul l'argent comptant est accepté. On peut annuler sa consultation sans frais jusqu'à 24 heures avant le rendez-vous (jour ouvrable, du lundi au vendredi). Des frais d'administration représentant 50 % du coût de l'entrevue seront facturés si l'annulation est faite moins de 24 heures à l'avance ou si la personne ne se présente pas au rendez-vous.

SOUTIEN AUX ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Le service de Soutien aux étudiants en situation de handicap vous offre l'appui nécessaire pour vous aider à réaliser votre projet d'études grâce à des accommodements appropriés.

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit,
bureau A-0304 (rez-de-chaussée)
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone: 514 343-7928
www.bsesh.umontreal.ca
 /CESAR.UdeM

Services offerts

Les conseillers du service de Soutien aux étudiants en situation de handicap pourront vous aider à identifier les ressources qui vous permettront de compenser vos limites sur le plan fonctionnel. Ces conseillers sont des intermédiaires pour :

- Intervenir auprès du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et du service de l'Aide financière aux études pour toute question et démarche relatives au Programme d'allocation pour besoins particuliers ;
- Intervenir auprès des professeurs et des directeurs de département ou de faculté pour l'aménagement de mesures d'accommodement particulières ;
- Adapter la documentation des cours ;
- Soutenir la recherche documentaire ;
- Fournir des conseils pour l'utilisation des technologies d'aide ;
- Emprunter un ordinateur et de l'équipement spécialisé ;
- Prévoir des mesures particulières pour la passation des examens ;
- Prévoir les services d'interprètes oraux et gestuels, de tuteurs, de lecteurs, d'accompagnateurs, etc.
- Faciliter l'accès au centre sportif ;
- Établir votre admissibilité pour l'obtention d'une chambre en résidence ;
- Organiser un service de transport adapté sur le campus pendant les sessions d'automne et d'hiver, entre 8 h et 17 h. (Pour en bénéficier, vous devez fournir votre horaire de cours et de déplacements au début de la session.)



DES BOURSES POUR VOUS!

Consultez le site Web www.bourses.umontreal.ca pour connaître les bourses destinées aux étudiants en situation de handicap.

Consultez également le Répertoire de toutes les bourses disponibles dans les diverses catégories. Un soutien à la recherche de bourses peut vous être offert (voir page 41).

Une situation qui constitue une limite fonctionnelle pour un étudiant peut être considérée comme un handicap :

- Déficience motrice ;
- Déficience sensorielle (auditive, visuelle) ;
- Maladies organiques (fibromyalgie, insuffisance rénale, maladie de Crohn, VIH, etc.) ;
- Troubles du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDAH) ;
- Troubles d'apprentissage ;
- Troubles de santé mentale ;
- Troubles envahissants du développement.



CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous, de 9 h à 17 h
Secrétariat : 514 343-7928

Si vous avez besoin d'accommodements particuliers pour favoriser la réussite de vos études ou si vous croyez être admissible à certains services qui faciliteraient vos déplacements, remplissez le formulaire d'inscription en ligne. Un conseiller vous contactera par la suite pour fixer un rendez-vous.

EMPLOI

Pendant vos études et jusqu'à deux ans après, le service de l'Emploi vous accompagne dans vos démarches de développement de carrière en vous offrant des consultations individuelles et des ateliers de groupe afin de peaufiner vos stratégies et de réussir votre recherche d'emploi. De plus, Alerte-emploi vous permet de recevoir des offres d'emploi en lien avec votre discipline et votre expertise.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
3^e étage
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-6736
www.cesar.umontreal.ca/emploi
f /CESAR.UdeM



ATELIERS

INTÉGRATION AU MARCHÉ DU TRAVAIL. RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS ET AUX DIPLÔMÉS DE L'UdeM DEPUIS MOINS DE DEUX ANS. INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE : www.cesar.umontreal.ca/emploi
Tous les ateliers ont lieu au Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit, local O15-7.

PLANIFICATION DE LA RECHERCHE D'EMPLOI

RE-01 Apprenez à planifier vos démarches en établissant un plan d'action stratégique. Découvrez les avantages du marché caché.

Horaire : mardi 18 septembre, de 10 h à 12 h
mardi 9 octobre, de 16 h 30 à 18 h 30
mardi 30 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
mardi 20 novembre, de 10 h à 12 h

RÉSEAUTAGE : COMMENT PASSER À L'ACTION

RE-02 Découvrez le potentiel de votre réseau. Structurez vos scénarios d'approche par courriel, par téléphone et par les médias sociaux. Mesurez l'impact que vous produisez en participant à des événements spéciaux (Journées Carrières, 5 à 7, colloques, etc.).

Horaire : jeudi 20 septembre, de 9 h 30 à 12 h
jeudi 1^{er} novembre, de 13 h 30 à 16 h
mercredi 21 novembre, de 9 h 30 à 12 h

ÉLABORER SON CURRICULUM VITÆ

RE-03 Adaptez le contenu et la mise en pages de votre dossier de candidature (CV, lettre, carte de réseautage) en fonction d'une organisation et d'un poste convoités.

Horaire : mercredi 19 septembre, de 9 h 30 à 12 h
mercredi 10 octobre, de 16 h 30 à 19 h
mercredi 31 octobre, de 13 h 30 à 16 h
jeudi 22 novembre, de 9 h 30 à 12 h

PRÉPARATION À L'ENTREVUE : LE DÉROULEMENT

RE-04 Préparez votre entrevue en fonction d'une organisation et d'un poste convoités. Démystifiez les questions types et le langage non verbal.

Horaire : mardi 25 septembre, 9 h 30 à 12 h
jeudi 11 octobre, de 16 h 30 à 19 h
mardi 6 novembre, de 13 h 30 à 16 h
mercredi 28 novembre, de 9 h 30 à 12 h

PRÉPARATION À L'ENTREVUE : LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTREVUE

RE-05 Démystifier l'entrevue individuelle et de groupe ainsi que les mises en situation. Soyez préparé en sachant quels défis vous attendent en pareille situation.

