

Guide des ateliers, activités et ressources des Services aux étudiants

carrefoursaé

HIVER-PRINTEMPS 2013

www.sae.umontreal.ca

Guide
des Activités
culturelles
encarté à
l'intérieur!

10 TRUCS
POUR LIMITER
SON ENDETTEMENT

**SPÉCIAL
RÉSOLUTIONS**
pour une année
réussie!

**RÉUSSIR LA
CONCILIATION
ÉTUDES-FAMILLE**

**L'HIVER, CE N'EST
PAS LE TEMPS
D'HIBERNER!**

saé

Services aux étudiants

Université 
de Montréal

514 343-PLUS

Une foule de ressources, de conseils et d'ateliers pour vous soutenir dans votre parcours universitaire !

Où puis-je m'adresser pour recevoir mon relevé de notes officiel ?

Quand et comment dois-je effectuer mon choix de cours ?

Quelle est la date limite pour payer mes frais de scolarité ?

Existe-t-il un transport adapté sur le campus ?

Ai-je droit à une bourse d'études ?

Quels sont les ateliers du Centre étudiant de soutien à la réussite ?

Comment constituer un regroupement d'étudiants ?

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

Quelles sont les heures d'ouverture des bibliothèques ?

Y a-t-il une clinique médicale sur le campus ?

Comment puis-je m'inscrire aux activités sportives ?

Puis-je compter sur un service d'aide psychologique ?

www.sae.umontreal.ca



Services aux étudiants

Université 
de Montréal

2/ ÉVÉNEMENTS SAÉ

5/ SPÉCIAL RÉOLUTIONS

Quelle est votre résolution pour 2013? Voici un cahier spécial pour vous aider à partir l'année du bon pied!

- 6/ Je prends soin de moi...
- 8/ Mon orientation scolaire, je m'en occupe!
- 9/ En 2013, je pars à la découverte de mes intérêts!
- 10/ L'hiver, on a besoin de plus que des mitaines!
- 12/ 10 trucs pour limiter mon endettement et éviter les pièges du crédit
- 13/ Une session accélérée mais réussie!

14/ L'HIVER, CE N'EST PAS LE TEMPS D'HIBERNER!

Profitez de ce que l'hiver et les Services aux étudiants ont à vous offrir cette année!

- 15/ Appropriiez-vous l'hiver!
- 13/ Une « bourse d'implication », qu'est-ce que ça mange en hiver?
- 16/ Semaine interculturelle 2013
- 16/ Prenez la clé des champs!

17/ CONCILIATION ÉTUDES-FAMILLE

Si vous êtes un étudiant mais aussi un parent, cette section s'adresse à vous. Profitez-en!

- 17/ Activités pour les étudiants qui sont aussi des parents
- 18/ En panne d'inspiration pour cuisiner?
- 18/ Bonne boîte, bonne bouffe
- 19/ Maman qu'est-ce qu'on mange?

20/ À VOUS LE MONDE!

20/ TRAVAILLER SUR LE CAMPUS, C'EST POSSIBLE!

21/ LE REMBOURSEMENT DE VOTRE DETTE D'ÉTUDES

22/ PRÉVENIR LE PLAGIAT

SOMMAIRE

25/ ACCUEIL ET INTÉGRATION

Des services pour faire de l'UdeM un vrai milieu de vie!

SOUTIEN AUX NOUVEAUX ÉTUDIANTS

- 26/ Pour vous adapter au milieu universitaire et à un nouvel environnement.

LOGEMENT HORS CAMPUS

- 27/ À la recherche d'un appartement ou d'un colocataire?

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

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

ACTIVITÉS CULTURELLES

- 33/ Plus de 140 ateliers de formation dans divers secteurs. Consultez le guide complet encarté dans ce magazine!

BUREAU DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

- 34/ Pour favoriser votre intégration à la vie universitaire et vous adapter plus facilement au Québec.

MAISON INTERNATIONALE

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

37/ RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Des services qui vous aident à obtenir le financement nécessaire pour vos études!

BUREAU DE L'AIDE FINANCIÈRE

- 38/ Pour vous informer sur les différents programmes d'aide financière, vous éviter les pièges du crédit, vous aider à préparer 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/ Pour accéder 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/ Pour améliorer vos méthodes d'études et vos habiletés d'apprentissage.

SOUTIEN AUX ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP

- 51/ Pour profiter de l'appui nécessaire afin de 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

Être attentif à son mieux-être, c'est aussi une forme de réussite!

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

65/ PLAN DU CAMPUS DE L'UdeM

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:

MARIE-NOËLLE PELLETIER-ROY

Design graphique: LYNE DUVAL

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

Impression: TRANSCONTINENTAL QUÉBEC

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.



En plus d'offrir de nombreux ateliers particuliers (voir la deuxième section de ce guide), les Services aux étudiants présentent une grande variété d'événements cet hiver et au printemps. Voici un aperçu de la programmation. Profitez-en!



Inscriptions aux Activités culturelles



ÉVÉNEMENTS SAÉ

Hiver-printemps 2013

JANVIER

DU 7 AU 23 JANVIER

Inscription aux Activités culturelles

DU 7 AU 31 JANVIER

Concours des Bourses d'implication

LE 8 JANVIER

Journée Carrières : employeurs du secteur de l'éducation

LE 10 JANVIER

Atelier « Manger sensé sur le campus », avec la participation d'une nutritionniste du CSCP

DU 14 AU 17 JANVIER

Remise en forme... sur tous les plans! (stands)

LE 17 JANVIER

Atelier « Le choc culturel », avec la participation des psychologues du CÉSAR

DU 21 AU 24 JANVIER

Prévention de la solitude et d'autres petits problèmes relationnels (stands)

DU 22 JANVIER AU 10 AVRIL

Des films à voir les mardi et mercredi soir au Ciné-Campus

LE 31 JANVIER

Journée Carrières : Trouver un emploi d'été

FÉVRIER

LE 4 FÉVRIER

Début des activités du groupe de soutien aux étudiants qui ont reçu un diagnostic de TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité)

DU 4 AU 7 FÉVRIER

Prévention du suicide : « Quand il semble que rien ne va plus » (stands)

DU 4 AU 8 FÉVRIER

Semaine interculturelle

LE 7 FÉVRIER

Date limite pour remettre son projet pour les concours universitaires de photographie et de bande dessinée

LE 8 FÉVRIER

Auditions pour UdeM EN SPECTACLE (date limite pour s'inscrire : le 1^{er} février, à minuit)

LES 10, 11 ET 12 FÉVRIER

Désordre public, un texte de théâtre d'Evelyne de la Chenelière, dans une mise en scène de Laurent Trudel

LE 13 FÉVRIER

Journée Carrières : employeurs du secteur de la santé et des services sociaux

DU 18 AU 21 FÉVRIER

Prévention des troubles alimentaires (stands)



Semaine interculturelle de l'Action humanitaire et communautaire



Concours de recettes du Centre de santé et de consultation psychologique

SERVICES AUX ÉTUDIANTS / 514 343-PLUS / www.calendrier.umontreal.ca/vieetudiante

MARS

PENDANT TOUT LE MOIS DE MARS

Mois de la nutrition : concours de recettes

LE 8 MARS

Finale UdeM EN SPECTACLE

LES 8, 9 ET 10 MARS

Giffes, un texte de théâtre d'Étienne Lepage, dans une mise en scène de Fabien Fauteux

DU 11 AU 14 MARS

Prévention du harcèlement (stands)

LE 12 MARS

Journée Carrières : employeurs en intervention psychosociale et communautaire

DU 12 AU 15 MARS

Midis Information scolaire et professionnelle

LES 13 ET 14 MARS

Vente de livres usagés pour le Grand Bazar étudiant

MI-MARS

Francofête

DU 18 AU 20 MARS

Prévention des infections transmises sexuellement et contraception (stands)

LES 23 ET 24 MARS

Il était une fois un bar, spectacle de la troupe de chant populaire de l'UdeM, sous la direction artistique de Pascale Séguin

LE 27 MARS

Journée Carrières : Sciences de la vie - Cheminement sur le monde du travail

AVRIL

DU 4 AU 14 AVRIL

Exposition des concours interuniversitaires de photographie et de bande dessinée

LES 5, 6 ET 7 AVRIL

Spectacle de danse contemporaine de la Troupe de danse Université de Montréal

DU 8 AU 10 AVRIL

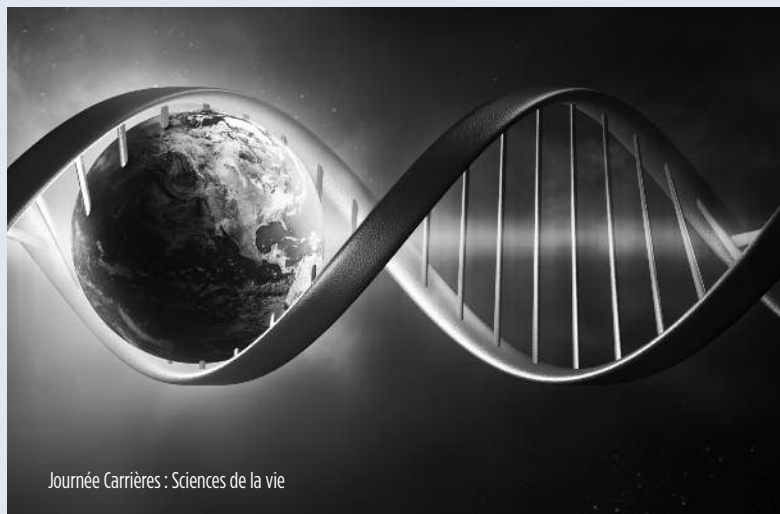
Prévention des troubles de l'humeur (stands)

DU 8 AU 11 AVRIL

Semaine « Survivre à la fin de session »

DU 17 AVRIL AU 14 JUIN

Collecte en prévision du Grand Bazar étudiant de septembre 2013



Journée Carrières : Sciences de la vie



Connaissez-vous le Centre d'exposition de l'Université de Montréal ?

Le Centre d'exposition de l'Université de Montréal a pour mission de diffuser les savoirs universitaires et de mettre en valeur les collections patrimoniales de l'UdeM. Sa mission multidisciplinaire en fait l'un des rares lieux à Montréal où se succèdent des expositions touchant des sujets aussi variés que les sciences sociales, les arts et les sciences.

Gardien de la collection d'œuvres d'art de l'UdeM, le Centre est également un outil pédagogique pour plusieurs programmes universitaires en accueillant des étudiants pour des stages allant de quelques semaines à quelques mois.

PROGRAMME DES EXPOSITIONS DE 2013

EXPOSITION PERMANENTE

ART POUR TOUS

Exposition multiplateforme sur le campus et
exposition web au www.artpourtous.ca



EXPOSITIONS TEMPORAIRES

Hiver 2013

Exposition de l'École d'architecture de l'UdeM
en hommage à Melvin Charney

4 au 14 avril 2013

ACCROCHER

27^e Concours interuniversitaire de photographie et
4^e Concours interuniversitaire de bande dessinée

Dès le printemps 2013

DES TRÉSORS À DÉCOUVRIR

Exposition pour découvrir, en compagnie du designer
Michel Dallaire, sept remarquables collections
constituées par l'UdeM, Polytechnique Montréal et
HEC Montréal.

Présentée dans le cadre des célébrations des 70 ans
de l'Université sur la montagne.

Consultez régulièrement le www.expo.umontreal.ca
pour tous les détails.

2940, ch. de la Côte-Sainte-Catherine
Pavillon de la Faculté de l'aménagement, local 0056
Université-de-Montréal
514 343-6111, poste 4694

Heures d'ouverture lors d'expositions :
mardi, mercredi, jeudi et dimanche, de 12 h à 18 h
ENTRÉE LIBRE

centre d'**exposition**

Université 
de Montréal



SPÉCIAL RÉSOLUTIONS

Janvier. Retour des vacances des Fêtes. Lorsqu'on est étudiant, la famille et les connaissances ne se cassent pas la tête avec leurs vœux du Nouvel An : le fameux « Du succès dans tes études! » revient chaque année. Mais vous, que vous souhaitez-vous pour 2013 ? Quelle sera votre résolution ? Sur quoi avez-vous envie de miser ?

JE PRENDS SOIN DE MOI...

DEUX ÉLÉMENTS GAGNANTS :

La conviction : il faut connaître les avantages du changement souhaité et être convaincu qu'il améliorera sa situation.

La confiance : une fois qu'on est convaincu, il faut avoir confiance d'atteindre son objectif à l'intérieur d'un délai donné. Soyez réaliste ! Mieux vaut un petit objectif maintenu qu'un projet ambitieux qu'on lâche au bout de deux semaines !



Le début d'une nouvelle année, c'est souvent l'heure des bilans et des résolutions... Mais qu'est-ce que ça prend pour maintenir une résolution ?

Pour votre mieux-être ou votre remise en forme, que choisirez-vous cette année ?

Cochez la ou les cases appropriées (tout en étant réaliste !)

- Manger « sensé »**
Me connecter à mes signaux de faim, augmenter ma consommation de fruits et de légumes, favoriser l'eau pour m'hydrater, cuisiner, augmenter ou explorer ma consommation de grains entiers, me concocter des repas nourrissants qui me soutiendront longtemps, veiller à apporter une collation, etc.
- Un mode de vie plus actif**
Choisir un sport que j'aime et commencer à bouger, intensifier mon entraînement.
- Relaxer**
Apprendre à mieux gérer mon stress et mes émotions, explorer différentes techniques pour relaxer – comme le yoga du rire ou la respiration –, chanter, m'inscrire à un cours de danse, me faire plaisir sainement, au quotidien.
- L'alcool, pour le plaisir**
M'assurer que lorsque je bois de l'alcool, je le fais pour le plaisir, et non dans un climat d'abus ou de dépendance. Apprendre à boire modérément.
- Un quotidien sans fumée**
M'informer sur les différentes méthodes qui existent pour m'aider à cesser de fumer et en essayer quelques-unes, me fixer une date pour arrêter, consulter le site www.jarrete.qc.ca.
- Des nuits sans réveil**
Reconnaître les raisons qui font que je me réveille la nuit (besoin d'uriner, faim, stress) et essayer de les éliminer.
- Ma santé physique**
Consulter un médecin si je ne me sens pas bien. Penser aux conséquences si j'ai eu des relations sexuelles non protégées et ne pas hésiter à voir un médecin ou une infirmière au besoin. Faire les suivis que mon médecin me demande.

Quel sera votre objectif pour 2013 ?

Répondez aux questions suivantes pour évaluer vos chances de réussite :

- 1. Votre objectif vous motive-t-il ?**
Oui Non (si non, redéfinissez-le)
- 2. Votre objectif est-il réaliste ?**
Oui Non (si non, redéfinissez-le)
- 3. Votre objectif est-il précis ?**
Oui Non (si non, redéfinissez-le)
- 4. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point êtes-vous convaincu que votre objectif est bon pour vous ?**
Pas convaincu 1 2 3 4 5 Très convaincu
- 5. Sur une échelle de 1 à 5, à quel point vous sentez-vous capable d'atteindre cet objectif ?**
Pas capable du tout 1 2 3 4 5 Tout à fait capable

Si vous n'êtes pas assez convaincu et que vous ne vous sentez pas suffisamment capable d'atteindre votre objectif, redéfinissez-le. Pour être mieux guidé, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un professionnel du Centre de santé et de consultation psychologique.

**CENTRE DE SANTÉ ET
DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE**
Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
514 343-6452 / www.cscp.umontreal.ca

MON ORIENTATION SCOLAIRE, JE M'EN OCCUPE !



