

Liste de ressources de bien-être

Cette liste de ressources de bien-être a été préparée pour fournir aux participant(e)s du programme TAC un accès facile au soutien en matière de santé mentale et de bien-être disponibles dans leurs institutions respectives et dans les régions des membres du TAC. Nous vous encourageons à explorer ces ressources, à les partager avec votre communauté et à garder à l'esprit que vous n'êtes pas seul face à votre bien-être : il existe toujours du soutien à portée de main. Pour en savoir plus, Veuillez communiquer avec Ege Tektaş, coordonnatrice du projet Respectful Engagement de la TCA, à l'adresse ege.tektas@dal.ca.

1. Université Laval (ULaval)

Pour les étudiant(e)s :

- ❖ [Centre d'aide à la communauté étudiante \(CACE\)](#)
- ❖ [Santé psychologique – CADEUL](#)

Pour le personnel:

- ❖ Programme d'aide aux employé(e)s et à la famille (PAEF) via l'intranet du personnel [Compte utilisateur | Ressources humaines - Intranet du personnel ULaval](#)

Pour le personnel et les étudiant(e)s

- ❖ [Mon équilibre ULaval | Programme des saines habitudes de vie | Université Laval](#)

2. L'Université du Québec à Rimouski (UQAR)

Pour les étudiant(e)s :

- ❖ [Aide psychosociale – accompagnement et activités](#) et [Ressources d'aide](#)

Pour le personnel:

- ❖ Programme [d'aide aux employé\(e\)s \(PAE\)](#) via TELUS

Pour le personnel et les étudiant(e)s:
Ressources sur le bien-être [destinées à la communauté de l'UQAR](#).

3. Université Dalhousie

Les étudiant(e)s:

- ❖ [Services de santé mentale](#)

- ❖ [Consultations le jour même, rendez-vous quotidiens](#) avec des médecins, de infirmières ou notre travailleuse sociale
- ❖ [2Services pour les 2SLGBTQ](#)
- ❖ [Services pour les difficultés d'apprentissage/TDAH](#)

Le soutien au bien-être des employé(e)s de Dalhousie est offert par le service [Personnes et Culture](#) et le Programme d'aide aux employé(e)s et à la famille (PAEF). Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec le service de la santé des employés, des mesures d'adaptation et des avantages sociaux, à l'adresse ehab@dal.ca ou au 902-444-0520.

4. Université Memorial

Pour les étudiant(e)s :

- ❖ [Centre de bien-être et de conseil aux étudiants \(CBCE\)](#) : les rendez-vous peuvent être pris en personne ou par téléphone, (709) 864-8500.
- ❖ [Programme de soutien aux étudiants GuardMe \(PSEGM\)](#), Soutien et bien-être 24/7, appelez le 1-844-451-9700
- ❖ [Programme de soutien et bien-être des pairs aidants](#)
- ❖ [Services d'accessibilité \(The Blundon Centre\)](#)

À l'intention du personnel:

- ❖ Programme d'aide aux [employé\(e\)s \(PAE\)](#), des [programmes de bien-être](#) et des [activités de pleine conscience](#).
- ❖ [Ressources sur le bien-être](#) des employé(e)s de l'Université Memorial.

5. Ressources provinciales

Ressources en Nouvelle-Écosse

- [Santé mentale et dépendances Nouvelle-Écosse](#)
- [Soutien par les pairs en santé mentale et dépendances](#) Appelez sans frais au 1-800-307-1686
- [811](#) 24/7

Ressources au Québec

- Info-Social 811 – Soutien psychosocial 24/7
- [Tel-Aide Québec | Centre d'écoute téléphonique Gratuit](#)
- [Centre de crise de Québec - Point d'appui vers un mieux-être](#)

Ressources de Terre-Neuve-et-Labrador

- [Ligne de crise en santé mentale](#) Sans frais: 1-888-737-4668 ou 737-4668 (local)
- [Navigateur du système de santé mentale et dépendances](#): 1-877-999-7589 ou (709) 752-3916
- [Ligne santé 811](#)

6. Ressources supplémentaires

- [Commission de la santé mentale du Canada](#). Offre un aperçu des interventions individuelles et environnementales pour la santé mentale et le bien-être. Vous pouvez vous abonner à leur infolettre ici: <https://mentalhealthcommission.ca/thecatalyst/>
- [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#): fournit des ressources sur mesure pour les employeurs et les employés.
- [Navigateur Healthy Minds](#): Une coopérative de soins de santé offrant une variété de services par les pairs aux personnes atteintes de maladie mentale et à leurs familles, y compris une aide à la navigation dans le système de santé mentale.

Dernière mise à jour: 1er septembre 2026