Horaire : mercredi 26 septembre, de 9 h 30 à 12 h
jeudi 8 novembre, de 13 h 30 à 16 h
jeudi 29 novembre, de 9 h 30 à 12 h
Préalable : Préparation à l'entrevue : le déroulement (RE-04).

INTÉGRER LE MARCHÉ DU TRAVAIL QUÉBÉCOIS

RE-06 Formule de quatre rencontres s'adressant aux étudiants et aux diplômés étrangers. Élaborez des stratégies pour intégrer le marché du travail québécois (réseautage, CV, entrevue, etc.).

Horaire : vendredis 16, 23 et 30 novembre
et 7 décembre, de 9 h 30 à 12 h
Remarque : présence obligatoire aux quatre rencontres.

ADAPTER SA CANDIDATURE POUR FAIRE CARRIÈRE HORS DU MILIEU UNIVERSITAIRE

RE-07 Formule de quatre rencontres s'adressant aux doctorants et aux postdoctorants. (Pour participer à cet atelier, vous devez avoir des cibles d'emploi bien définies). Élaborez des stratégies pour adapter votre candidature (réseautage, CV, entrevue, etc.) à des employeurs autres que les universités.

Horaire : vendredis 5, 12, 19 et 26 octobre,
de 9 h 30 à 12 h
Remarque : présence obligatoire aux quatre rencontres.

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54 ou
www.cesar.umontreal.ca/emploi



Calendrier des événements

Journées Carrières

Venez rencontrer des employeurs qui recrutent des diplômés et des étudiants pour des emplois à temps plein, à temps partiel ou d'été, assistez à des conférences ou participez à des ateliers. Pour connaître la programmation détaillée, consultez notre site Web.

Mathématiques et actuariat

Mathématiques, statistiques et actuariat

Horaire : mardi 11 septembre, de 12 h à 15 h
Endroit : Pavillon Roger-Gaudry, hall d'honneur

Sciences de la vie

Sciences biopharmaceutiques, sciences biologiques, biochimie et médecine moléculaire, bio-informatique, sciences biomédicales

Horaire : mercredi 7 novembre, de 17 h à 20 h
Endroit : Pavillon Jean-Coutu

Carrière à l'international

Études internationales, coopération internationale et gestion philanthropique, sciences économiques, science politique et toute autre discipline

Horaire : mardi 13 novembre, de 16 h à 19 h
Endroit : Pavillon 3200, rue Jean-Brillant

Octobre, mois des diplômés

Atelier « Adapter sa candidature pour faire carrière hors du milieu universitaire » (pour les doctorants et les postdoctorants).

Vendredis 5, 12, 19 et 26 octobre, de 9 h 30 à 12 h

Semaine de l'éducation internationale

Atelier « Intégrer le marché du travail québécois »

Vendredis 16, 23 et 30 novembre et 7 décembre, de 9 h 30 à 12 h

Journée Carrière à l'international

Mardi 13 novembre, de 16 h à 19 h
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant

ALERTE-EMPLOI

Recevez des offres d'emploi personnalisées !

Inscrivez-vous au service Alerte-emploi et recevez par courriel les offres d'emploi propres à votre domaine d'études. N'hésitez pas à consulter directement le site Web pour prendre connaissance d'autres offres spécialisées ou générales, que ce soit à temps plein ou partiel, ou pour un emploi d'été.

www.cesar.umontreal.ca/emploi



CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous, de 9 h à 17 h
Secrétariat : 514 343-6736

Que vous soyez étudiant, finissant ou diplômé depuis moins de deux ans, vous avez droit à trois rencontres avec un conseiller en développement de carrière.

GRATUIT

QUAND ET COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ?

Il existe une foule d'ateliers qui vous aideront à cheminer dans votre parcours universitaire et professionnel.

CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE

Inscription aux ateliers

Automne : À partir du 20 août
Nombre de places limité!

Inscription en ligne : www.cesar.umontreal.ca

Pour plus d'information : 514 343-6736

Adresse : 2101, boul. Édouard-Montpetit, bureau 330
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

Remarque: Le CÉSAR confirmera votre inscription par courriel ou vous dira si vous êtes sur la liste d'attente.

Remboursement

Un remboursement peut être demandé au plus tard trois jours ouvrables avant le début de l'atelier. Après le début d'un atelier, aucun remboursement n'est accordé.

Pour tout atelier de plus d'une séance, la présence à la première séance est obligatoire.

Les personnes inscrites à un atelier qui ont manqué la première séance ne pourront assister aux séances subséquentes. Aucun remboursement ne sera accordé pour toute séance manquée.

Les frais de test ne sont pas remboursables.

Annulation

La Direction des Services aux étudiants se réserve le droit d'annuler ou de déplacer les ateliers pour lesquels le nombre d'inscriptions est insuffisant. Dans ce cas, le montant intégral des frais sera remboursé sur présentation du reçu, exception faite de celui des tests.

Tarifs

Étudiants UdeM¹

- Étudiants inscrits à l'UdeM qui cotisent aux SAE

Communauté universitaire²

- Étudiants inscrits à l'UdeM qui ne cotisent pas aux SAE
- Employés et diplômés de l'UdeM

★ Grand public

- Toute personne qui ne fréquente pas l'UdeM
- Étudiants des écoles affiliées et des autres universités

Notes pour la tarification

1 Étudiants de l'UdeM : il faut posséder sa carte d'étudiant au moment de l'inscription aux ateliers.