Vous vous sentez sans doute bousculé par la fin de la session d'automne et le début sans interruption de la session d'hiver. De plus, les vacances des Fêtes ne se sont sûrement pas déroulées comme d'habitude, et vous avez eu peu de temps pour reprendre votre souffle, vous amuser ou fêter en famille. La pression a dû être forte, surtout s'il s'agissait de votre première session à l'université et de vos premiers examens finaux. Vous avez dû vous adapter très vite à un nouveau système, à un nouveau contexte pédagogique, à de nouveaux collègues, tout cela à un rythme d'apprentissage accéléré.

Dans un tel contexte, il n'est pas évident de réfléchir à son choix d'orientation. Pour certains, la question ne se pose pas, car ils aiment leurs cours, sont satisfaits de leurs résultats, ont un objectif clair, et sentent qu'ils sont engagés dans leur programme et qu'ils se trouvent au bon endroit. Pour d'autres, les questions affluent : « Ai-je fait le bon choix ? Pourquoi ai-je du mal à me motiver, à faire mes travaux et mes lectures, à demeurer attentif en classe ? Devrais-je me donner une autre chance et attendre de voir comment va se passer la prochaine session ? »

Il est courant de remettre en question son choix d'orientation – surtout en période de production intense (examens, travaux...) – et de se sentir ambivalent, voire incapable de prendre une décision.

VOICI UN QUESTIONNAIRE QUI VOUS AIDERA À FAIRE LE POINT ET À MIEUX COMPRENDRE VOTRE SITUATION, ET QUI VOUS INCITERA PEUT-ÊTRE À DEMANDER DE L'AIDE.

Mon objectif professionnel tient-il toujours la route ? Oui Non

Ai-je pris le temps d'y réfléchir ? Oui Non

Suis-je suffisamment motivé pour poursuivre mes études universitaires ? Oui Non

Ai-je l'énergie nécessaire pour suivre le rythme de mes cours ? Oui Non

S'agissait-il d'un choix éclairé qui était le fruit d'une bonne réflexion ? Oui Non

Si je doute de mon choix actuel, ai-je un plan B ? Oui Non

Suis-je satisfait de mon programme d'études ? Oui Non

Mes résultats scolaires correspondent-ils aux efforts fournis ? Oui Non

Si vous avez répondu non à l'une ou l'autre de ces questions, n'hésitez pas à consulter un conseiller d'orientation du Centre étudiant de soutien à la réussite. Soyez proactifs, c'est le temps d'y penser !

CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE
Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
514 343-6736 / www.cesar.umontreal.ca

EN 2013, JE PARS À LA DÉCOUVERTE DE MES INTÉRÊTS !

Vous aimez votre discipline d'études, bien sûr. Vous n'êtes pas obligé pour autant de mettre de côté tous vos autres intérêts !

J'AI ENVIE DE ME CULTIVER...

Les Activités culturelles de l'UdeM proposent plus de 140 ateliers de formation dans plusieurs secteurs et des plateformes d'expérimentation et de diffusion. C'est l'occasion rêvée d'explorer des domaines nouveaux et d'acquérir en même temps des compétences complémentaires ou connexes à votre champ d'études !

J'AI ENVIE DE ME DIVERTIR...

À l'affiche au Centre d'essai cet hiver : des films au Ciné-Campus, la grande finale UdeM EN SPECTACLE, les productions des troupes Théâtre Université de Montréal (TUM), de Danse Université de Montréal (DUM) et de la troupe de chant populaire. À l'UdeM, le quartier des spectacles se trouve dans un seul et même endroit !

J'AI ENVIE DE BOUGER...

La danse occupe de plus en plus de place dans l'univers culturel québécois, que ce soit à la télévision ou sur le Web. Pourquoi ne vous y mettriez-vous pas vous aussi ? Que vous soyez attiré par l'exotisme du baladi, la dynamique du hip-hop, l'exploration de la gestuelle de la danse contemporaine, la rythmique singulière du gumboot ou encore la sensualité de la salsa, une grande variété de styles s'offre à vous. Quelle belle façon de se remettre en forme !

J'AI ENVIE D'APPRENDRE UNE AUTRE LANGUE...

Prévoir un voyage, envisager une session d'études à l'étranger ou rencontrer des gens d'une autre nationalité... Voilà autant de bonnes raisons d'apprendre une nouvelle langue ! Que vous soyez prêt pour l'aventure ou simplement curieux, les Activités culturelles vous proposent près de 25 ateliers en petits groupes axés sur la conversation en allemand, en anglais, en arabe, en chinois mandarin, en espagnol, en italien, en portugais et en japonais.

Aussi, avez-vous songé au programme de jumelage interlinguistique ? L'Action humanitaire et communautaire (AHC) permet aux étudiants de l'UdeM d'être jumelés à quelqu'un qui parle une autre langue que la leur. Un moyen intéressant et différent d'apprendre. (Pour plus de détails sur l'AHC, voir page 31.)

J'AI ENVIE DE PLUS DE MUSIQUE ET D'ART DANS MA VIE...

Apprendre à jouer d'un instrument, sortir ses pinceaux pour créer une toile, maîtriser la scénarisation pour lancer sa propre webtélé, concevoir un site web, se lancer dans la création littéraire, suivre un cours de chant ou de photo, réaliser son rêve de théâtre... Toutes ces possibilités s'offrent à vous !

Et si, en 2013, vous libérez l'artiste qui sommeille en vous ?

ACTIVITÉS CULTURELLES

INSCRIPTION DU 7 AU 23 JANVIER

Pavillon J.-A.-DeSève

514 343-6524 / www.sac.umontreal.ca



Secteur Musique



Secteur Mode et création



Secteur Cinéma et médias

L'HIVER, ON A BESOIN DE PLUS QUE DES MITAINES!



Illustrations : MissPixels

L'hiver, il fait froid!

Cela crée des situations qui sont parfois plus propices aux rapprochements... Avant de passer à l'acte, il est bon 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 étaient des jeunes de 15 à 24 ans, ce qui en fait l'un des principaux groupes qui risquent de contracter cette maladie. C'est donc dire que parmi les quelque 23 300 étudiants de l'Université de Montréal qui appartenaient à ce groupe d'âge à la rentrée, plus de 300 pourraient contracter une chlamydia!

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.

Si vous ne voulez pas faire partie des statistiques, protégez-vous! Procurez-vous la brochure sur les ITSS au Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) ou sur le site www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/capsule_trouble_amoureux.htm.

Vous avez des questions? Une infirmière est là pour y répondre. Pour faire un test de dépistage, prenez rendez-vous avec un médecin du CSCP.

CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
514 343-6452 / www.cscp.umontreal.ca

**Vous n'avez pas revu Frédéric depuis novembre...
Vous aviez oublié à quel point Sophie était irrésistible...
Et puis, il y a le nouveau coloc de votre ami qui ne donne pas sa place...**



Voici les excuses trop souvent servies pour éviter le condom :

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

Cela n'a rien à voir avec la confiance : votre 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 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 vous ni votre partenaire n'avez une ITSS, c'est de subir des tests !

« Des condoms ? C'est pas à moi de traîner ça ! »

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

« On n'en a pas mis, la dernière fois... »

Ce n'est pas parce que vous avez déjà fait l'amour sans mettre de condom que c'était une bonne idée et qu'il faut continuer de la sorte ! Apprenez de vos erreurs !

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

Votre partenaire peut avoir l'air propre, être propre, et quand même être infecté par une ITSS. L'hygiène personnelle n'a rien à voir là-dedans !

« Notre relation est stable, on forme maintenant un couple... »

En couple, il vaut mieux passer des tests de dépistage avant d'arrêter de mettre le condom ! Certaines ITSS peuvent mettre des années avant de 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. »

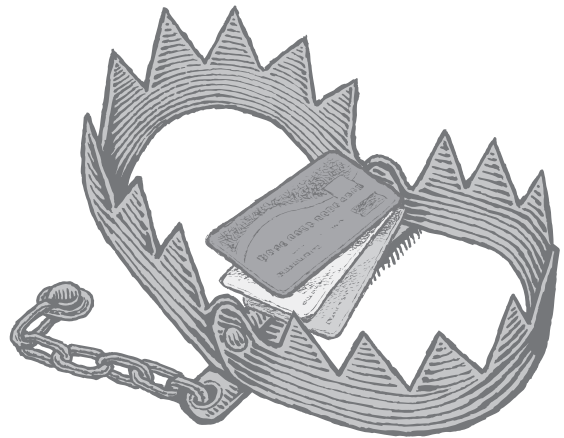
L'amour ne change rien aux ITSS. Même avec les meilleurs sentiments du monde, il est possible que vous infectiez la personne que vous aimez si vous n'avez pas pris soin de passer un test de dépistage. La même chose vaut pour votre partenaire. Alors, offrez-vous une belle preuve d'amour : passez un test de dépistage !

« 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.

Source : tasjusteunevie.com, produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

10 TRUCS POUR LIMITER MON ENDETTEMENT ET ÉVITER LES PIÈGES DU CRÉDIT



VOICI VENU LE TEMPS DES RÉSOLUTIONS DU NOUVEL AN. PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS DÉPENSÉ PLUS QUE VOUS NE L'AVIEZ PRÉVU DURANT LES FÊTES ? SI VOUS AVEZ PRIS COMME RÉSOLUTION DE RÉDUIRE VOTRE ENDETTEMENT, LISEZ CE QUI SUIT...

Le crédit prend plusieurs formes : cartes de crédit universelles, cartes de crédit de magasins, marges de crédit, prêts personnels, offre « Achetez maintenant, payez plus tard », formule « Louer-pour-acheter », etc. Pourquoi y souscrire ? Parce que c'est facile, attirant et pratique... du moins, à première vue ! Effectivement, y adhérer est plutôt simple, mais lourdes sont les conséquences financières : intérêts élevés, obligation d'acquitter des mensualités...

Voici quelques conseils pour limiter le plus possible votre endettement :

1. Maximisez vos revenus d'emploi durant les mois où vous ne suivez pas de cours et tentez d'épargner pour les mois où vous serez moins disponible pour travailler.
2. Faites des demandes de bourses. Qui sait ? Votre candidature pourrait être retenue !
3. Établissez un budget et réexaminez-le régulièrement. Planifiez vos dépenses en fonction de vos revenus à court et à moyen terme. Planifiez quelques mois à l'avance pour prendre les mesures nécessaires avant d'être trop serré. Visez minimalement l'équilibre entre vos revenus et vos dépenses.
4. Tentez de vous constituer un fonds de réserve pour les imprévus. Si vous l'utilisez, renflouez-le dès que possible.
5. Préférez le prêt étudiant du gouvernement à toute autre forme de crédit. En plus d'être parfois assorti d'une bourse, ce prêt est garanti, ne comporte aucun intérêt durant vos études à temps plein, est assujéti à un taux préférentiel au moment du remboursement et permet de bénéficier d'allègements fiscaux. Aucun autre produit financier ne peut vous offrir autant d'avantages !
6. Distinguez vos besoins de vos désirs. Il sera ainsi plus facile d'identifier la dépense à supprimer s'il y a lieu. Si vous êtes un consommateur impulsif, imposez-vous un moment de réflexion avant de faire un achat imprévu et posez-vous les questions suivantes : « Est-ce que je peux attendre ? Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? Est-ce que j'ai vraiment les moyens de me l'offrir ? »
7. Évitez les contrats échelonnés sur plusieurs années. Ils sont contraignants et ne vous laissent aucune latitude en cas de réorientation de vos dépenses personnelles.
8. Limitez les frais d'intérêt et les frais de gestion. Remboursez d'abord vos dettes dont les taux d'intérêt sont les plus élevés.
9. Si vous utilisez une marge de crédit, appliquez-y vos revenus rapidement (paie, allocation ou autre), afin de réduire le montant des intérêts facturés quotidiennement.
10. Souscrivez à une seule carte de crédit et à une limite qui respecte votre capacité de payer. Restreignez-en l'usage aux achats que vous pourrez rembourser en totalité à l'échéance du solde.

Des taux qui « parlent »

Prêt étudiant du Québec
3,5% en 2012

Marge de crédit étudiante
Entre 5 et 10 %, selon le marché économique et l'analyse du dossier (domaine d'études, taux de placement, salaire de départ estimé)

Financement à l'achat en magasin (avec l'établissement financier)
12 à 15 % environ, selon le montant emprunté

Carte de crédit universelle
20 % environ

Carte de crédit de magasins
30 % environ

BUREAU DE L'AIDE FINANCIÈRE
Pavillon J.-A.-DeSève
514 343-6145 / www.baf.umontreal.ca



UNE SESSION ACCÉLÉRÉE MAIS RÉUSSIE !

Comment maintenir le rythme de cette année d'études sans s'épuiser ? La session est à peine commencée que certains ressentent déjà des signes de fatigue. Les circonstances de cette année particulière font en sorte que certains étudiants ont eu peu de répit. De plus, le congé des Fêtes a probablement été moins reposant que prévu, car il a servi à préparer les examens et les travaux de fin de session. Dans ce contexte, il se peut que la session d'hiver 2013 comporte de plus grands défis qu'à l'habitude et soit aussi plus stressante. Or, le stress s'accompagne souvent d'épuisement, mais aussi d'indices précurseurs tels que des tensions physiques, un système immunitaire affaibli, un sentiment de découragement, la peur de ne pas y arriver, de l'irritabilité, un manque d'énergie, une tendance à s'isoler, etc.

Comment s'adapter et demeurer motivé et efficace devant cette réalité ? Il faut d'abord être à l'écoute de ces signes précurseurs et identifier les défis et les inquiétudes qui vous préoccupent. Cela permet d'agir afin de mieux faire face aux nouvelles exigences. Être proactif permet, entre autres, de garder un sentiment de contrôle, un des éléments essentiels pour bien gérer son stress. Un autre élément qui permet de sentir qu'on est en contrôle réside dans une planification réaliste de son temps.

Être organisé permet de mieux faire face aux imprévus et de mieux composer avec le stress.

Demeurer vigilant par rapport à ses exigences personnelles représente une bonne manière de maintenir ou de garder la confiance en ses propres moyens, un atout essentiel pour réussir ses études et sa session. En ce sens, il ne faut pas oublier que votre adaptation universitaire est bien amorcée et que vous avez déjà développé plusieurs stratégies. Vous pouvez donc vous faire confiance, sans oublier de prendre le temps de vous regarder aller et de vous réajuster au besoin.

CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
514 343-6736 / www.cesar.umontreal.ca

L'HIVER,

**CE N'EST PAS LE TEMPS
D'HIBERNER!**



APPROPRIEZ-VOUS L'HIVER !

Le froid n'est pas une raison suffisante pour rester chez soi. D'ailleurs, on trouve sur le campus des activités pour tous les goûts.

Pour les sportifs, quoi de mieux que de profiter des installations du CÉPSUM pour patiner ? Et si vous êtes plutôt du type sportif de salon, pourquoi ne pas aller encourager l'équipe universitaire de hockey féminin des Carabins ? Si d'autres sports vous intéressent, les Carabins défendent les couleurs de l'UdeM dans 14 disciplines différentes !

www.cepsum.umontreal.ca

Avez-vous pensé à faire une randonnée sur le campus avec le podioguide ? C'est là une excellente manière de mieux connaître le campus et les divers sentiers enneigés de l'UdeM.

www.podioguide.umontreal.ca

Les jours de grand froid, utilisez le tunnel souterrain. Accessible à partir du Pavillon Claire-McNicoll et du garage Louis-Colin, il vous permet d'aller du Pavillon Roger-Gaudry au Pavillon 3200, rue Jean-Brillant tout en restant à l'intérieur !

