

Situations possibles

Si vous avez besoin de parler avec une travailleuse sociale pour différentes raisons, telles que:

- Crise d'anxiété;
- Conflit ouvert entre 2 personnes;
- Difficultés d'adaptation ;
- Pense à partir;
- Problème de santé mentale;
- Problème de gestion du stress;
- Manque de structure dans la routine.

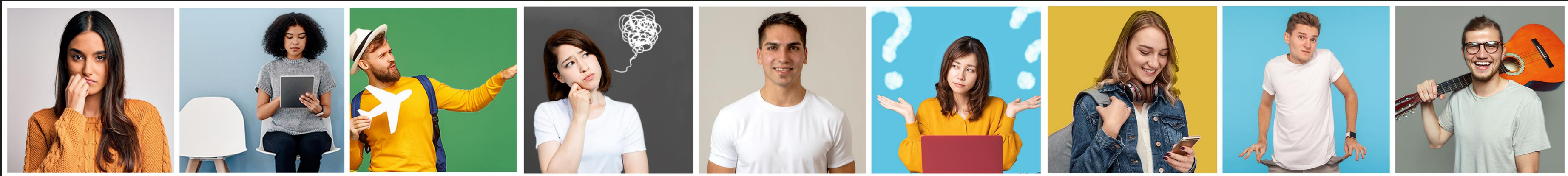
Possibles situations

If you need to speak with a social worker for various reasons, such as:

- Anxiety crisis;
- Open conflict between 2 people;
- Adjustment difficulties;
- Thinking of leaving;
- Mental health problems;
- Stress management problems;
- Lack of structure in routine.

sae.uqac.ca/rendezvous/





Accès au service de consultation

Remplir un formulaire de demande de consultation en ligne.

Cocher la case : Aide psychosociale

Dans la section : *Dites-nous en davantage sur votre situation actuelle ?*
Expliquer les raisons de votre demande de consultation.

Programme d'étude, choisir la dernière option :

Programme Explore- ELF

Analyse du besoin et référencement vers la bonne ressource;
Délais dans les 24hrs à 48hrs.

Besoin immédiat entre 8h00 et 16h00

Vous rendre au P1-1045

Access to consultation service

Complete an online consultation request form.

Check the box : Aide psychosociale (Psychosocial support)

In the section : *Tell us more about your current situation?*
Explain why you are requesting a consultation.

Study program, chose the last option :

Programme Explore-ELF

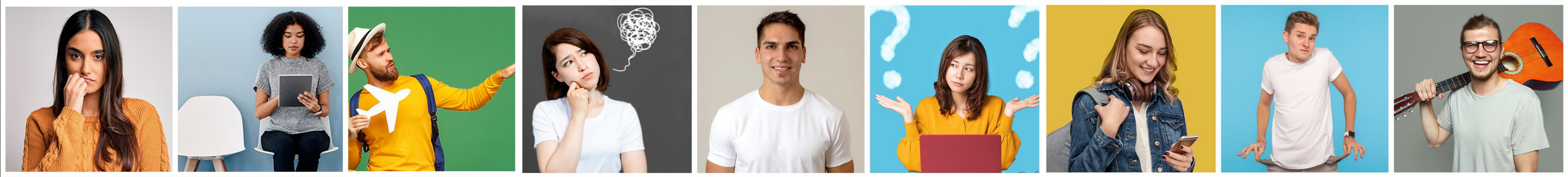
Needs analysis and referral to the right resource;
Deadlines within 24hrs to 48hrs.

Immediate need between 8:00 a.m. and 4:00 p.m

Go to P1-1045

sae.uqac.ca/rendezvous/





Urgence – ou soir et fin de semaine

***Pas de services les soirs et fin de semaine

Se présenter directement à la **sécurité de l'UQAC** :
Pavillon principal, P1-4260
Contacter la sécurité au **418-545-5015**.

Services externes: Info social  **811**

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811>

Risque suicidaire : 811 ou hôpital - Sécurité UQAC

Emergency – or evenings and weekends

***No services evenings and weekends

Report directly to **UQAC security** :
Main Pavilion, P1-4260
Contact security at **418-545-5015**.

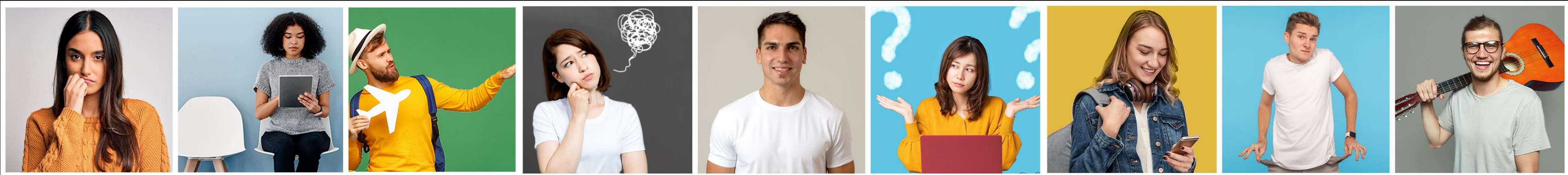
External services: Social info  **811**

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811>

Suicide risk: 811 or hospital – UQAC security

sae.uqac.ca/rendezvous/





Prévention

Party, sortie dans les bars Abus d'alcool - drogue

Rester vigilant et faites attentions aux drogues du viol lors des sorties dans les bars;
Prévoir de l'argent pour le taxi;
Rester avec des amis de confiance;
Nommer des personnes qui ne prendront pas d'alcool pour être responsable de la sécurité des autres.

Prevention

Party, bars Alcohol and drug abuse

Remain vigilant and watch out for date-rape drugs when you going to bars;
Bring money for a cab;
Stay with trusted friends;
Appoint people who will not take alcohol to be responsible for the safety of others.

sae.uqac.ca/rendezvous/