2 Communauté universitaire : pour profiter du tarif dès la première inscription :

- Les diplômés de l'UdeM doivent téléphoner au secrétariat et faire parvenir une copie de leur diplôme (par télécopieur ou par courriel);
- Les employés de l'UdeM doivent fournir leur matricule (inscription par téléphone ou en personne). Une fois le statut « Communauté universitaire » noté au dossier, le participant peut s'inscrire en personne ou par téléphone sans avoir à présenter de nouveau une preuve de statut.

Modes de paiement : carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard). Après 17 heures, seul l'argent comptant est accepté.

CENTRE DE COMMUNICATION ÉCRITE

Inscription aux ateliers

Automne : À partir du 20 août
Nombre de places limité!

Formulaire d'inscription et horaire en ligne :
www.cce.umontreal.ca

Le CCE confirmera votre inscription par courriel et vous informera s'il n'y a plus de places disponibles aux ateliers que vous aurez choisis.

Tarifs

Les ateliers sont gratuits pour les étudiants de l'UdeM, mais l'inscription est obligatoire.

Endroit

Les ateliers ont lieu au Pavillon J.-A.-DeSève, 2332, boul. Édouard-Montpetit, 4^e étage, salle B-4439.

Annulation

Si je prévois être absent à un atelier auquel je me suis inscrit, je m'engage à prévenir le CCE dès que possible et au plus tard 24 heures avant la tenue de l'atelier, afin de donner ma place à une personne qui se trouve sur la liste d'attente.

CENTRE DE COMMUNICATION ÉCRITE

Le Centre de communication écrite a la responsabilité de mettre en œuvre la politique de maîtrise de la langue française dans les études. Par cette politique, l'Université de Montréal veut s'assurer que tous ses diplômés puissent communiquer dans une langue correcte et rédiger des documents de qualité.

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau C-4511
Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
514 343-5955
cce@umontreal.ca
www.cce.umontreal.ca
f /CESAR.UdeM



GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

ATELIERS

OUTILS GÉNÉRAUX. FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET HORAIRE EN LIGNE : www.cce.umontreal.ca

Ces ateliers présentent des outils et des méthodes de travail en lien avec la rédaction à l'Université. Tous les ateliers ont lieu au Pavillon J.-A.-DeSève, au 4^e étage.

RECOURIR À SON CORRECTEUR ORTHOGRAPHIQUE INFORMATISÉ

CCE 1002 Le correcteur orthographique et grammatical informatisé est devenu un outil qu'il faut apprivoiser et mieux connaître. Comment peut-on l'utiliser à bon escient? Peut-on s'y fier totalement? Présentation d'Antidote et du correcteur de Word.

Horaire : mercredi 24 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30

SAVOIR SE RELIRE, SE CORRIGER

CCE 1003 Comment procéder pour réviser un texte avant de le remettre? Que faut-il regarder? Par où, par quoi commencer? À quoi doit-on s'attacher? Quels outils doit-on consulter? Quelles questions doit-on se poser? Quelques conseils pratiques pour se relire avec plus d'efficacité. Exercices pratiques.

Horaire : mardi 23 octobre, de 17 h à 19 h
jeudi 8 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

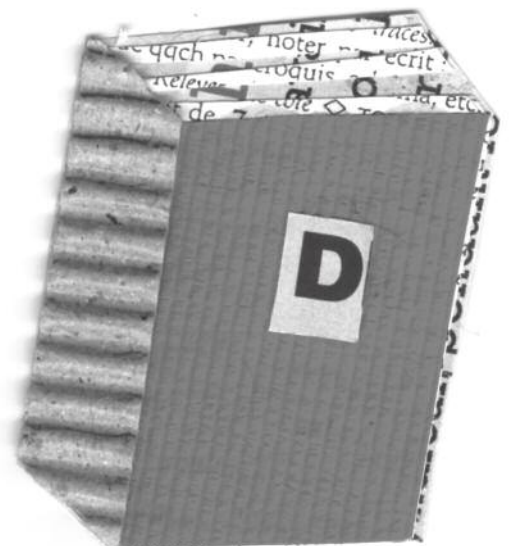
EXPLOITER LE WEB POUR AMÉLIORER SON FRANÇAIS

CCE 1007 Découvrez la richesse des informations et des exercices que proposent des sites Internet consacrés à l'amélioration de la langue française. Pour trouver réponse à vos questions, apprenez à exploiter les ressources des répertoires, index, jeux et exercices disponibles sur le Web.

Horaire : lundi 12 novembre, de 16 h 30 à 18 h 30

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54 ou
www.cce.umontreal.ca



CENTRE DE COMMUNICATION ÉCRITE (SUITE)

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

ATELIERS

LANGUE ET RÉDACTION. FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET HORAIRE EN LIGNE : www.cce.umontreal.ca.

Ces ateliers portent sur un aspect particulier de la langue écrite ou de la rédaction. Les participants sont appelés à revoir certaines notions ou règles particulières et à les mettre en pratique dans divers types d'exercices (analyse, correction, rédaction).

MEILLEUR CONSTRUIRE SES PHRASES

CCE 2001 Révision de quelques éléments de syntaxe et de style qui vous aideront à améliorer vos textes. Exercices d'analyse, de révision et de rédaction.

Horaire : mercredi 17 octobre, de 16 h 30 à 18 h 30
vendredi 26 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30

BIEN ENCHAÎNER SES IDÉES

CCE 2002 Dans un paragraphe et dans un texte, les phrases s'enchaînent suivant un rapport explicité par des mots liens (marqueurs de relation) ou suivant un rapport implicite (contexte). Survol de quelques règles et usages relatifs à la cohésion et à la cohérence des textes. Exercices sur l'emploi des principaux marqueurs de relation.

Horaire : mardi 30 octobre, de 16 h 30 à 18 h 30
vendredi 23 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

RESSERRER SON TEXTE, ÉVITER LES REDITES

CCE 2003 Survol de quelques techniques de contraction de textes, pour aller droit à l'essentiel et éviter les redondances. Mise en pratique.