Parfois, on manque de motivation pour se préparer de bons lunchs. Connaissez-vous le KIWI Club ? Les étudiants en nutrition vous invitent à goûter les repas qu'ils préparent les mardis et mercredis, à midi, de janvier à mars.

www.nutrition.umontreal.ca/rayonnement/kiwi_club.html

Ne manquez pas non plus le Carnaval de la FAÉCUM, qui aura lieu du 7 janvier au 1^{er} février prochains. Plusieurs événements et tournois sportifs interfacultaires, un tournoi de poker et bien d'autres activités sont inscrits au calendrier.

www.faecum.qc.ca

Pour rencontrer des gens, profitez des partys et des 5 à 7 qu'organisent la FAÉCUM et les divers départements. Et n'oubliez pas l'incontournable Party 2^e étage, le plus gros party universitaire, qui aura lieu le jeudi 7 février !

Si vous souhaitez sortir du campus, informez-vous auprès des comptoirs de la FAÉCUM au sujet des voyages organisés au Canada (Québec, Ottawa, Toronto) et aux États-Unis (New York, Boston, Floride).

www.vte-xtra.qc.ca

Au mois d'avril, ne manquez pas d'aller vous « sucrer le bec » à la cabane à sucre ! Plusieurs intervenants, dont le Bureau des étudiants internationaux, divers départements, l'Action humanitaire et communautaire de concert avec la Clef des champs et la FAÉCUM pour le programme études-famille organisent une sortie à la cabane à sucre.

Vous ne pouvez pas dire qu'il n'y a rien à faire sur le campus ! Alors, sortez, profitez-en et surtout, bonne session !

UNE « BOURSE D'IMPLICATION », QU'EST-CE QUE ÇA MANGE EN HIVER ?

L'hiver, ce n'est pas le temps d'hiberner, car au service des Bourses d'études, les choses continuent d'avancer.

En consultant le répertoire des bourses, vous constaterez que cette saison est une bonne période pour présenter une demande pour une bourse d'implication.

Ces bourses visent à reconnaître et à encourager les étudiants qui, en plus d'étudier toute l'année, posent bénévolement des gestes qui ont ou auront un impact positif sur une ou plusieurs personnes.

Commencez donc cette session en participant au nouveau concours pour l'obtention d'une bourse d'implication du service des Bourses d'études ! Au retour du congé des Fêtes, mettez en lumière vos actions et les avantages dont vous avez fait profiter des personnes de votre milieu ou de votre entourage. Mais attention : ne tardez pas, car vous devez remplir le formulaire d'ici le **31 janvier 2013**.

www.bourses.umontreal/formulaire

À RETENIR

Des concours pour l'obtention de bourses sont organisés toute l'année et plusieurs types de bourses tels que des bourses de soutien financier, des bourses d'excellence et plusieurs autres aux critères d'admissibilité variés se trouvent dans le *Répertoire de bourses* disponible sur le site du service des Bourses d'études.

Pour tout connaître sur ce service, consultez la page 41 de ce guide !



BOURSES D'ÉTUDES

Pavillon J.-A.-DeSève

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

L'HIVER, CE N'EST PAS LE TEMPS D'HIBERNER !

SEMAINE INTERCULTURELLE, DU 4 AU 8 FÉVRIER 2013

Cette année encore, la Semaine interculturelle sera haute en couleur. Pour sa 23^e édition, tous les étudiants sont appelés à participer à l'une ou l'autre des nombreuses activités sous le thème « Ici, avec une touche d'ailleurs ». Il y en aura pour tous les goûts !

Plongez tout d'abord dans l'atmosphère chaude, chaude, chaude de la culture brésilienne lors de la soirée d'ouverture, le jeudi 31 janvier. Vous en ressortirez tout revigorés pour affronter le reste de l'hiver québécois !

Les épicuriens gustatifs pourront découvrir les mille et une saveurs des communautés culturelles présentes sur le campus à la Foire aux stands, le lundi 4 février (2^e étage du Pavillon 3200, rue Jean-Brillant), et lors de l'événement Bouffe en direct, le jeudi 7 février (Café satellite du même pavillon).

Si c'est plutôt votre âme que vous voulez nourrir, ne manquez pas le film spécialement choisi pour la Semaine interculturelle par le Ciné-Campus : *Inch'Allah*, d'Anaïs Barbeau-Lavalette.

PRENEZ LA CLEF DES CHAMPS !

Êtes-vous de ceux à qui l'idée de traverser l'hiver donne froid dans le dos ? Ou de ceux qui n'ont pas froid aux yeux ? Peu importe : faites de l'air !

Prendre la Clef des champs permet non seulement de rencontrer des gens de partout dans le monde, mais aussi d'apprivoiser l'hiver et de l'apprécier à sa juste valeur en participant à des activités exceptionnelles... Sans compter les bienfaits que cela apporte pour contrer le blues de février !

Vous pouvez aussi opter pour vous dégourdir les bras et les jambes et, bien sûr, vous réchauffer durant ce rude hiver. Une classe ouverte de Bollywood vous est proposée du lundi au mercredi, à midi. Et s'il vous reste de l'énergie, faites une incursion dans le monde du Kung Fu, le mardi 5 février.

Finalement, ne manquez pas la Soirée de clôture, sous le thème *L'Inde d'ici et d'ailleurs*. On vous y attend le vendredi 8 février dès 18 heures, pour une soirée inoubliable ! Au menu : musique indienne, danse Bollywood, défilé de mode et repas indien complet pour seulement 10 \$ en prévente.

Pour connaître la programmation complète de la Semaine interculturelle 2013, rendez-vous sur le site web www.ahc.umontreal.ca/Semaines/s_interculturelle/index.htm.



Bénévoles



Soirée de clôture de la Semaine interculturelle 2012

Témoignage

« Fraîchement débarquée à Montréal, j'ai découvert la Clef des champs lors de la visite du campus. Ne connaissant personne à mon arrivée, les activités, comme le canot-camping au parc de la Mauricie, en plein été indien, m'ont permis de rencontrer des étudiants étrangers dont certains font encore partie de mon cercle d'amis actuel. Chaque week-end me permet de découvrir une activité nouvelle avec un nouveau groupe et dans une ambiance différente ! J'ai ainsi profité de mon année au Québec pour descendre les rapides du Saint-Laurent, j'ai pêché mon premier poisson dans la rivière des Outaouais et je me suis perdue, patins aux pieds, dans un labyrinthe de glace ! L'avantage de la Clef des champs, c'est qu'il y a toujours des étudiants motivés pour participer et il n'y a donc pas de problème d'organisation ou de désistement à la dernière minute... De plus, être en groupe permet de profiter de tarifs spéciaux pour les activités, et le transport coûte toujours moins cher. Grâce à la Clef des champs, j'ai pu profiter à fond du Québec et de l'hiver, tout en rencontrant des d'étudiants venus du monde entier ! »

— Camille Heidelberger, ancienne participante

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

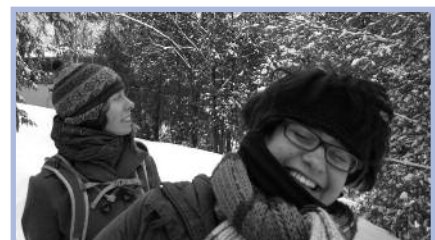
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant
514 343-7896 / www.ahc.umontreal.ca



Igloofest

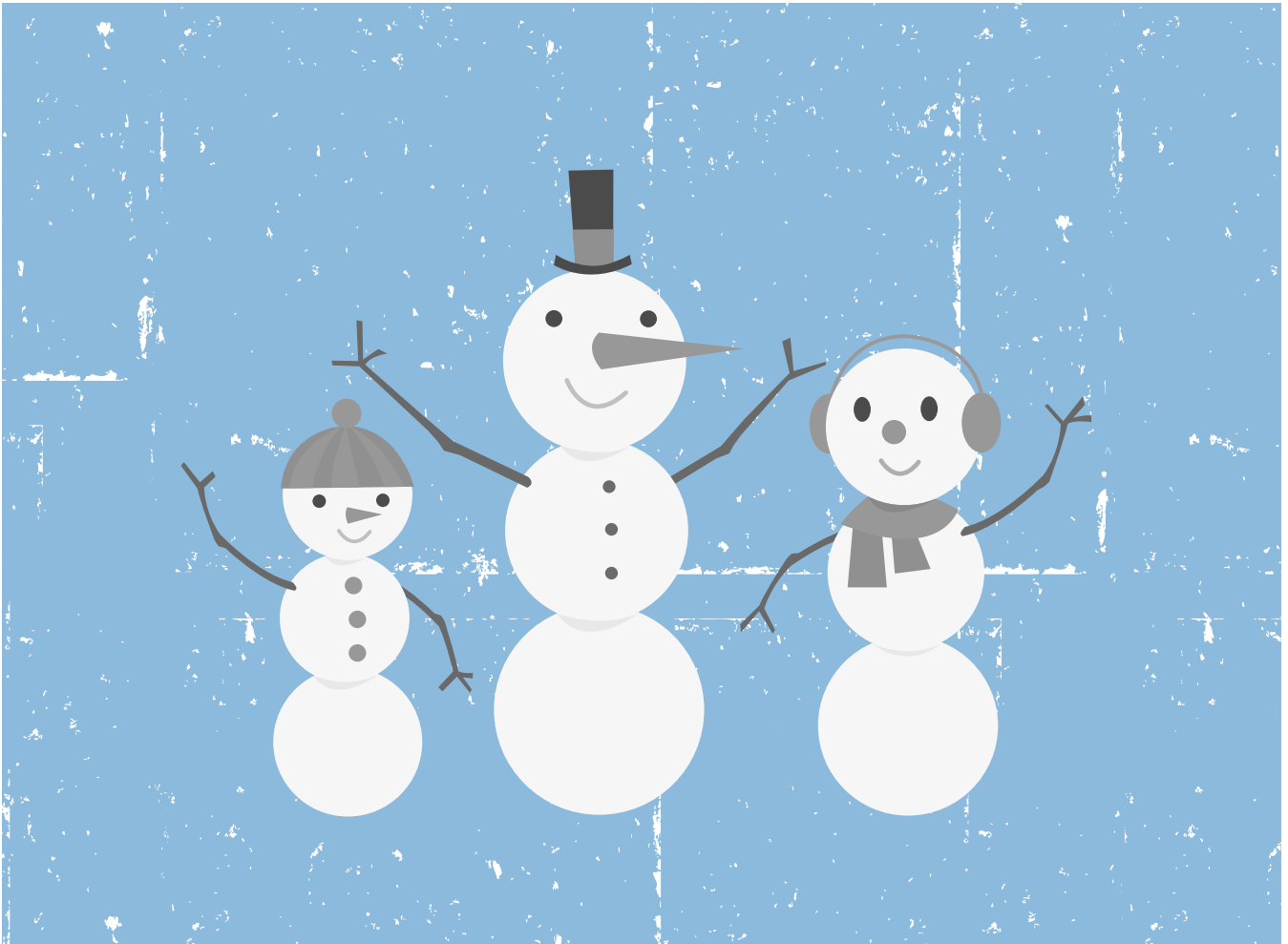


Pêche sur glace



Promenade en raquettes

CONCILIATION ÉTUDES-FAMILLE



ACTIVITÉS POUR LES ÉTUDIANTS QUI SONT AUSSI DES PARENTS

L'hiver est un peu long et vous avez envie de vous divertir avec vos enfants ? Il existe un programme offrant une série de journées familiales à coûts modiques. En janvier, découvrez ou redécouvrez les plaisirs de la glissade sur neige sur le mont Royal. En mars, sucez-vous le bec à la cabane à sucre avec d'autres parents-étudiants. Et en avril, fêtez la fin de la session lors du traditionnel BBQ de fin d'année.

Vous aimeriez discuter avec d'autres parents des enjeux des études ? Vous voulez mieux comprendre le programme de prêts et bourses ? Vous ne savez pas toujours comment

réagir lorsque votre enfant se fait des petits ou des gros bobos ? Vous vous demandez quoi cuisiner ce soir pour vos enfants ? Voilà quelques questions auxquelles vous pourriez trouver des réponses en participant au dîner-rencontre parents-étudiants qui a lieu tous les jeudis, au local B-2375 du Pavillon 3200, rue Jean-Brillant.

Pour recevoir plus d'information, écrivez à etudes.famille@gmail.com.

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

Pavillon 3200, rue Jean-Brillant
514 343-7896 / www.ahc.umontreal.ca

EN PANNE D'INSPIRATION POUR CUISINER ?

Visitez le site des RECETTES ÉTUDIANTES, qui ont été améliorées par les nutritionnistes-diététistes du Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM.

À la suite du concours de recettes 2012, trouvez les meilleures recettes d'étudiants qui cuisinent de façon simple, économique et savoureuse.

Pour chaque recette, vous trouverez une foule de trucs et de conseils sur la cuisson, le choix des aliments et les façons d'économiser. Vous apprendrez aussi à varier les saveurs et surtout à augmenter la valeur nutritive d'une recette.

Consultez le site web du secteur Nutrition du Centre de santé et de consultation psychologique : www.cscp.umontreal.ca/nutrition/Recettes.htm

Pour planifier vos repas de la semaine, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre nutritionniste.

Que signifie le sigle  (valeurs nutritives bonifiées) ?

Il signifie que la valeur nutritive de la recette de base peut être améliorée en remplaçant certains ingrédients ou en ajustant les proportions dans vos recettes pour optimiser les nutriments (sucre-grasprotéines), les vitamines et les minéraux.

Concours de recettes

Participez au concours de recettes en mars 2013 et courez la chance de gagner une foule de prix, en plus de retrouver votre recette gagnante sur le site web. Une belle manière de marquer à vie votre passage à l'UdeM !

**CENTRE DE SANTÉ ET
DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE**
Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
514 343-6452 / www.cscp.umontreal.ca



Recette de pain doré (2-2-2-2)

- 2 œufs
- 2 c. à table de lait
- 2 ml de vanille
- 2 tranches de pain

Étapes

1. Battre les œufs dans un bol et ajouter le lait et la vanille. Bien tremper une tranche de pain à la fois.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire dorer le pain des deux côtés à feu moyen.

Variantes

Pour une saveur différente, ajouter au mélange 2 c. à table de jus de fruits (orange, fruits exotiques, ananas, etc.), 1 c. à table de poudre de cacao ou une pincée de cannelle et de muscade.

Valeur nutritive

Privilégier les grains entiers en choisissant du pain à base de farine de blé entier, intégrale ou moulue sur pierre.

Truc

Servir sous une avalanche de fruits de saison, avec du yogourt et du sirop. Ce petit-déjeuner change des traditionnelles rôties !

BONNE BOÎTE, BONNE BOUFFE

Achetez des fruits et des légumes à petits prix sur le campus grâce au groupe d'achat Bonne boîte, bonne bouffe, et recevez une variété de fruits et de légumes de première qualité.



- Trois formats disponibles, selon votre type de consommation
- Livraison deux fois par mois
- Contenu variable, selon la saison
- Coût : 7 \$ le petit panier
10 \$ le moyen panier
16 \$ le grand panier

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant
514 343-7896 / www.ahc.umontreal.ca

Maman, qu'est-ce qu'on mange ?

Vos enfants ne cesseront peut-être jamais de vous demander « Qu'est-ce qu'on mange ? ». Alors, autant vous arranger pour mieux structurer vos repas grâce au **Planificateur de repas de la semaine !**

LISTE D'ÉPICERIE

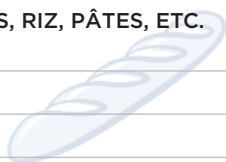
LÉGUMES



FRUITS



PAINS, CÉRÉALES, RIZ, PÂTES, ETC.



CONSERVES ET JUS

LÉGUMINEUSES, TOFU, METS VÉGÉTARIENS, NOIX ET GRAINES



POISSONS, VOLAILLES, VIANDES



LAIT, YOGOURT, FROMAGE, BOISSON DE SOYA, ETC.



AUTRES

MENUS DE LA SEMAINE

DÎNER

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

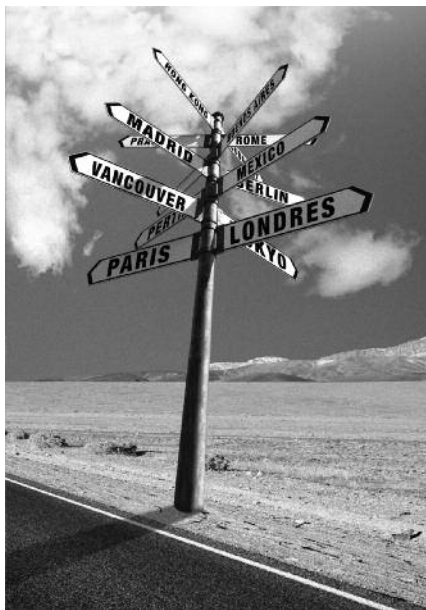
Dimanche

SOUPER

IDÉES DÉJEUNERS ET COLLATIONS

À VOUS LE MONDE !

La physique en France... La science politique en Corée du Sud... La chimie en Australie... Des études hispaniques en Argentine... Pourquoi pas !



Vous avez envie de voir du pays, mais vos études vous tiennent à cœur ?

Un projet s'offre à vous grâce aux programmes d'échanges d'étudiants. En effet, les étudiants qui ont la piqûre des voyages peuvent faire une partie de leurs études à l'étranger en profitant des centaines d'accords d'échanges créés par l'Université de Montréal.

Comment faire ? Il suffit de déposer votre dossier de candidature à la Maison internationale en février prochain. Les portes de centaines d'établissements sur les cinq continents s'ouvrent à vous !

Profitez de cette occasion exceptionnelle de voir votre discipline d'études sous un autre angle, de perfectionner une autre langue et de vivre une expérience interculturelle des plus enrichissantes. Vous paierez vos droits de scolarité à l'Université de Montréal, les cours seront reconnus dans votre programme et des bourses généreuses sont offertes !

Vous pouvez partir pendant un semestre ou une année, pendant votre deuxième ou votre troisième année d'études. Pour participer à ce projet, rencontrez l'équipe de la Maison internationale.

Date limite (selon le pays) pour déposer votre dossier de candidature : entre le 8 et le 22 février.

MAISON INTERNATIONALE
Pavillon J.-A.-DeSève

514 343-6935 / www.maisoninternationale.umontreal.ca

TRAVAILLER SUR LE CAMPUS, C'EST POSSIBLE !



Vous voulez dénicher l'emploi de vos rêves dans votre domaine d'études ?

Si oui, avez-vous songé aux Programmes études-travail ?

Sachez que si vous êtes admissible, votre candidature pourrait être plus attrayante, puisque votre embauche procurerait une subvention au professeur, au département ou au service qui vous engagerait. N'est-ce pas là un argument convaincant pour promouvoir votre candidature auprès d'un futur employeur ?

Les Programmes études-travail s'adressent aux étudiants étrangers qui ne bénéficient pas d'une bourse d'exemption ou aux étudiants qui reçoivent de l'aide du Programme de prêts et bourses de l'Aide financière aux études du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, et à ceux qui ne sont plus admissibles en raison d'une limite atteinte.

Informez-vous sur les critères d'admissibilité et remplissez une demande sur le site web des Programmes études-travail (www.etudes-travail.umontreal.ca).

Si vous êtes admis, on vous remettra votre certificat d'admissibilité et on vous proposera différentes stratégies de recherche d'emploi. À cet effet, n'hésitez pas à consulter les guides sur le site web du CÉSAR (www.cesar.umontreal.ca/emploi) et assistez aux différents ateliers qui vous sont offerts.

PROGRAMMES ÉTUDES-TRAVAIL
Pavillon J.-A.-DeSève

514 343-6111, poste 5009 / www.etudes-travail.umontreal.ca



LE REMBOURSEMENT DE VOTRE DETTE D'ÉTUDES

Le trimestre d'hiver correspond pour beaucoup à la fin de leur programme d'études et à la perspective de recevoir leur diplôme. Pour les étudiants bénéficiant du programme de prêts et bourses à temps plein, la fin des études représente également une étape importante : celle du remboursement de leur dette d'études, qui comporte plusieurs volets :

- LE PROGRAMME DE REMISE DE DETTE ;
- L'ENTENTE AVEC SON ÉTABLISSEMENT FINANCIER ;
- L'OPTION « 6 MOIS » ;
- LE REMBOURSEMENT DIFFÉRÉ ;
- LE CRÉDIT D'IMPÔT.

VÉRIFIEZ VOTRE ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME DE REMISE DE DETTE

Afin d'encourager les étudiants à terminer leur programme dans les délais prévus, le gouvernement a instauré le programme de remise de dette. Il permet à l'étudiant d'obtenir une réduction de 15 % de sa dette s'il termine ses études dans les délais prévus et s'il a reçu une bourse de l'aide financière pour chaque année d'attribution.

www.afe.gouv.qc.ca/fr/autresProgrammes/remiseDette.asp

PRENEZ UNE ENTENTE AVEC VOTRE ÉTABLISSEMENT FINANCIER

Vous pouvez conclure une entente avec votre établissement financier dès la fin de vos études pour rembourser votre dette sans avoir à payer de l'intérêt ou alors, pour établir les modalités de remboursement.

BÉNÉFICIEZ DE L'OPTION « 6 MOIS »

Si vous n'avez pas tout remboursé dès la fin de vos études, les intérêts commenceront à s'accumuler au début du mois suivant. Pendant les six mois suivant la fin de vos études à temps plein, vous serez dispensé du remboursement du capital (exemption partielle). Vous pourrez alors payer uniquement les intérêts ou les capitaliser à même votre dette d'études. L'option « 6 mois » s'applique automatiquement si vous n'avez pas pris d'entente avec le centre de prêt de votre institution financière.

N'OUBLIEZ PAS D'UTILISER VOTRE CRÉDIT D'IMPÔT

Pendant la période de remboursement de votre dette d'études, les gouvernements du Québec et du Canada vous accorderont un crédit d'impôt non remboursable pour les intérêts payés sur votre prêt étudiant. Vous devez vous adresser à votre établissement financier pour obtenir une preuve de paiement que vous joindrez à vos déclarations de revenus.

DIFFÉRENTS SCÉNARIOS

Si vous revenez aux études à temps plein pendant la période d'exemption partielle, le gouvernement prendra en charge les intérêts courus depuis la fin de vos études.

Vous êtes tenu de faire un stage exigé par votre ordre professionnel ou vous avez commencé un stage postdoctoral après vos études de troisième cycle ? Vous pourriez avoir droit au report du remboursement de la dette d'études, à certaines conditions.

[www.afe.gouv.qc.ca/fr/apresEtudes/
reportRemboursementDette.asp](http://www.afe.gouv.qc.ca/fr/apresEtudes/reportRemboursementDette.asp)

Votre situation financière est toujours précaire, même après avoir exercé l'option « 6 mois » ? Vous pourriez profiter du programme de remboursement différé. Il s'agit d'une mesure d'exemption du remboursement de votre prêt d'une durée supplémentaire de six mois, également renouvelable à certaines conditions.

[www.afe.gouv.qc.ca/fr/autresProgrammes/
remboursementDiffere.asp#p1_1](http://www.afe.gouv.qc.ca/fr/autresProgrammes/remboursementDiffere.asp#p1_1)

PENSEZ-Y DÈS MAINTENANT !

Venez rencontrer un conseiller du BAF qui pourra vous aider à bien planifier le remboursement de votre prêt étudiant et vous donner de précieux conseils pour limiter votre endettement.

N.B. : Depuis 1997, le prêt étudiant ne peut plus être inclus dans une faillite personnelle.

BUREAU DE L'AIDE FINANCIÈRE

Pavillon J.-A.-DeSève

514 343-4145 / www.baf.umontreal.ca

PRÉVENIR LE PLAGIAT



ON ENTEND RÉGULIÈREMENT PARLER DE FRAUDE, DE PLAGIAT, ET DES MISES EN GARDE FAITES À CE SUJET. MAIS QU'EN EST-IL AU JUSTE? TOUT ÉTUDIANT EST-IL À RISQUE DE FRAUDER OU DE PLAGIER? QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES SI CELA SE PRODUIT ET SURTOUT, COMMENT PRÉVENIR CES SITUATIONS?

Le premier constat que l'on fait, c'est que plusieurs étudiants méconnaissent les concepts de plagiat et de fraude et commettent, par ignorance ou par insouciance, des infractions qui peuvent avoir de graves conséquences. Comme il est mentionné sur le site Intégrité, fraude et plagiat de l'Université de Montréal : « Le plagiat est l'acte de faire passer pour siens les textes ou les idées d'autrui. La fraude est un acte de tromperie fait pour gagner un avantage personnel, parfois au détriment des autres¹ ».

Cela peut se traduire de différentes façons : par exemple, mal citer ses sources et indiquer les références utilisées pour un travail seulement dans sa bibliographie, sans note de bas de page, paraphraser la pensée d'un auteur sans citer sa source, utiliser le travail d'un autre en le faisant passer pour sien.

Il est donc faux de croire que le plagiat se limite à une simple opération de copier-coller. En fait, tout étudiant risque de plagier lorsqu'il ne maîtrise ni ne respecte les principes de rédaction des travaux écrits et les règles liées au droit d'auteur.

D'ailleurs, de façon plus explicite, le site du Secrétariat général de l'Université de Montréal donne la liste des actes de plagiat ou de fraude reconnus comme tels par le Règlement disciplinaire sur le plagiat ou la fraude concernant les étudiants de l'Université de Montréal, article 1.2². Ça vaut vraiment la peine d'en prendre connaissance !

Il y a plusieurs autres situations à risque pour les étudiants : le stress de fin de session, le manque de temps, des difficultés à gérer son horaire, le sentiment qu'on n'y arrivera pas, qu'on ne sait pas comment faire, le manque de motivation, la nécessité d'obtenir d'excellents résultats... En pareilles situations, utiliser en partie ou en entier le travail d'autrui, modifier les résultats d'un rapport de laboratoire ou demander à une autre personne de faire pour soi un travail ou un examen peut constituer une solution rapide et efficace au problème de l'étudiant, mais combien dommageables pour son dossier académique !

Car, tout manque à l'intégrité par la fraude ou le plagiat peut avoir des conséquences graves telles qu'une réprimande, la reprise du travail pour lequel il y a eu infraction, l'attribution de la note F pour le travail, l'examen ou le cours, l'exclusion de l'Université de Montréal, voire la révocation du diplôme³. Personne ne souhaite en arriver là !

Alors, comment prévenir et éviter les pièges que vous tendent le plagiat et la fraude ? Tout d'abord, il faut s'arrêter et prendre le temps de reconnaître ses zones de fragilité. A-t-on du mal à gérer son temps ? Connaît-on un problème de procrastination ? Une crainte de l'échec, un stress élevé ? Ou encore, ignore-t-on les bonnes pratiques en matière de citations des sources ? Manque-t-on de connaissances à cet égard ?!

Une fois ses difficultés identifiées, l'étudiant doit profiter des ressources disponibles pour s'aider. Par exemple, consulter le site web de l'Université de Montréal « Intégrité, fraude et plagiat » (www.integrite.umontreal.ca), qui est très riche en informations, que ce soit pour les définitions, les ressources, les outils, les guides et les manuels. Tout y est ! Il est même possible de tester ses connaissances grâce au « Quiz sur l'intégrité, la fraude et le plagiat ».

COMME IL EST MENTIONNÉ SUR LE SITE INTÉGRITÉ, FRAUDE ET PLAGIAT DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL :
« LE PLAGIAT EST L'ACTE DE FAIRE PASSER POUR SIENS LES TEXTES OU LES IDÉES D'AUTRUI. LA FRAUDE EST UN ACTE DE TROMPERIE FAIT POUR GAGNER UN AVANTAGE PERSONNEL, PARFOIS AU DÉTRIMENT DES AUTRES ».

On peut aussi développer ses habiletés en matière de travail intellectuel et ses compétences pour gérer son temps et apprendre des stratégies d'études efficaces pour les examens, la langue et la rédaction en suivant des ateliers ou en profitant de consultations individuelles au Centre étudiant de soutien à la réussite : www.cesar.umontreal.ca.

Certains départements offrent aussi des guides méthodologiques et de rédaction. À surveiller également, les styles bibliographiques recommandés selon les unités et les programmes d'études. La FAÉCUM présente sur son site un dossier très intéressant sur le plagiat : www.faecum.qc.ca/academique/plagiat.

Vous pouvez aussi obtenir de l'aide au service de références des bibliothèques de l'Université de Montréal : www.bib.umontreal.ca/services. Des personnes-ressources sont disponibles pour vous aider dans vos recherches documentaires. Les bibliothèques proposent aussi des ateliers sur la recherche et l'exploitation de l'information, et sur l'utilisation des logiciels de gestion bibliographique.

En fait, malgré les exigences et les contraintes des études universitaires, il est possible d'adopter un comportement éthique et de réaliser son parcours d'études en toute intégrité. De multiples ressources sont là pour vous informer et vous aider. À vous d'en profiter !

1 Le site web de l'Université de Montréal : Intégrité, fraude et plagiat : www.integrite.umontreal.ca.

2 Le site web du Secrétariat général de l'Université de Montréal, article 1.2 : http://secretariatgeneral.umontreal.ca/fileadmin/user_upload/secretariat/doc_officiels/reglements/enseignement/ens30_3-reglement-disciplinaire-plagiat-fraude-etudiants.pdf.

3 Idem.

LES SERVICES AUX ÉTUDIANTS À L'UdeM!

Furetez parmi les multiples ressources et activités que les SAÉ vous proposent sur le campus.