Horaire : mercredi 24 octobre, de 10 h à 12 h
jeudi 22 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

ORDONNER SES IDÉES SELON LE TEXTE ET LE CONTEXTE

CCE 2004 Comment mettre en ordre ses idées ? Comment élaborer le plan de ce que l'on veut écrire, quand il s'agit de répondre à une question, de rédiger un court texte ou d'écrire un travail de plusieurs pages ? Conseils méthodologiques et exercices.

Horaire : lundi 29 octobre, de 17 h à 20 h

VARIER SON VOCABULAIRE, EMPLOYER LE MOT JUSTE

CCE 2005 Les mots ont plusieurs sens et les synonymes parfaits n'existent pas. Comment être précis tout en variant son vocabulaire pour ne pas ennuyer son lecteur ? Exploitation d'ouvrages de référence. Exercices de correction et de rédaction.

Horaire : jeudi 25 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
mercredi 7 novembre, de 10 h à 12 h

RESPECTER LES NIVEAUX DE LANGUE

CCE 2006 Il faut savoir choisir le niveau de langue approprié à chaque situation de communication. Comment éviter l'intrusion de la langue familière orale dans l'écriture ou celle de la langue technique dans la langue de tous les jours ? Exercices d'évaluation, de correction et de rédaction.

Horaire : mardi 6 novembre, de 16 h 30 à 18 h 30

BIEN PONCTUER

CCE 2007 La ponctuation joue un rôle important dans la structure de la phrase et du texte, ainsi que dans la clarté et la précision de l'expression écrite. Elle tient même parfois le premier rôle dans le sens même de ce que l'on veut dire. Quand a-t-on ou non le choix d'y recourir ? Quand l'absence d'un signe de ponctuation modifie-t-elle le sens et peut-elle trahir la pensée du rédacteur ? Révision des règles, insistance sur l'emploi de la virgule. Exercices d'évaluation, de correction et d'emploi.

Horaire : jeudi 18 octobre, de 17 h à 19 h
mercredi 14 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

REPÉRER ET RÉUSSIR LES ACCORDS PÉRILLEUX

CCE 2008 *Elle s'est achetée ou achetée des bas. Les enfants sont contents dans leurs familles ou dans leur famille ? Il a fourni beaucoup d'efforts ou d'effort pour s'en sortir ?* Certains accords vous semblent périlleux ? Certaines structures grammaticales et syntaxiques vous donnent toujours du fil à retordre ? Révision de règles particulières d'accords et exercices pratiques.

Horaire : jeudi 25 octobre, de 17 h à 20 h
vendredi 16 novembre, de 13 h 30 à 16 h 30

SURVIVRE AUX TEMPS DIFFICILES

CCE 2009 On vous reproche de ne pas recourir aux bons temps de verbe quand vous faites par écrit le récit d'un événement, quand vous rédigez une étude de cas ou quand vous faites référence à des faits du passé proche ou lointain ? Révision de l'emploi des temps du passé et de la concordance des temps. Exercices de correction et de rédaction.

Horaire : mercredi 31 octobre, de 17 h à 19 h

SUIVRE LES MODES

CCE 2010 *Si j'obtiens mon diplôme demain, je partirai content. Si j'obtenais mon diplôme demain, je partirais content. Que je l'obtienne, ce diplôme, enfin je serai content !* Dans quel contexte privilégieriez-vous une formulation plutôt qu'une autre ? Quand doit-on recourir au subjonctif plutôt qu'à un autre mode ? Révision de l'emploi et de la valeur des modes dans le système verbal. Exercices d'évaluation et d'emploi.

Horaire : jeudi 1^{er} novembre, de 17 h à 19 h

CHERCHER LE SENS, TROUVER L'EMPLOI

CCE 2011 Nombreux sont les mots ou les expressions considérés comme fautifs dans certains emplois et pas dans d'autres... Nombreux également les termes que l'on confond parce qu'ils se ressemblent. Exercices pratiques de correction d'erreurs fréquentes : anglicismes, barbarismes et paronymes impropres.

Horaire : jeudi 1^{er} novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE

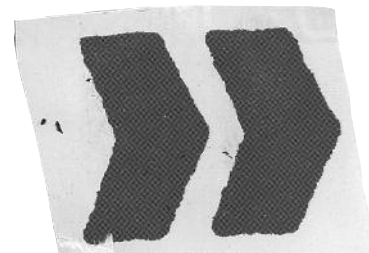
CCE 2012 Peut-on remplacer certains verbes trop fréquemment utilisés, comme être et avoir, en précisant le sens de ce que l'on cherche à dire sans toutefois le modifier ? Comment peut-on varier les façons de dire ou de développer des idées à partir des mots ? Exercices pratiques de style et d'enrichissement du vocabulaire.

Horaire : lundi 12 novembre, de 10 h à 12 h

CONNAÎTRE ET UTILISER LES FIGURES DE CONSTRUCTION

CCE 2013 Dans la phrase française, l'ordre des mots obéit à un ensemble de règles assez contraignantes. Des changements à cet ordre sont cependant possibles et entraînent en général des effets expressifs. Mais jusqu'où peut-on se permettre ces « transgressions » syntaxiques ? Comment établir la limite entre la recherche de valeurs stylistiques et le recours à des tournures de phrase qui risquent de constituer de malheureuses fautes de grammaire ? Cet atelier vous propose d'examiner certaines constructions syntaxiques particulières : inversion, ellipse, syllepse, anacoluthie...

Remarque : il est suggéré d'avoir suivi l'atelier CCE 2001.
Horaire : mercredi 31 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30



CENTRE DE COMMUNICATION ÉCRITE (SUITE)

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

ATELIERS

POUR NON-FRANCOPHONES. FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET HORAIRE EN LIGNE : www.cce.umontreal.ca.

Les ateliers suivants abordent brièvement des difficultés du français oral et écrit propres aux étudiants de niveau intermédiaire ou avancé.

Ils ne conviennent pas aux étudiants de niveau débutant. Pour ces derniers, il est plus approprié de s'inscrire à des cours de français langue seconde ou étrangère qu'à des ateliers du Centre de communication écrite.

L'École de français de la Faculté de l'éducation permanente offre des cours crédités en français langue seconde ou étrangère (de tous les niveaux, à l'oral et à l'écrit).

DÉCODER LE PARLER QUÉBÉCOIS

CCE 4001 Le français que vous entendez ici vous dérouté parfois? Cet atelier vous aidera à entendre et à comprendre les différences les plus marquées et les plus courantes entre le français oral dit « international » et le français parlé au Québec.

Horaire : mardi 23 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
jeudi 8 novembre, de 10 h à 12 h

COMPRENDRE LES EXPRESSIONS D'ICI

CCE 4003 Certains mots ou expressions entendues ici vous déroutent? Le français québécois puise à une mine de termes et d'expressions dont le sens échappe parfois aux non-initiés. Cet atelier vous offrira l'occasion d'explorer le sens, l'origine et les particularités d'emploi de certaines expressions courantes au Québec.

Horaire : vendredi 19 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
mardi 20 novembre, de 10 h à 12 h

SURMONTER SES DIFFICULTÉS DE PRONONCIATION

CCE 4004 Selon que l'on soit locuteur anglophone, asiatique ou hispanophone, certains sons de la langue française sont particulièrement difficiles à détecter ou à produire. Cet atelier pratique en laboratoire vous permettra de surmonter certaines de ces difficultés et de corriger votre prononciation française.

Horaire : vendredi 2 novembre, de 13 h 30 à 16 h 30
vendredi 16 novembre, de 9 h à 12 h
vendredi 23 novembre, de 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-1209

SE SITUER DANS LE PASSÉ

CCE 4005 La perception et l'expression du passé varient d'une langue à l'autre. Cet atelier vous permettra de revoir les particularités d'utilisation des principaux temps du passé : passé composé, imparfait, plus-que-parfait et conditionnel passé.

Horaire : jeudi 15 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

APPRIVOISER LE SUBJONCTIF

CCE 4006 A-t-on vraiment le choix de recourir ou non au mode subjonctif pour bien s'exprimer? En français, non! Cet atelier propose aux non-francophones un tour d'horizon pratique des cas obligatoires, exceptionnels ou relatifs de l'emploi du subjonctif en français.

Horaire : jeudi 1^{er} novembre, de 10 h à 12 h
mercredi 21 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

SAVOIR CONSTRUIRE SES RELATIVES

CCE 4007 *La personne (qui, à qui, que, dont ou à laquelle?) je veux parler est occupée.* Les phrases complexes se construisent souvent à l'aide de relatives. L'anticipation se révèle une stratégie essentielle pour choisir le bon pronom relatif... tout en respectant les niveaux de langue! Tour d'horizon théorique et exercices.

Horaire : lundi 22 octobre, de 10 h à 12 h
vendredi 30 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

MAÎTRISER LES MODES ET LES TEMPS AUTOUR DU « SI »

CCE 4008 *Si tu as vu ce film, tu peux m'en parler. Si c'est possible, nous irons à la plage demain. Si c'était possible, nous irions à la plage aujourd'hui. Si tu avais pu venir, nous serions allés hier. Je ne savais pas si tu viendrais.* Si ce petit mot fait tant hésiter, c'est que, selon sa nature, il modifie la valeur des temps! Révision des règles de concordance des temps autour de l'hypothèse et du discours indirect. Exercices pratiques.

Horaire : mercredi 17 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30

DÉTERMINER LE BON DÉTERMINANT

CCE 4009 *La crème glacée est délicieuse! Veux-tu de la crème glacée? Un cornet de crème glacée à l'érable, c'est si bon! C'est une des meilleures crèmes glacées!* Révision et application des règles et de l'usage quant au choix des déterminants (définis, indéfinis, partitifs et contractés) ou, dans certains cas, de l'absence de déterminants.

Horaire : vendredi 26 octobre, de 10 h à 12 h
lundi 26 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

DÉBROUSSAILLER LA PONCTUATION ET L'ACCENTUATION

CCE 4010 Vous ne savez plus s'il faut ou non mettre une virgule à cet endroit? Vous vous demandez s'il faut ou non mettre un accent? Et s'il en faut un, de quel côté il va? Revoyez les règles fondamentales de la ponctuation, de l'accentuation et de l'usage d'autres signes orthographiques. Vous pourrez ainsi éviter certaines erreurs courantes.