25/ ACCUEIL ET INTÉGRATION

- Soutien aux nouveaux étudiants
- Logement hors campus
- Bureau des étudiants internationaux
- Maison internationale
- Action humanitaire et communautaire
- Activités culturelles

37/ RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

- Bureau de l'aide financière
- Bourses d'études
- Programmes études-travail

45/ CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE

- Information scolaire et professionnelle
- Orientation scolaire et professionnelle
- Soutien à l'apprentissage
- Soutien aux étudiants en situation de handicap
- Emploi
- Centre de communication écrite

59/ CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

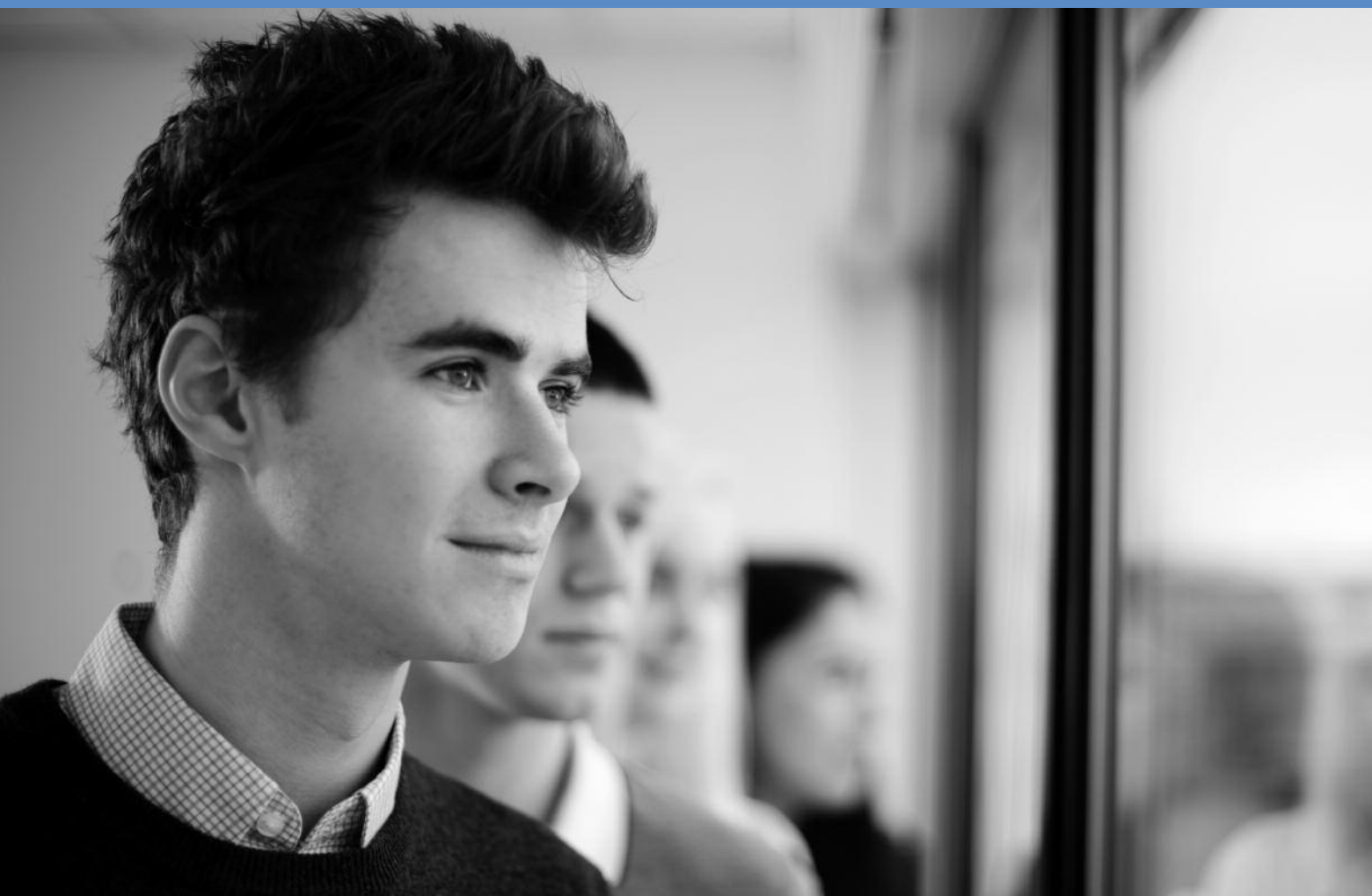
- Consultation médicale
- Consultation psychologique
- Soins infirmiers et vaccination
- Nutrition
- Physiothérapie
- Services de laboratoire

64/ CAMPUS DE LAVAL



Services aux étudiants 

ACCUEIL ET INTÉGRATION



DES SERVICES POUR FAIRE DE L'UdeM UN VRAI MILIEU DE VIE !

Le secteur Accueil et intégration des Services aux étudiants (SAÉ) 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. Visitez souvent le site web principal pour ne rien manquer :

www.sae.umontreal.ca

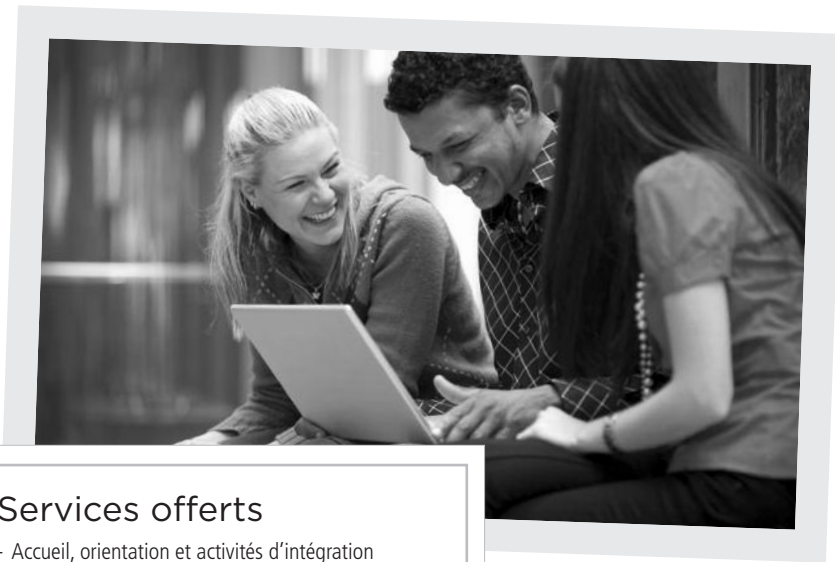
Services offerts

- 26/ Soutien aux nouveaux étudiants
- 27/ Logement hors campus
- 28/ Action humanitaire et communautaire
- 33/ Activités culturelles
- 34/ Bureau des étudiants internationaux
- 35/ Maison internationale

SOUTIEN AUX NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Vous faites partie des 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!

Carrefour SAÉ
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
www.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
- Rencontres individuelles
- Séances d'accueil et visites guidées
- Soutien linguistique pour les étudiants non francophones

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.

Soutien aux étudiants non francophones

Votre langue maternelle n'est pas le français? Le bureau de Soutien aux nouveaux étudiants souhaite vous aider dans votre intégration à l'UdeM. N'hésitez pas à venir voir l'équipe pour connaître les ressources et les services pouvant vous être utiles!

De plus, vous pourrez obtenir de l'assistance en anglais sur des questions administratives, financières, sociales ou personnelles.

Consultez le site web pour connaître les activités proposées et présentez-vous directement au Carrefour SAÉ si vous avez des questions!

Calendrier des événements

Activités de la rentrée d'hiver

Séances d'accueil et d'information (premier 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'engagement et la vie étudiante sur le campus.

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

Découvrez votre nouveau milieu de vie!

Visites guidées du campus, du CEPSUM et de la Bibliothèque des 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 la banque de logements des offres pour ces trois villes. Consultez-la souvent, car elle est régulièrement mise à jour!

Carrefour SAÉ
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

- Activité coloc-recherché (*speed-dating* pour rencontrer le colocataire idéal)
- Cartes géographiques
- Conseils sur place (quartiers de Montréal, transports en commun, baux, etc.)
- Fiches conseils
- Postes Internet pour faire la recherche

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!



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 30 à 13 h et
de 14 h à 17 h
Téléphone : 514 343-7896
ahc@sae.umontreal.ca
www.ahc.umontreal.ca
f /AHC.Action.Humanitaire.Communitaire
Services offerts sur place au
Campus de Laval ; voir page 64.



Services offerts

- Activités pour parents-étudiants
 - Ateliers sur la solidarité internationale
 - Jumelage interlinguistique
 - Jumelage pour nouveaux étudiants
 - Organisation d'activités socioculturelles et de plein air
 - Soutien aux regroupements étudiants
 - Soutien au développement de projets étudiants
- L'Action humanitaire et communautaire, c'est aussi une façon agréable de découvrir votre université et un milieu pour échanger avec d'autres étudiants. Passez au local de l'AHC, et engagez-vous dans votre milieu !

PROGRAMMATION

PASSERELLE - JUMELAGE POUR NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Pour les étudiants qui viennent d'arriver sur le campus, à Montréal ou au Québec

Vous aimeriez être jumelé à un étudiant d'ici afin de lui poser vos mille et une questions ? Découvrez votre nouveau milieu de vie avec un parrain ou une marraine.

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 !

À partir du 1^{er} février, inscrivez-vous afin de devenir les nouveaux parrains et marraines et de constituer la grande équipe qui sera en mesure d'accueillir les nouveaux étudiants à l'automne 2013.

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

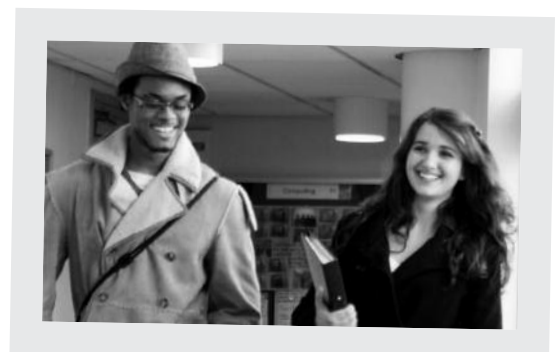
JUMELAGE INTERLINGUISTIQUE

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 !

Périodes de jumelage

Du 7 janvier au 15 février
Frais d'inscription annuels : 10 \$
Inscription en personne au local B-2375





POUR VOUS
INSCRIRE
Voir page 35



GRAND BAZAR ÉTUDIANT - VENTE DE LIVRES USAGÉS

Pour les étudiants, c'est l'occasion de bouquiner à petits prix. Du roman savon à des trucs plus intellos en passant par le livre de cuisine, vous y ferez des découvertes intéressantes! Les profits de la vente du Grand Bazar étudiant seront versés au fonds de la Campagne des paniers de Noël.

Horaire : du 12 au 14 mars
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

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.

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

Des activités familiales sont offertes chaque mois :

Janvier Glissade sur le mont Royal
Mars Cabane à sucre
Avril BBQ de fin d'année

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.

Frais d'inscription annuels : 2 \$
Coûts : 7 \$ (petit panier)
10 \$ (moyen panier)
16 \$ (grand panier)

Livraison toutes les deux semaines.
Disponible également au Campus de Laval.

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!

La sauce à « spagatte »	mardi 22 janvier
Bouffe en direct	mardi 5 février
Cuisine libanaise	mardi 19 février
Cuisine péruvienne	mardi 5 mars
Cuisine égyptienne	mardi 19 mars
Cuisine végétarienne	mardi 2 avril
BBQ et « bière de gingembre »	mardi 16 avril

Inscription gratuite obligatoire.
Des frais s'appliquent pour la nourriture.

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.

Pour plus d'information :
www.ahc.umontreal.ca/entraide/sud-nord.htm



D'AUTRES SERVICES

KIOSQUES ÉCOUTE-RÉFÉRENCE

Des pairs aidants

Si les activités de prévention psychosociale vous intéressent, devenez bénévole à l'automne 2013 !

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.

Recrutement dès avril pour l'année scolaire 2013-2014

Frais d'inscription annuels : 15 \$

Pour connaître les thématiques de l'hiver 2013, consultez le Calendrier des événements à la page 35.

BÉNÉVOLE +

Voulez-vous 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 gracieuseté 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.

Pour prendre rendez-vous :
514 343-7896 ou
ahc@sae.umontreal.ca



SOUTIEN AUX REGROUPEMENTS D'ÉTUDIANTS

Vous êtes un groupe d'étudiants et vous 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 les ressources fournies aux membres ?

L'AHC offre un service de soutien pour mettre vos idées en 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 groupements reconnus en vertu de la politique des regroupements étudiants et pour toute autre information, consultez le site web : www.ahc.umontreal.ca/groupes_interet/maison_de_la_solidarite.htm.



Calendrier des événements

Mardis solidaires

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

Semaine interculturelle

Du 4 au 8 février

Grand Bazar étudiant : vente de livres usagés

Du 12 au 14 mars

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

Journées de l'action bénévole

Du 26 au 28 mars

Grand Bazar étudiant : collecte

Du 17 avril au 14 juin 2013

Endroit : surveillez les grandes cages à l'entrée des principaux pavillons.

QUAND ET COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ?

ACTION HUMANITAIRE ET COMMUNAUTAIRE

Inscription intensive au début de la session d'hiver

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 doit être fait en espèces. L'inscription n'est valide qu'une fois le paiement effectué.

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.

Offre d'emploi Recrutement de l'équipe AHC

Du 1^{er} mars au 6 avril, c'est l'ouverture de la période de dépôt de candidatures pour l'année scolaire 2013-2014. L'AHC embauche chaque année environ 20 étudiants qui travailleront en grande partie à l'organisation d'activités communautaires. Il s'agit de travail rémunéré à horaire flexible.

Candidat idéal recherché :

- Des étudiants inscrits à l'UdeM dont la formation se termine au plus tôt en mai 2014 ;
- Une disponibilité pour travailler à partir de la troisième semaine d'août 2013 ;
- De l'expérience de travail ou de bénévolat dans le milieu communautaire ou encore un engagement dans la communauté ;
- Des personnes qui possèdent les qualités suivantes : engagement, autonomie, entregent, sens des responsabilités, sens du travail en équipe, rigueur et leadership.

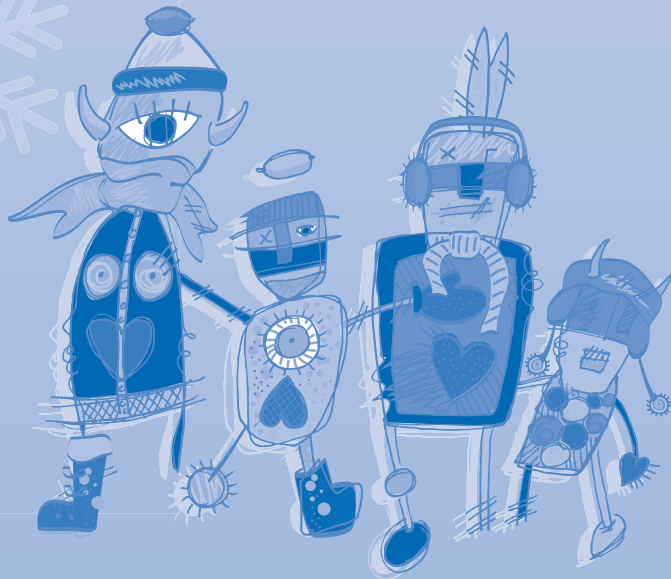
Pour postuler :

Visitez le site web pour connaître les types de postes disponibles et les modalités d'application.



Semaine INTERCULTURELLE

DU 4 AU 8 FÉVRIER 2013



- Au programme: activités artistiques, rencontres-causeries, spectacles, ateliers, conférences et bien plus!
- Soumettez vos projets pour cette semaine haute en couleur! Financement possible jusqu'à concurrence de 1500 \$.
- Soirée de clôture: découvrez ou redécouvrez la culture indienne.
- Surveillez la programmation spéciale du Campus de Laval.

Pour faire partie du comité organisateur ou pour mettre une activité sur pied, contactez les responsables : semaine.interculturelle@gmail.com

JOURNÉES DE L'ACTION BÉNÉVOLE

DU 26 AU 28 MARS 2013

SALON DU BÉNÉVOLAT ÉTUDIANT

Durant la foire aux stands, venez rencontrer des groupes de bénévoles qui œuvrent sur le campus et à l'extérieur du campus. Découvrez les multiples avantages personnels et collectifs de l'action bénévole. De nombreux organismes offrant des possibilités de bénévolat seront présents.

Foire aux stands: mardi 26 et mercredi 27 mars
Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

GRANDE FÊTE ANNUELLE DES BÉNÉVOLES

À la grande fête de bénévoles, l'AHC convie l'ensemble de ses bénévoles à un souper animé. Remise de prix, de bourses et de certificats d'implication.

Pour participer, il faut s'engager!

Judi 28 mars
Hall d'honneur du Pavillon Roger-Gaudry

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. À l'affiche au Centre d'essai : Ciné-Campus, grande finale d'UdeM EN SPECTACLE, productions des troupes de Théâtre Université de Montréal (TUM), de Danse Université de Montréal (DUM) et de la Troupe de chant populaire.

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.

Guide complet
ci-joint !



ATELIERS

PLUS DE 140 ATELIERS DE FORMATION OFFERTS DANS LES SECTEURS SUIVANTS :

ARTS VISUELS

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

CINÉMA ET MÉDIAS

Introduction au métier de chercheur, 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, 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.

Inscrivez-vous dès maintenant !

POUR VOUS
INSCRIRE

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

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 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 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

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

Série d'ateliers d'information offerts au début du trimestre d'hiver

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.