Horaire : mardi 23 octobre, de 10 h à 12 h

DÉVELOPPER LE RÉFLEXE D'ACCORDER

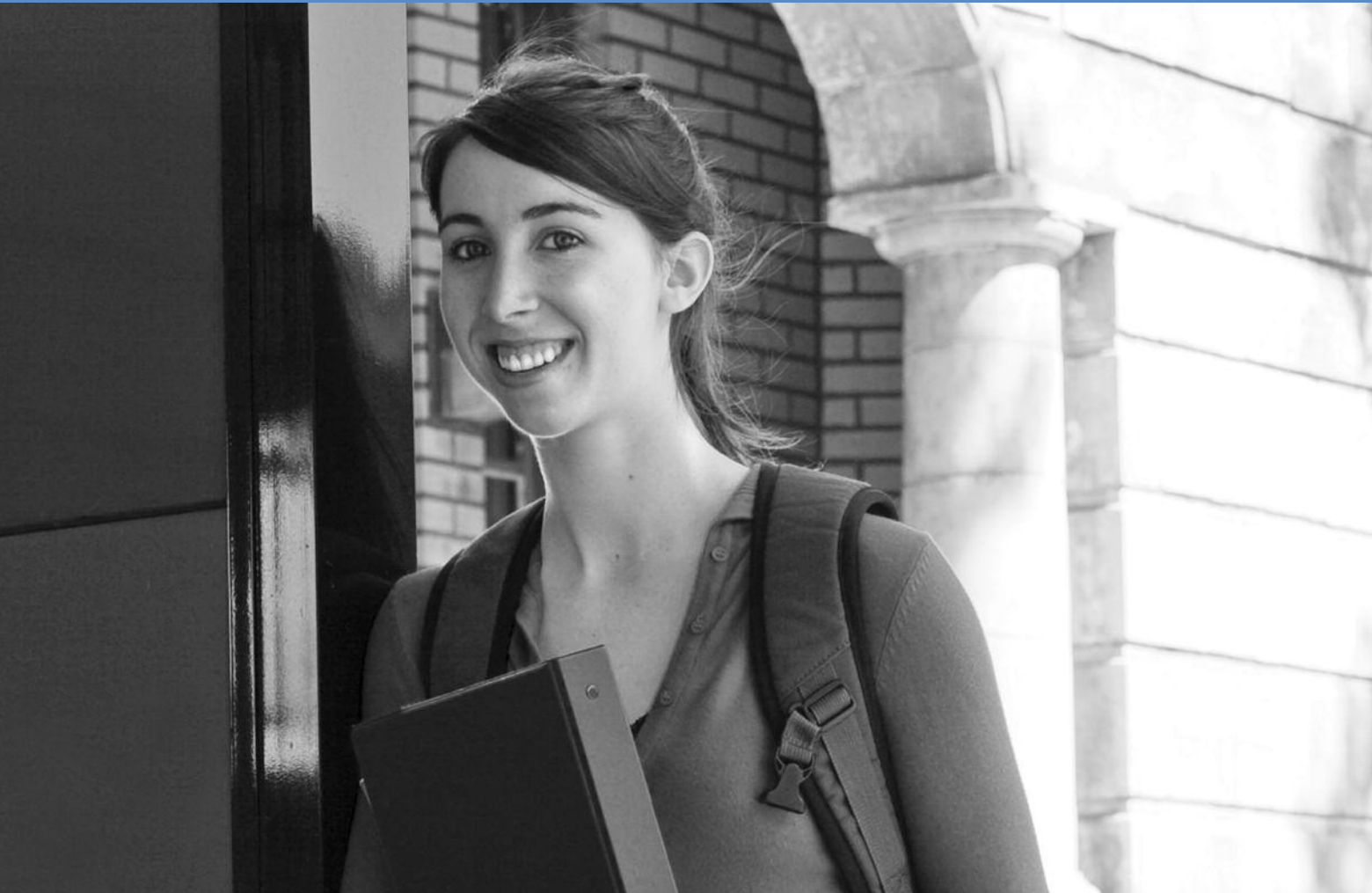
CCE 4011 Revoyez les règles d'accord pour qu'elles deviennent pour vous un réflexe. Pour y arriver, il faut bien comprendre ces règles et, pour faire les accords, se poser les bonnes questions et raisonner de façon juste. Cet atelier vous propose des exercices pratiques pour vous remettre ces règles en mémoire.

Horaire : lundi 22 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
mercredi 31 octobre, de 10 h à 12 h

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54 ou
www.cce.umontreal.ca

CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE



Le Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) offre une gamme complète de services visant à maintenir et à améliorer la santé physique et psychologique des étudiants. Une équipe de professionnels s'unit pour vous fournir des services adaptés à vos besoins. Pour des trucs et des conseils ou pour connaître les ateliers et nos kiosques sur le campus, consultez notre site Web.

Services offerts

- 60/ Consultation médicale
- 60/ Consultation psychologique
- 61/ Soins infirmiers - Vaccination
- 61/ Nutrition
- 62/ Physiothérapie
- 62/ Services de laboratoire

CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

CONSULTATION MÉDICALE

Vous voulez... Un suivi médical pendant vos études ?

Prenez rendez-vous avec un médecin pour toute question liée à votre santé, que ce soit pour des maux de tête, de la fatigue chronique, des troubles digestifs, du diabète, une chirurgie mineure, une désensibilisation aux allergies, un examen gynécologique, le dépistage et le traitement d'infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) ou autre. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous avec un dermatologue ou un psychiatre, mais assurez-vous alors d'avoir en main une référence médicale.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-6452
www.cscp.umontreal.ca/consultationmedicale



CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

Vous voulez... Mieux composer avec votre stress et vos inquiétudes ? Comprendre vos changements d'humeur ? Mieux gérer vos impulsions ? Améliorer vos relations interpersonnelles ?

Prenez rendez-vous avec un psychologue. Certains étudiants hésitent à venir consulter. Pourtant, l'expérience des psychologues prouve que chaque motif de consultation est justifié. La première entrevue consiste en une évaluation psychologique qui vise à déterminer la nature de vos difficultés afin de vous diriger vers le professionnel le plus apte à assurer un suivi et à répondre à vos besoins.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
Heures d'ouverture :
Du lundi au jeudi, de 9 h à 20 h (dernier rendez-vous)
Vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-6452
cscp.umontreal.ca/consultationpsychologique
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.

TARIF PAR CONSULTATION

Qui cotisent aux SAÉ
20 \$ (de la 1^{re} à la 10^e entrevue)
30 \$ (de la 11^e à la 20^e entrevue)
Qui ne cotisent pas aux SAÉ
50 \$

Étudiants des écoles affiliées
80 \$

Carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard).
Après 17 h, seul l'argent comptant est accepté pour
le paiement des consultations.