Plusieurs visites guidées du campus, de la Bibliothèque des lettres et sciences humaines (BLSH) et du centre sportif (CEPSUM) seront au programme. Venez découvrir votre université !

Calendrier des événements

Deux ateliers pour bien débuter le trimestre :

« Manger sensé » sur le campus

Avec une nutritionniste du CSCP

Horaire : jeudi 10 janvier, 14 h à 16 h

Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-4255

Le choc culturel

Avec la participation des psychologues
du CÉSAR

Horaire : jeudi 17 janvier, 14 h à 16 h

Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, Centre d'essai, 6^e étage

Consultez le calendrier des activités au :
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 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 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
- Centre de documentation
- Information concernant les différentes bourses de mobilité
- Préparation avant le départ
- Recommandations sur les étapes à suivre
- Rencontres individuelles ou de groupe portant sur les programmes de mobilité nationale et internationale

Comment 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'étranger 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 une session 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 ?

Si vous souhaitez participer à un programme d'échanges d'étudiants, vous devez assister à l'une des rencontres d'information obligatoires organisées par la Maison internationale (offertes en janvier ou à l'automne 2013). Pour obtenir de l'information sur les stages ou les séjours de recherche, consultez le site web ou venez rencontrer un membre de l'équipe de la Maison internationale. Vous avez des doutes? Des questions? L'équipe a toujours du plaisir à 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'étranger 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, d'un séjour de recherche à l'étranger ou encore d'un court séjour de moins de deux mois à l'étranger du Québec.

Calendrier des événements

Rencontres pour préparer son dossier de candidature

Des rencontres auront lieu dans plusieurs pavillons sur le campus en janvier 2013.

Pour connaître les dates exactes, consultez le calendrier au :
www.maisoninternationale.umontreal.ca

Dates limites pour déposer un dossier de candidature

Départ à l'automne 2013 ou à l'hiver 2014 : diverses dates en février 2013, selon la destination.

Étudiez une session ou une année aux États-Unis dans le cadre d'un programme d'échanges !

- Une chance exceptionnelle d'étudier en anglais
- Un choix parmi 130 établissements du National Student Exchange (NSE)
- Des droits de scolarité payés à l'Université de Montréal

Date limite pour déposer son dossier pour un départ à l'automne 2013 ou à l'hiver 2014 : le 8 février 2013

Contactez la Maison internationale pour plus d'information !

RESSOURCES SOCIO-ÉCONOMIQUES



DES SERVICES QUI VOUS AIDENT À OBTENIR LE FINANCEMENT NÉCESSAIRE POUR VOS ÉTUDES !

Les Ressources socio-économiques 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.

www.sae.umontreal.ca

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 (BAF) 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

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

www.baf.umontreal.ca



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. La confidentialité des échanges est assurée.

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

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 BOURSES. 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 à 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 prêts des États-Unis : le William D. Ford Federal Direct Loan

Entré en vigueur le 1^{er} juillet 2010, ce programme de prêts du gouvernement américain 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 « Prêts des États-Unis » du site web du BAF 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 des ressources adaptées à vos besoins (avance de fonds, bourse de soutien, dépannage alimentaire, titres de transport, bon pour matériel scolaire, etc.) et vous diriger vers d'autres services et financement appropriés.

RÉDUIRE VOTRE DETTE D'ÉTUDES DE 15 % LORS DE L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME UNIVERSITAIRE... 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'attribution.

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

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 : mardi 22 janvier, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mardi 12 février, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mercredi 13 février, 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval, local 4226

FINANCES PERSONNELLES : PLANIFIER, C'EST PAYANT!

Apprenez à faire un budget adapté à vos besoins en tenant compte de vos priorités, de vos projets et de vos obligations. Conseils pour gérer vos finances personnelles et acquérir de bonnes habitudes qui vous seront utiles durant et après votre parcours scolaire.

Horaire : mardi 29 janvier, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mercredi 30 janvier, 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval, local 4226

ASTUCES FINANCIÈRES POUR PARENTS-ÉTUDIANTS

Vous avez des enfants ? Cette séance vous est destinée ! Présentation des 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 6 février, 12 h à 13 h 30
Endroit : Campus de Laval, local 4240
Horaire : jeudi 7 février, 12 h à 13 h 30
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

DÉMYSTIFIER L'IMPÔT

Découvrez les principes généraux de l'impôt, apprenez à déchiffrer vos relevés fiscaux et prenez connaissance des différentes méthodes et des divers outils disponibles pour effectuer vos déclarations.

Horaire : lundi 25 février, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mardi 26 mars, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300
Horaire : mercredi 27 mars, 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval, local 4226

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 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 avril, 12 h à 13 h
Endroit : Campus de Laval, local 4226
Horaire : jeudi 4 avril, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. 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.

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 rencontrer l'équipe des Bourses d'études !

Pavillon J.-A.-DeSève
2332, boul. Édouard-Montpetit, bureau C-4528
Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et
de 13 h 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

- Aide et conseils à la préparation de dossiers de candidature
- Ateliers et séances d'information
- Consultations individualisées
- Gestion de concours
- Remise de chèques
- Répertoire de bourses



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

www.bourses.umontreal.ca

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

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

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 : certains tiennent compte du domaine d'études et d'autres, du nombre de crédits accumulés ou même du lieu de naissance du postulant.

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.

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, aussi bien que des recherches plus ciblées au moyen de mots-clés.

Facile à mémoriser, cette adresse vous permet d'accéder au Répertoire des bourses et d'avoir 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 !



SÉANCES D'INFORMATION

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE

Profitez des séances d'information pour en apprendre davantage sur les différents types de bourses et pour obtenir de l'information essentielle sur les bourses disponibles.

Horaire : mardi 15 janvier, 11 h 45 à 13 h
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-3240

Horaire : mardi 29 janvier, 11 h 45 à 13 h
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-3265

ATELIERS

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

INSCRIPTION EN LIGNE : www.bourses.umontreal.ca/ateliers

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE : 514 343-6854

OPTIMISER VOTRE RECHERCHE DE BOURSES

Découvrez des trucs et des astuces afin d'optimiser votre recherche de bourses dans le Répertoire disponible en ligne. Des postes informatiques sont à votre disposition pour commencer vos recherches et un conseiller est sur place pour vous guider.

Horaire :
Mercredi 6 février, 12 h à 13 h
Mercredi 20 février, 12 h à 13 h
Mercredi 6 mars, 12 h à 13 h
Mercredi 20 mars, 12 h à 13 h
Mercredi 3 avril, 12 h à 13 h
Mercredi 17 avril, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local B-3429



Calendrier des événements

Concours branché

Le 3 janvier, le service des Bourses d'études lance son concours annuel de bourses d'implication !

Des bourses de 500 à 2 000 \$ seront offertes aux étudiants s'étant le plus démarqués par leurs actions bénévoles et parascolaires.

Rendez-vous au
www.bourses.umontreal.ca/concoursimplication
et remplissez le formulaire avant le 31 janvier.

Concours Forces AVENIR 2013

Tentez votre chance !
Près de 115 000 \$ en bourses !
Forces AVENIR vise à reconnaître, à honorer et à promouvoir l'engagement de la jeunesse dans des projets qui enrichissent le savoir et qui suscitent le goût de la réussite, le dépassement personnel et le développement du sens civique, contribuant à la formation de citoyens conscients, actifs et responsables, à la fois enracinés dans leur collectivité et ouverts sur le monde.

Date limite pour déposer votre candidature :
vendredi 29 mars
Séance d'information Forces AVENIR :
à déterminer

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 liés ou non au domaine d'études ; les critères d'admissibilité sont indiqués sur le 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
de 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Téléphone : 514 343-6111, poste 5009
etudetravail@sae.umontreal.ca
www.etudes-travail.umontreal.ca



Services offerts

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



CENTRE ÉTUDIANT DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE



DU SOUTIEN POUR VOTRE RÉUSSITE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE !

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. Visitez le site web :


www.cesar.umontreal.ca

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) offre de la consultation individuelle et met à votre disposition de nombreux documents à consulter gratuitement 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 :
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
 /CESAR.UdeM
Consultations individuelles offertes sur place au Campus de Laval; voir page 64.



ATELIER

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE

RÉVISER UN CHOIX À LA SUITE D'UN REFUS

IS-01 Atelier pour explorer les programmes qui vous sont offerts à la suite d'un refus, à savoir lesquels s'apparentent le plus à votre premier choix ou pour vous aider à trouver ceux qui pourraient le mieux vous y conduire.

Horaire : jeudi 11 avril, 12 h à 13 h

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



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.

TARIFS PAR CONSULTATION (maximum de 45 minutes)

Étudiants de l'UdeM	Gratuit
Communauté universitaire	40 \$
Grand public	40 \$

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

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

Calendrier des événements

« Midis » Information scolaire et professionnelle (ISEP)

Des conseillers en ISEP et en orientation sont sur place pour répondre à vos questions.

Horaire : lundi 11 et mardi 12 mars, 10 h 30 à 13 h 30
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant,
2^e étage (près de la cafétéria)

Horaire : mercredi 13 et jeudi 14 mars, 10 h 30 à 13 h 30
Endroit : Pav. Marie-Victorin, hall d'entrée

Horaire : jeudi 21 mars, 10 h 30 à 13 h 30
Endroit : Campus de Laval, local à déterminer

ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Le service d'Orientation scolaire et professionnelle offre des consultations afin d'en apprendre plus sur vous-même, de préciser vos 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
Heure d'ouverture du secrétariat:
Du lundi au jeudi, de 8 h à 18 h
Vendredi, de 8 h à 17 h
514 343-6736
www.cesar.umontreal.ca/orientation
f /CESAR.UdeM
Consultations individuelles offertes sur
place au Campus de Laval; voir page 64.

ATELIERS



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

CLARIFIER SES VALEURS POUR UN CHOIX HEUREUX

OR-44 Avez-vous réellement une perception juste de ce qui est important pour vous? Connaissez-vous bien vos valeurs? Comment se traduisent-elles dans votre vie personnelle et professionnelle? Voyez comment vos valeurs peuvent vous stimuler et vous motiver dans votre carrière ou, au contraire, vous empêcher d'agir et d'être heureux.

Horaire : lundi 11 février, 16 h 30 à 19 h
Inscription avant le vendredi 8 février, à 12 h
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

TRACER SA VOIE PROFESSIONNELLE GRÂCE À LA QUÊTE HÉROÏQUE

OR-47 Découvrez les étapes de la quête héroïque et leurs similitudes avec votre cheminement de carrière. À l'aide de cette trame universelle, donnez un sens à votre vie professionnelle et découvrez ce que signifie être un héros ou une héroïne aujourd'hui dans le monde du travail. Explorez des outils pour mieux avancer vers l'accomplissement professionnel.

Horaire : mercredi 30 janvier, 16 h à 18 h 30
Inscription avant le lundi 28 janvier
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

FATIGUÉ D'ÊTRE FATIGUÉ?

OR-51 Voyez comment reconnaître les facteurs qui mènent à l'épuisement scolaire ou professionnel. Élaborez des stratégies pour vous ressourcer et ainsi éviter l'épuisement.

Horaire : mercredi 13 mars, 15 h 30 à 18 h
Inscription avant le lundi 11 mars
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

STRESS ET INDÉCISION

OR-54 Vous sentez-vous stressé devant les choix que vous devez faire? Savez-vous que vos pensées influencent fortement vos émotions? Voici un atelier vous proposant un outil pour vous aider à modifier vos pensées et, par le fait même, à diminuer votre niveau de stress.

Horaire : mercredi 6 février, 17 h à 19 h 30
Inscription avant le lundi 4 février
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

LA PRÉPARATION AUX MEM (POUR MÉDECINE)

NOUVEAU

OR-56 Les entrevues d'admission en médecine vous inquiètent? Vous souhaitez augmenter votre confiance en vous, vous sentir mieux préparé à y faire face? En participant à cet atelier, vous vivrez des mises en situation réelles se rapprochant des mini-entrevues multiples (MEM).

Horaire : jeudi 4 avril, 17 h à 19 h
Inscription avant le mercredi 3 avril à 12 h
Endroit : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

LA PRÉPARATION AUX MEM (POUR MÉDECINE VÉTÉRAIRE)

NOUVEAU

OR-57 Les entrevues d'admission en médecine vétérinaire vous inquiètent? Vous souhaitez augmenter votre confiance en vous, vous sentir mieux préparé à y faire face? En participant à cet atelier, vous vivrez des mises en situation réelles se rapprochant des minientrevues multiples (MEM).

Horaire : lundi 8 avril, 17 h à 19 h
Inscription avant le vendredi 5 avril
Lieu : Pav. J.-A.-DeSève, local A-0300

L'APRÈS-BAC...

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 avenues qui s'offrent à vous. Un document d'information adapté à votre domaine d'études sera remis à chaque participant.

L'après-bac en sociologie

Horaire : jeudi 7 février, 11 h 45 à 13 h
Aucune inscription requise
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, local B-3205

L'après-bac en communication

Horaire : jeudi 14 février, 11 h 45 à 13 h
Aucune inscription requise
Endroit : Pav. Marie-Victorin, local D-440

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



Calendrier des événements

Journées Carrières

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

Secteur de l'éducation

Horaire : mardi 8 janvier, 10 h 30 à 13 h 30
Endroit : CEPsum, 4^e étage, Foyer des spectateurs

Intervention psychosociale et communautaire

Horaire : mardi 12 mars, 10 h 30 à 13 h 30
Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant, 2^e étage

Sciences de la vie – Cheminement sur le monde du travail

Horaire : mercredi 27 mars, 17 h à 20 h
Endroit : Pav. Jean-Coutu

ÉCLAIREZ VOTRE CHOIX DE CARRIÈRE SUR LE TERRAIN!

Le Projet Télémaque offre la possibilité aux étudiants de l'UdeM de valider leur choix de carrière en rencontrant, lors d'un entretien d'une heure, une personne qui exerce la profession désirée.

Avantages pour l'étudiant

- Vérifier si son objectif professionnel correspond à sa personnalité et à ses attentes.
- Acquérir une vision claire d'une profession et des moyens pour l'atteindre.
- Ancrer son choix dans la réalité et découvrir un milieu de travail.



Avantages pour le mentor

- Transmettre sa passion pour son travail.
- Contribuer au développement personnel et professionnel d'un étudiant.

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.

TARIFS PAR CONSULTATION (maximum de 45 minutes)

Étudiants	15 \$ (qui cotisent aux SAE)
	50 \$ (qui ne cotisent pas aux SAE)
Communauté universitaire et Grand public	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

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. Réservé aux étudiants de l'UdeM.

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

ATELIERS

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM



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 24 janvier à 17 h
Prise de notes	jeudi 31 janvier à 17 h
Mémorisation	jeudi 7 février à 17 h
Préparation et passation des examens	jeudi 14 février à 17 h
Lecture efficace	jeudi 21 février à 17 h
Travaux écrits	jeudi 28 février à 17 h
Survivre à la fin de session	jeudi 11 avril 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 devant les multiples obligations qui surgissent au quotidien ? Explorez des pistes de solution pour garder le cap et concilier le tout.

Horaires : lundi 21 janvier 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 28 janvier 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 4 février à 17 h

La présentation orale

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

Horaires : lundi 11 février 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 18 février à 17 h

Remarque : avant de vous présenter aux ateliers, il est recommandé de télécharger les documents à partir du 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 13 et 20 mars, 13 h 30 à 15 h 30
Inscription en ligne avant le vendredi 8 mars :
www.cesar.umontreal.ca/apprentissage
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 : lundi 25 février, 17 h à 19 h
Inscription en ligne avant le vendredi 22 février :
www.cesar.umontreal.ca/apprentissage
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

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 13 février, 16 h 30 à 18 h 30
Inscription en ligne avant le vendredi 8 février :
www.cesar.umontreal.ca/apprentissage
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

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.

Horaires : jeudi 21 février, 14 h à 16 h
Inscription en ligne avant le vendredi 15 février :
www.cesar.umontreal.ca/apprentissage
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit, local 015-7

ATELIERS (SUITE)

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 20 février, 16 h 30 à 18 h 30

Inscription en ligne avant le vendredi 15 février :

www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

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

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 : mardi 26 février, 16 h 30 à 18 h

Inscription en ligne avant le vendredi 22 février :

www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

Endroit : à déterminer

Remarque : apporter une clé USB.

POUR INTÉGRER LA MATIÈRE : LA CARTE CONCEPTUELLE INFORMATISÉE

RÉSERVÉ AUX ÉTUDIANTS INSCRITS AUX CYCLES SUPÉRIEURS

10 participants

ME-85 Structurer ses idées et connaissances par la schématisation. Apprenez à construire une carte conceptuelle grâce à l'environnement virtuel du logiciel Cmap Tools.

Horaire : mercredi 3 avril, 13 h à 15 h, ou

mercredi 3 avril, 15 h 30 à 17 h 30

Inscription en ligne avant le vendredi 29 mars :

www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

Endroit : à déterminer

Remarque : apporter une clé USB.

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 à organiser et à regrouper vos idées par des outils de synthèse graphique.

Horaire : mercredi 13 mars, 13 h 30 à 16 h

Inscription en ligne avant le vendredi 8 mars :

www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

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

ADAPTATION À L'UNIVERSITÉ : UNE TRANSITION RAPIDE ET RÉUSSIE

ME-95 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 année universitaire accélérée.

Horaire : mardi 22 janvier, 16 h 30 à 17 h 45

Inscription en ligne avant le vendredi 18 janvier :

www.cesar.umontreal.ca/apprentissage

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

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54



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 sur le plan scolaire et à élaborer des stratégies plus efficaces. Ce processus comprend entre une et cinq rencontres, selon vos besoins.

TARIFS PAR CONSULTATION (une heure)

Étudiants

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.

Calendrier des événements

Groupe de coaching pour étudiants TDAH

Horaire : lundis 4, 11, 18 et 25 février, 13 h 30 à 16 h

Inscription en ligne obligatoire

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

Remarque : les quatre séances sont obligatoires.

Semaine Survivre à la fin de session

Ateliers gratuits

Horaire : jeudi 28 mars, 11 h 30 à 12 h 45

Endroit : Campus de Laval, local 4226

Horaire : jeudi 11 avril, 17 h à 18 h 15

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

Stands

Horaire : lundi 8 avril, 11 h 30 à 13 h 30

Endroit : Pav. 3200, rue Jean-Brillant

Horaire : mardi 9 avril, 11 h 30 à 13 h 30


Endroit : Pav. Roger-Gaudry

Horaire : mercredi 10 avril, 11 h 30 à 13 h 30

Endroit : Pav. Marie-Victorin

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 8 h 30 à 16 h 30
Téléphone : 514 343-7928
www.bsesh.umontreal.ca
 /CESAR.UdeM



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).

Des conseillers à votre service 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).

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;
- Trouble du spectre de l'autisme.



CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Sur rendez-vous, de 8 h 30 à 16 h 30
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 015-7.

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 15 janvier, 13 h 30 à 15 h 30
mardi 5 février, 10 h à 12 h
mercredi 13 mars, 13 h 30 à 15 h 30
mercredi 27 mars, 16 h 30 à 18 h 30
mardi 16 avril, 10 h à 12 h
mercredi 1^{er} mai, 10 h à 12 h
mardi 21 mai, 13 h 30 à 15 h 30

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 : mercredi 16 janvier, 13 h 30 à 16 h
jeudi 7 février, 9 h 30 à 12 h
jeudi 14 mars, 13 h 30 à 16 h
mardi 2 avril, 16 h 30 à 19 h
jeudi 18 avril, 9 h 30 à 12 h
mardi 7 mai, 9 h 30 à 12 h
mercredi 22 mai, 13 h 30 à 16 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 : jeudi 17 janvier, 13 h 30 à 16 h
mercredi 6 février, 9 h 30 à 12 h
mardi 19 mars, 13 h 30 à 16 h
jeudi 28 mars, 16 h 30 à 19 h
mercredi 17 avril, 9 h 30 à 12 h
jeudi 2 mai, 9 h 30 à 12 h
mardi 28 mai, 13 h 30 à 16 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 22 janvier, 13 h 30 à 16 h
mardi 19 février, 9 h 30 à 12 h
mercredi 20 mars, 13 h 30 à 16 h
mercredi 3 avril, 16 h 30 à 19 h
mardi 23 avril, 9 h 30 à 12 h
mercredi 8 mai, 9 h 30 à 12 h
mercredi 29 mai, 13 h 30 à 16 h

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

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 23 janvier, 13 h 30 à 16 h
mercredi 20 février, 9 h 30 à 12 h
jeudi 21 mars, 13 h 30 à 16 h
jeudi 4 avril, 16 h 30 à 19 h
mercredi 24 avril, 9 h 30 à 12 h
jeudi 30 mai, 13 h 30 à 16 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 : quatre vendredis (dates à déterminer), 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. Élaborez des stratégies pour adapter votre candidature (réseautage, CV, entrevue, etc.) à des employeurs autres que les universités. Pour participer à cet atelier, vous devez avoir des cibles d'emploi bien définies.

Horaire : quatre vendredis (dates à déterminer), 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.

Secteur de l'éducation

Enseignement secondaire, adaptation scolaire, enseignement de l'éducation physique et santé, éducation préscolaire et enseignement primaire, enseignement du français langue seconde, audiologie, orthophonie, psychologie, psychoéducation et ergothérapie.

Horaire : mardi 8 janvier, 10 h 30 à 13 h 30

Endroit : CEPSUM, 4^e étage, Foyer des spectateurs

Emplois d'été

Toutes disciplines

Horaire : jeudi 31 janvier, 10 h 30 à 13 h 30

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

Santé et services sociaux

Administration de la santé, audiologie, ergothérapie, kinésiologie, nutrition, orthophonie, physiothérapie, psychoéducation, psychologie, santé publique et communautaire, sciences infirmières et service social.

Horaire : mercredi 13 février, 11 h à 14 h

Endroit : CEPSUM

Intervention psychosociale et communautaire

Action communautaire, criminologie, intervention (jeunes, déficience intellectuelle ou visuelle, intervention psychoéducative), petite enfance et famille, psychoéducation, psychologie, santé mentale, service social, sociologie, toxicomanie, violence, victime et société.

Horaire : mardi 12 mars, 10 h 30 à 13 h 30

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

Sciences de la vie

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

Horaire : mercredi 27 mars, 17 h à 20 h

Endroit : Pav. Jean-Coutu

ALERTE-EMPLOI

Recevez des offres d'emploi personnalisées !

Inscrivez-vous au service Alerte-emploi et recevez par courriel les offres d'emplois 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 des 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

Hiver: à partir du 7 janvier.
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 SAÉ

Communauté universitaire²

- Étudiants inscrits à l'UdeM qui ne cotisent pas aux SAÉ
- 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 avoir sa carte d'étudiant en main 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

Hiver: à partir du 7 janvier.
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 vous prévoyez être absent à un atelier auquel vous vous êtes inscrit, il faudrait prévenir le CCE dès que possible et au plus tard 24 heures avant la tenue de l'atelier, afin de donner votre 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 12 h et
de 13 h à 17 h
Téléphone: 514 343-5955
cce@umontreal.ca
www.cce.umontreal.ca
f /CESAR.UdeM



ATELIERS – OUTILS GÉNÉRAUX

GRATUIT

pour les étudiants
de l'UdeM

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, sauf exception, au Pavillon J.-A.-DeSève, 4^e étage, salle B-4439.

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

EXPLOITER LE WEB POUR AMÉLIORER SON FRANÇAIS

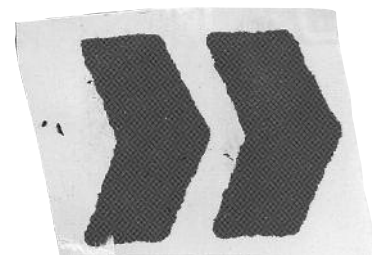
CCE 1007 Découvrez la richesse des informations et des exercices que proposent des sites Internet consacrés à l'amélioration de la langue française. Pour trouver réponse à vos questions, apprenez à exploiter les ressources des répertoires, index, jeux et exercices disponibles sur le Web.

Horaire : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54 ou
www.cce.umontreal.ca





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).

MEIEUX 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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

SAVOIR REPÉRER ET EXPLOITER LES FIGURES DE STYLE

CCE 2014 Les figures de style ou de rhétorique portent sur la forme de la pensée plus que sur la forme de la phrase, si l'on peut dire. Par des exemples et des exercices d'identification, de correction et de rédaction, cet atelier vous permettra d'apprendre ou de revoir les principales figures de style, notamment la comparaison, la métaphore, la métonymie, l'antithèse...

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

DÉCRIRE, RACONTER, RENDRE COMPTE

CCE 2015 Dans les travaux universitaires, il faut recourir à des stratégies textuelles, à des expressions ou à des termes pouvant soutenir la démarche rédactionnelle que l'on entreprend. Cet atelier vous permettra de mieux distinguer les principes et certaines caractéristiques langagières de la description, de la narration et du rapport (ou compte rendu) de faits ou d'idées.

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

ARGUMENTER

CCE 2016-1 Cet atelier vous fera revoir les principes et les procédés de l'argumentation qui vous servira à soutenir votre démarche rédactionnelle dans vos travaux universitaires.

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

CRITIQUER

CCE 2016-2 Cet atelier porte sur les principes et les procédés de la critique, et fait suite au premier atelier sur l'argumentation (CCE 2016-1).

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

DISCUTER ET DONNER SON POINT DE VUE À L'ÉCRIT - VOLET 1

CCE 2017-1 L'analyse et la confrontation de points de vue et d'arguments sont des éléments fondamentaux du travail de réflexion. Dans certains travaux écrits, on vous demande de donner votre point de vue par rapport à celui de certains auteurs ou à la recherche que vous menez sur un sujet : *Donnez votre avis sur cette question. / Discutez cette affirmation. / Que pensez-vous de ce point de vue? / Dans quelle mesure peut-on dire que... / Montrez, commentez ou justifiez ceci...*

Il ne s'agit pas d'exprimer d'emblée votre opinion, mais plutôt de démontrer que vous avez lu et compris les idées ou les textes soumis, que vous pouvez reformuler la question, en cerner la problématique et trouver le fil conducteur (le « plan ») qui permet de la traiter, d'en peser le pour et le contre, et de prendre position. Vous pourrez, dans ce premier volet de l'atelier, apprendre à bien cerner un sujet en participant à l'analyse de certains exemples.

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

DISCUTER ET DONNER SON POINT DE VUE À L'ÉCRIT - VOLET 2

CCE 2017-2 Dans ce deuxième volet de l'atelier, vous vous familiariserez avec certaines techniques et diverses formulations propres à la confrontation d'idées (pour réfuter, confirmer, etc.). Vous saurez alors comment mettre à profit des expressions et des procédés énonciatifs pour mieux organiser et exposer les différentes étapes de l'argumentation d'une problématique. Vous aurez aussi l'occasion de revoir le sens et l'emploi de certains indices qui révèlent les articulations logiques du raisonnement dans un texte.

Remarque : chacun des volets de cet atelier dure deux heures.

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

DONNER DU STYLE À LA PHRASE

CCE 2018 Une meilleure compréhension de la phrase complexe permet de mieux maîtriser l'autocorrection stylistique. Explorez sept moyens pratiques et simples d'accroître la lisibilité d'un texte.

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

REPÉRER ET CORRIGER LES ERREURS DE SYNTAXE

CCE 2019 Votre verbe est-il accompagné de son ou de ses compléments obligatoires? Ces compléments sont-ils construits correctement? Avez-vous employé le pronom qui convient (le, la, lui, celui-ci, que, dont...)? Devez-vous introduire par une préposition le complément du verbe, du nom ou de l'adjectif que vous employez? Si oui, laquelle (à, de, en, avec, sur...)? Pouvez-vous conjuguer votre verbe au conditionnel après le mot « si »? Devez-vous former les temps composés de votre verbe avec l'auxiliaire avoir ou l'auxiliaire être? L'atelier apporte des réponses à ces questions, entre autres, en attirant votre attention sur des erreurs de syntaxe courantes.

Horaires : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

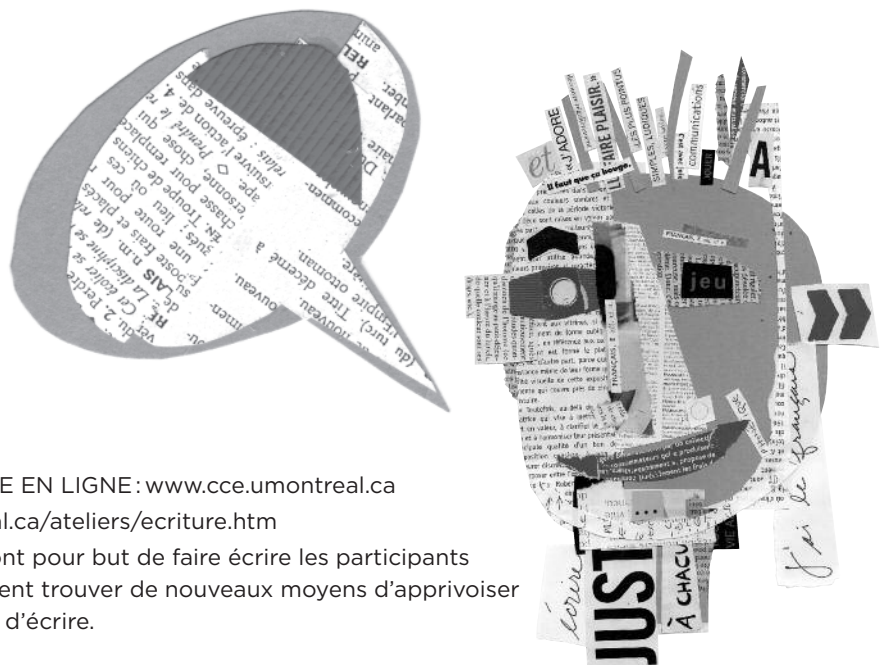
ATELIERS – CRÉATION

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

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

OFFRE DES ATELIERS : www.cce.umontreal.ca/ateliers/ecriture.htm

De facture ludique, ces ateliers d'écriture ont pour but de faire écrire les participants dans un contexte détendu, afin qu'ils puissent trouver de nouveaux moyens d'apprivoiser la page blanche et de développer le plaisir d'écrire.



ATELIERS – POUR NON-FRANCOPHONES

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeMFORMULAIRE 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 de 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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

APPROVOISER 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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

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 : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

DÉVELOPPER LE RÉFLEXE D'ACCORDER

CCE 4011-1 Revoyez les règles d'accord de base (nom, adjectif, etc.) pour qu'elles deviennent pour vous un réflexe. Pour ce faire, il faut raisonner de façon juste. Cet atelier vous propose des exercices pratiques, pour vous remettre en mémoire ces règles et leurs exceptions.