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

ATELIERS

LE CHOC CULTUREL*

On peut éprouver un certain malaise quand on est immergé dans une nouvelle culture et une réalité inconnue. Cet atelier vous aidera à gérer les effets du choc culturel et à en faire une expérience positive.

Horaires : jeudi 27 septembre, de 13 h 30 à 15 h 30
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève, Centre d'essai, 6^e étage

* Cet atelier, réservé aux étudiants étrangers, est organisé en collaboration avec le Bureau des étudiants internationaux.

L'ESTIME DE SOI

Découvrez des stratégies visant à maintenir, à développer et à restaurer l'estime de soi.

Horaires : jeudi 25 octobre, de 17 h à 18 h 15
Endroit : Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit

LES MULTIPLES FACETTES DE L'ANXIÉTÉ

Vous vous sentez anxieux ? Identifiez vos peurs et vos inquiétudes, et trouvez des stratégies pour les surmonter.

Horaires : jeudi 12 décembre, de 13 h à 15 h
Endroit : Pavillon J.-A.-DeSève,
2332, boul. Édouard-Montpetit, local A-0300

SOINS INFIRMIERS ET VACCINATION

Vous voulez... Des soins et des services tels que vaccin, injection, test de grossesse ou lavement d'oreilles ? Des conseils sur la contraception ou sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) ?

Consultez l'infirmière du Centre de santé et de consultation psychologique, avec ou sans rendez-vous (selon les soins requis).

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-6452
www.cscp.umontreal.ca/soinsinfirmiers
Services offerts sur place au
Campus de Laval, voir page 64.


NUTRITION

Vous voulez... Mieux manger en fonction de votre programme d'entraînement, d'un problème de santé, ou pour optimiser votre énergie au quotidien ? Pour apaiser votre préoccupation par rapport à votre poids ? Ou encore, pour valider vos perceptions et vos croyances en matière d'alimentation ?

Prenez rendez-vous avec notre nutritionniste. À la suite d'une évaluation, elle vous guidera vers de meilleures habitudes alimentaires tout en respectant votre rythme.

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-6452
www.cscp.umontreal.ca/nutrition

TARIF PAR CONSULTATION

| | |
|---|---|
|  | 15 \$ (qui cotisent aux SAÉ) 70 \$ (qui ne cotisent pas aux SAÉ) |
| | Étudiants des écoles affiliées 70 \$ |

Carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard).

RÉSERVEZ UN DUEL CULINAIRE POUR VOTRE GROUPE !

Pendant 20 minutes, deux équipes formées de vos pairs s'affronteront pour cuisiner une recette surprise. Vous pourrez par la suite déguster leurs plats !

Animation assurée par vos nutritionnistes-dététistes du Centre de santé et de consultation psychologique.

Réservez tôt : le nombre de places est limité.

Inscrivez-vous sur le site Internet ou par courriel : amelie.sabourin@umontreal.ca



RECETTES PARFAITES POUR ÉTUDIANTS !

Une grande variété de recettes rapides, faciles, savoureuses et économiques est disponible sur notre site Web.

www.cscp.umontreal.ca/nutrition/recettes_sante.htm



CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE (SUITE)

PHYSIOTHÉRAPIE


Vous voulez... Soulager vos douleurs musculo-squelettiques ? Comprendre votre douleur physique ? Découvrir la meilleure posture pour maximiser votre énergie ?

Prenez rendez-vous avec notre physiothérapeute. À la suite d'une évaluation, elle vous guidera vers un programme d'exercice ou un traitement adapté à votre condition physique. Un seul rendez-vous peut faire un réel changement !



Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
Téléphone : 514 343-6452
www.cscp.umontreal.ca/physiotherapie

TARIF PAR CONSULTATION

| | |
|---|---|
|  | 30 \$ (qui cotisent aux SAÉ) 65 \$ (qui ne cotisent pas aux SAÉ) |
| | Étudiants des écoles affiliées 65 \$ |
| | Personnel du campus 65 \$ |

Carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard).

SERVICES DE LABORATOIRE

Vous voulez... Faire faire des prises de sang prescrites par votre médecin ?

Pour un service complet d'analyse de laboratoire, présentez-vous au laboratoire Gamma Dynacare, au Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit. Les prélèvements sont faits sur place et les résultats sont transmis rapidement.



Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 15 h 30
Téléphone : 514 343-6452, poste 2592
www.cscp.umontreal.ca/analyses

TARIF

Les tarifs varient selon le type d'analyse requis.

Calendrier des événements

Campagne de vaccination contre l'influenza

En novembre, prévenez la grippe et ses effets désagréables ! La grippe saisonnière atteint annuellement un Québécois sur six*.

Pour connaître les horaires ou pour plus d'information, consultez le www.cscp.umontreal.ca.

* Source : Direction de la santé publique de Montréal, 2012.

DES PROFESSIONNELLS AU SERVICE DES ÉTUDIANTS

Vous êtes malade ?

Consultez un médecin ou une infirmière, avec ou sans rendez-vous.

Vous êtes dans un état de détresse psychologique importante et vous devez consulter d'urgence ?

Vous pouvez rencontrer un psychologue le jour même lorsque votre état l'exige. Un psychologue de garde est disponible en fin de matinée et en fin de journée.

CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

Pour prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé : 514 343-6452

Pour plus d'information : Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit (Métro Édouard-Montpetit)
www.cscp.umontreal.ca

Heures d'ouverture : de 9 h à 17 h

Des consultations psychologiques sont aussi offertes en soirée, sur rendez-vous.

Modes de paiement

Carte de débit et carte de crédit (Visa et MasterCard). Après 17 heures, seul l'argent comptant est accepté.

Remarque

Certains frais peuvent s'appliquer selon le type de service requis. Toutefois, les étudiants de l'UdeM qui cotisent aux SAÉ bénéficient de tarifs préférentiels. Les étudiants qui ont adhéré au régime de soins de santé et de soins dentaires de la FAÉCUM ont droit à un remboursement complet ou partiel des frais de vaccination et de nutrition. Le Centre est ouvert exclusivement pour les étudiants et le personnel de l'UdeM, de HEC Montréal et de Polytechnique Montréal.



Calendrier des événements

Activités de prévention et de sensibilisation

L'équipe du Kiosque Écoute-référence est constituée de pairs aidants formés pour vous sensibiliser à différentes difficultés que vous pourriez éprouver en marge de vos études. Des activités de sensibilisation sont organisées toute l'année. Venez nous rencontrer à nos stands, un peu partout sur le campus !

Les difficultés d'adaptation et l'importance d'être bien outillé pour faire face aux changements

Les 15 et 16 octobre

Abus de substances et dépendance

Comment repérer si vous êtes à risque, quoi faire lorsqu'on est aux prises avec une dépendance, etc.

Du 29 octobre au 1^{er} novembre

Harcèlement psychologique et violence

Comment les prévenir et quoi faire lorsque nous en sommes victimes.

En collaboration avec le Bureau d'intervention en matière de harcèlement

Du 12 au 15 novembre

Prévenir l'anxiété

Quelle forme peut prendre l'anxiété ? Comment la prévenir et comment mieux composer avec celle-ci lorsqu'elle nous envahit ?

Les 10 et 11 décembre

Pour plus d'informations :
www.cscp.umontreal.ca

CAMPUS DE LAVAL

Tous les étudiants du Campus de Laval qui cotisent aux Services aux étudiants ont accès à l'offre complète des SAÉ, que ce soit à Laval ou à Montréal.

Campus de Laval
1700, rue Jacques-Tétreault
M Métro Montmorency
Téléphone : 450 686-4777
www.sae.umontreal.ca/campuslaval

Services offerts sur place au Campus de Laval

- Conseiller des Services aux étudiants
- Soutien aux nouveaux étudiants
- Logement hors campus
- Activités culturelles (programmation spécifique offerte à Laval)
- Maison internationale (programmes d'échanges étudiants)
- Action humanitaire et communautaire
- Bureau de l'aide financière
- Bureau des bourses d'études
- Programmes études-travail
- Orientation scolaire et professionnelle
- Information scolaire et professionnelle
- Banque d'emplois
- Soutien aux étudiants en situation de handicap



Le conseiller des SAÉ : pour accéder à tous les services !

Horaire : du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, bureau 2152

Le conseiller des SAÉ à Laval vous facilitera l'accès à l'ensemble des offerts à Laval et à Montréal. Venez le rencontrer si vous avez des questions sur la vie étudiante, les services offerts ou tout autre sujet, il se fera un plaisir de vous aider ou de vous diriger vers les bonnes ressources.

Consultations individuelles (sur rendez-vous)

Vaccination (sciences infirmières seulement)

Mardi, de 9 h à 15 h 30

Consultation psychologique

Mercredi, de 13 h à 21 h

Orientation

Jedi, de 13 h à 20 h

Information scolaire et professionnelle

Jedi, de 9 h à 12 h, sans rendez-vous

Bureau de l'aide financière

Mercredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Bourses d'études

Mardi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Calendrier des événements

Septembre

Finances personnelles : Planifier, c'est payant !

Mercredi 19 septembre, de 12 h à 13 h

Séance d'information Bourses d'études

Mercredi 26 septembre, de 11 h 45 à 13 h, local 4226

Astuces financières pour étudiants-parents

Mercredi 26 septembre, de 12 h à 13 h

Action humanitaire et communautaire (voir p. 32)

Passerelle – Jumelage pour nouveaux étudiants

Jumelage interlinguistique

Bonne boîte bonne bouffe (paniers de légumes frais)

Inscription aux ateliers des Activités culturelles

Du 29 août au 20 septembre, www.sac.umontreal.ca

Octobre

Séances d'accueil des nouveaux étudiants

Mardi 2 octobre, de 11 h 45 à 12 h 45, local 5170

Mercredi 3 octobre, de 16 h à 17 h, local 5170

Gérer sa dette : de l'emprunt au remboursement

Mercredi 3 octobre, de 12 h à 13 h

Café-Cupcake : Tour d'horizon des ressources socio-économiques

Jedi 4 octobre, de 13 h 30 à 15 h, local A-4221

Midi Orientation et développement de carrière

Jedi 4 octobre

Novembre

Semaine de l'éducation internationale

Du 12 au 16 novembre

Campagne des paniers de Noël

Du 14 novembre au 12 décembre

L'après-bac en psychologie

Jedi 15 novembre, de 11 h 45 à 13 h, local 3111

Décembre

Atelier : Survivre à la fin de session

Jedi 6 décembre, de 11 h 30 à 12 h 15, local 4228

Semaine du choix de carrière

Jedi 13 décembre, de 10 h à 13 h 30



Donnez votre avis sur ce magazine !

Afin de mieux cibler vos besoins et vos intérêts, nous vous invitons à remplir un sondage en ligne qui porte sur ce magazine. Quelques minutes suffisent !

Numérisez ce code QR pour avoir accès au sondage instantanément sur votre appareil mobile ou rendez-vous au sae.umontreal.ca/sondageA12

Merci de votre collaboration !



Participez au sondage et courez la chance de gagner un des trois chèques-cadeaux de 50 \$ de la Librairie Olivieri ! *

*Certaines conditions s'appliquent.



5219, Chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal, QC H3T 1Y1
514 739-3639



SERVICES AUX ÉTUDIANTS (SAÉ)

Téléphone : 514 343-PLUS
info@sae.umontreal.ca
www.sae.umontreal.ca



Services aux étudiants