Horaire : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

ACCORDER LES PARTICIPES PASSÉS

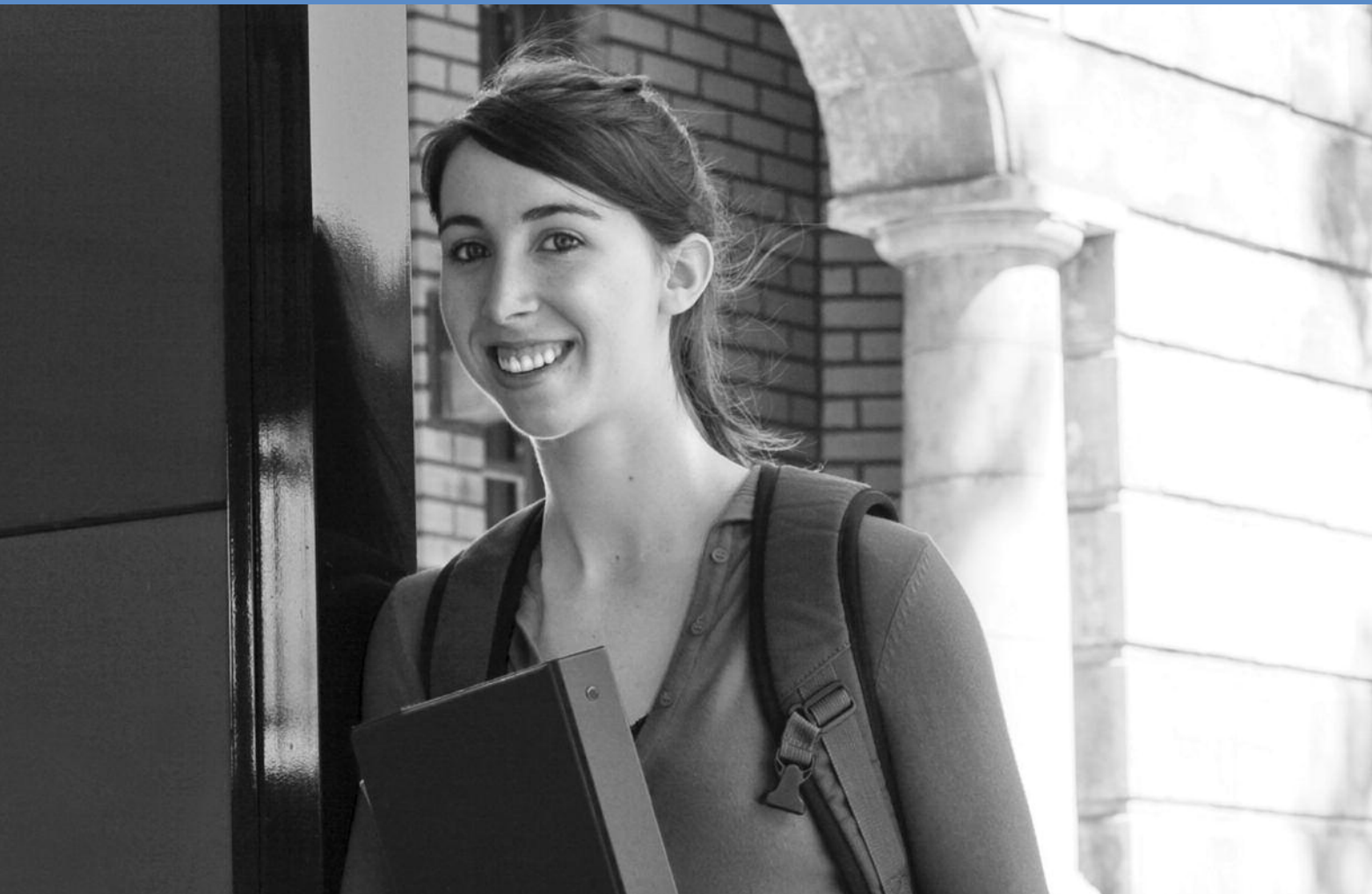
CCE 4011-2 Récapitulez les règles d'accord des participes passés pour qu'elles deviennent pour vous plus familières. Pour y arriver, il faut bien comprendre ces règles et, pour faire les accords, se poser les bonnes questions et y répondre correctement. Cet atelier vous propose des exercices pratiques, pour vous entraîner à cette gymnastique grammaticale.

Horaire : www.cce.umontreal.ca/ateliers/horaire.htm

POUR VOUS
INSCRIRE

Voir page 54 ou
www.cce.umontreal.ca

CENTRE DE SANTÉ ET DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE



ÊTRE ATTENTIF À SON MIEUX-ÊTRE, C'EST AUSSI UNE FORME DE RÉUSSITE !

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 les stands sur le campus, consultez le site web :

www.cscp.umontreal.ca

Services offerts

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

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, un dépistage et un 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.

TARIFS PAR CONSULTATION

Étudiants qui cotisent aux SAÉ
20 \$ (de la 1^{re} à la 10^e entrevue)
30 \$ (de la 11^e à la 20^e entrevue)

Étudiants qui ne cotisent pas aux SAÉ	50 \$
Étudiants des écoles affiliées	80 \$

Paiement par carte de débit ou de crédit (Visa et MasterCard).



CONFÉRENCES

GRATUIT
pour les étudiants
de l'UdeM

CONSULTER LE SITE WEB : www.cscp.umontreal.ca

VOIR PLUS CLAIR SUR LE SUICIDE

Comment aider un proche ? Stratégies pour aider un proche qui est suicidaire.

Horaire : jeudi 7 février, 12 h à 13 h
Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit

TROUBLES DE LA CONDUITE ALIMENTAIRE

Comment s'aider, comment aider.

Horaire : mars
Endroit : Pav. Jean-Coutu

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
Service de vaccination offert sur place au Campus de Laval; voir page 64.



NUTRITION

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

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

En panne d'inspiration culinaire? Visitez le site de recettes étudiantes, bonifié par les nutritionnistes du CSCP : www.cscp.umontreal.ca/nutrition/recettes.htm.

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

TARIFS PAR CONSULTATION

Étudiants qui cotisent aux SAÉ	15 \$
Étudiants qui ne cotisent pas aux SAÉ	70 \$
Étudiants des écoles affiliées	70 \$

Paiement par carte de débit ou 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-diététistes du Centre de santé et de consultation psychologique.

Réservez tôt : le nombre de places est limité.

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



EN PANNE D'INSPIRATION CULINAIRE ?

Visitez le site de recettes étudiantes, bonifié par les nutritionnistes du CSCP :

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

PHYSIOTHÉRAPIE

Vous voulez... soulager vos douleurs musculosquelettiques ? 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'exercices 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

TARIFS PAR CONSULTATION

Étudiants qui cotisent aux SAÉ	30 \$
Étudiants qui ne cotisent pas aux SAÉ	65 \$
Étudiants des écoles affiliées	65 \$
Communauté universitaire	65 \$

Paiement par carte de débit ou 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. 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

TARIFS

Variés, selon le type d'analyse requis.

Calendrier

des événements

Suivez l'équipe des Kiosques écoute-référence sur le Campus !

L'équipe des Kiosques écoute-référence (KER) 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 durant toute la session. Venez rencontrer l'équipe aux stands que l'on trouve un peu partout sur le campus.

Remise en forme... sur tous les plans

Venez évaluer votre santé globale ! Découvrez l'importance de saines habitudes de vie. Présentation de différents outils sur les plans nutritionnel et psychologique, de même qu'en physiothérapie et en soins infirmiers.

Horaire : du 14 au 17 janvier

Endroit : pavillons 3200, rue Jean-Brillant et Marie-Victorin

Prévention de la solitude et des autres petits problèmes relationnels

Pour briser l'isolement, améliorer vos relations et apprivoiser vos moments de solitude.

Horaire : du 21 au 24 janvier

Endroit : stands aux pavillons 3200, rue Jean-Brillant, Marie-Victorin et Roger-Gaudry

Prévention du suicide : quand il semble que rien ne va plus

Venez rencontrer l'équipe pour mieux reconnaître les signes de crise suicidaire et développer des stratégies pour y réagir adéquatement.

Horaire : du 4 au 7 février

Endroit : stands aux pavillons de la Faculté de l'aménagement, André-Aisenstadt et Marie-Victorin

Groupe de soutien des troubles alimentaires

Participez à huit séances animées par des professionnelles pour échanger sur vos préoccupations par rapport à votre poids et aux troubles alimentaires.

Horaire : jeudis, 7 février au 28 mars, 15 h 30 à 17 h

Endroit : Pav. 2101, boul. Édouard-Montpetit

Inscription : 514 343-6452

Prévention des troubles alimentaires

Venez rencontrer l'équipe de bénévoles pour en apprendre davantage sur vous et vos difficultés, tout en développant un ensemble de stratégies pour y faire face, tant sur le plan psychologique que nutritionnel.

Horaire : du 18 au 21 février

Endroit : stands aux pavillons 3200, rue Jean-Brillant, Marie-Victorin, Jean-Coutu et CEPsum

Mars, mois de la nutrition : concours de recettes

Participez en ligne au concours de la meilleure recette froide et courez la chance de gagner de multiples prix.

Participation sur le site web du CSCP

Prévention du harcèlement

Venez rencontrer l'équipe pour mieux connaître les différents types de harcèlement, les manifestations possibles, leur impact et les différents recours qui s'offrent à vous.

Horaire : du 11 au 14 mars

Endroit : stands aux pavillons 3200, rue Jean-Brillant, Marie-Victorin et André-Aisenstadt

Prévention des infections transmises sexuellement (ITSS) et contraception

Venez démystifier les différentes croyances entourant les ITSS.

Horaire : du 18 au 20 mars

Endroit : stands aux pavillons 3200, rue Jean-Brillant, Marie-Victorin et Jean-Coutu

Prévention des troubles de l'humeur

Venez rencontrer l'équipe pour en savoir davantage sur votre humeur. Apprenez à démystifier les antidépresseurs et à conjuguer humeur et appétit.

Horaire : du 8 au 10 avril

Endroit : stands aux pavillons 3200, rue Jean-Brillant et Marie-Victorin

Pour plus d'information :
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, bureau 2152
Métro Montmorency
Téléphone : 514 343-6111, poste 45156
ou 450 686-4777
laval@sae.umontreal.ca
www.sae.umontreal.ca/campuslaval
f /SAE.CampusLaval.UdeM



Les services offerts sur place au Campus de Laval :

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

N.B. Certains de ces services sont offerts en partie seulement.

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

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

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

Consultations individuelles

Lorsque vous prenez rendez-vous, précisez que vous êtes un étudiant du Campus de Laval.

Bourses d'études

Mardi, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30 (sur rendez-vous)
514 343-6854

Bureau de l'aide financière

Mercredi, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30 (sur rendez-vous)
514 343-6111, poste 4843

Consultation psychologique

Mercredi, 13 h à 21 h (sur rendez-vous)
514 343-6452

Information scolaire et professionnelle

Jeudi, 9 h à 12 h (sans rendez-vous)
514 343-6736

Orientation

Jeudi, 13 h à 20 h (sur rendez-vous)
514 343-6736

Vaccination (sciences infirmières seulement)

Mardi, 9 h à 15 h 30 (sur rendez-vous)
514 343-6452

Calendrier des événements

Inscription aux ateliers des Activités culturelles

Hiver : à partir du 7 janvier, 9 h à 17 h
Printemps : à partir du 25 mars, 9 h à 17 h

Inscription aux activités de l'Action humanitaire et communautaire

Du 7 janvier au 15 février

Prévention de l'anxiété

Mercredi 9 janvier, 16 h à 19 h

Bonne boîte, bonne bouffe

Date limite pour commander votre premier panier :
Mercredi 16 janvier à 13 h

Le Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) : une équipe de professionnels pour répondre à vos besoins !

Lundi 21 janvier, 11 h à 14 h

Finances personnelles : planifier, c'est payant !

Mercredi 30 janvier, 12 h à 13 h, local 4226

Semaine interculturelle

Du 4 au 8 février

Astuces financières pour parents-étudiants

Mercredi 6 février, 12 h à 13 h 30, local 4240

L'aide financière aux études du Québec : plusieurs possibilités pour plusieurs réalités !

Mercredi 13 février, 12 h à 13 h, local 4226

« Midis » Information scolaire et professionnelle (ISEP)

Jeudi 21 mars, 10 h 30 à 13 h 30

Prévention des troubles de l'humeur

Mercredi 27 mars, 16 h à 19 h

Démystifier l'impôt

Mercredi 27 mars, 12 h à 13 h, local 4226

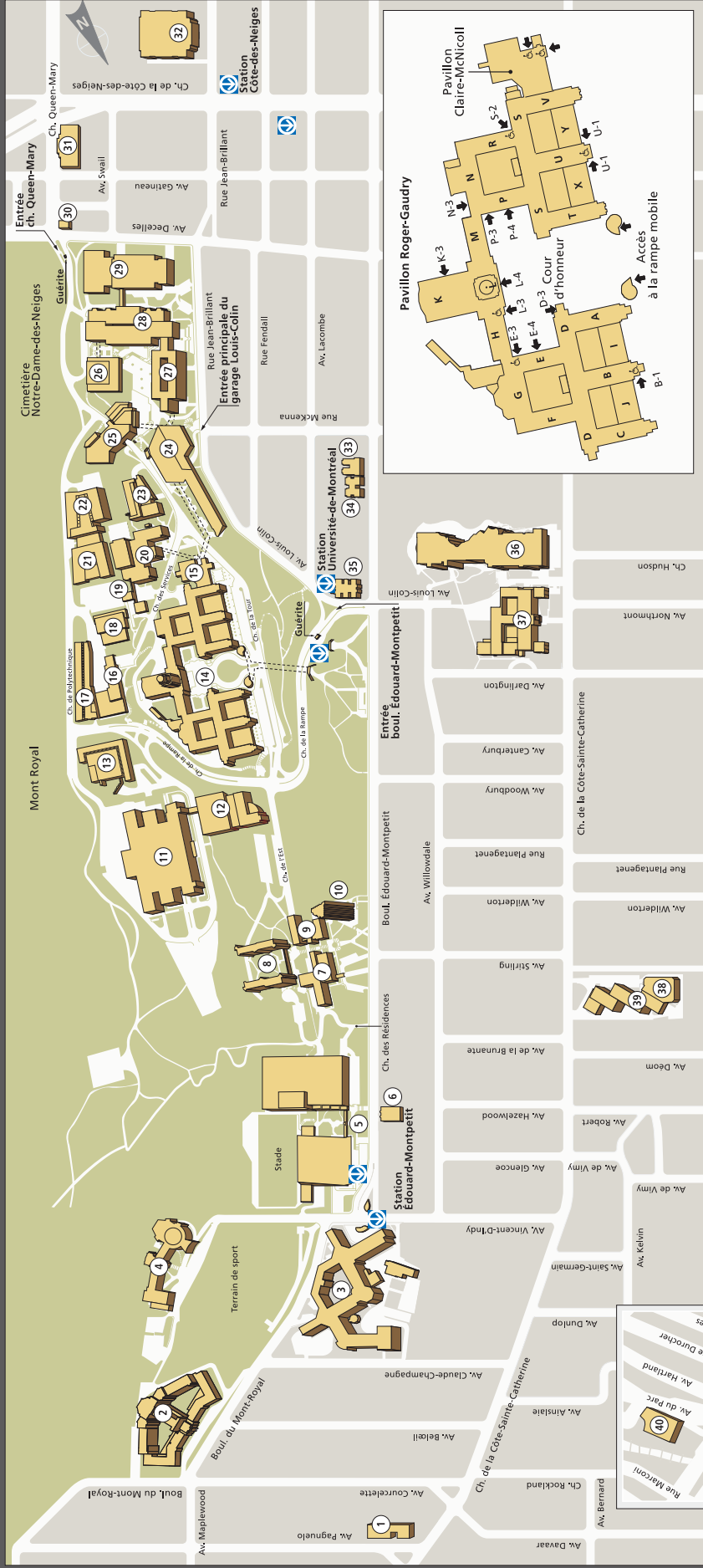
Gérer sa dette : de l'emprunt au remboursement

Mercredi 3 avril, 12 h à 13 h, local 4226

Pour plus d'information :
www.sae.umontreal.ca/campuslaval

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 Pavilions 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



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



Services aux étudiants

