SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

GUIDE DE RESSOURCES

HIVER 2021

Comité sur la santé mentale

UNIVERSITÉ D'OTTAWA,
FACULTÉ DE DROIT,
SECTION DE DROIT CIVIL

Il n'y a rien de plus important que votre santé mentale et votre bien-être. L'aide existe si vous en avez besoin. Il n'y a pas de honte à y recourir.

Table des matières

1. Renseignements concernant les accomodements scolaires 4
2. Renseignements concernant le soutien scolaire 5
3. Mentorat académique et soutien offert par les pairs 6
   a. Soutien académique - Programme de mentorat de la faculté de droit civil : 6
   b. Écoute active, support émotif et autres formes de soutien - Programme de pairs-aidants : 6
4. Renseignements concernant la santé mentale, la santé physique et le mieux-être 7
   a. Les services de counselling : 7
   b. Service de santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) - Santé physique et mentale : 9
   c. *Just Balance* : 9
   d. Groupes de soutien: 10
5. Services d'urgence, lignes de crise, et lignes de détresse 12
   a. Étudiants qui habitent à Ottawa : 12
   b. Étudiants qui habitent au Québec : 13
      i. Soutien par texto/clavardage: 14
   c. Soutien par clavardage disponible aux étudiant.e.s qui habitent au Québec et en Ontario: 14
6. Consommation de substances 15
7. Soutien pour le deuil 17
8. Renseignements concernant la prévention et le signalement de la violence à caractère sexuel 18
9. Renseignements concernant la prévention et le signalement de la discrimination et du harcèlement 20

1. Renseignements concernant les accomodements scolaires

Pour toute demande d'examen différé, de délai pour la remise de travaux ou autre demande d'accommodement, contactez *dcivil@uottawa.ca*.

Les circonstances qui peuvent justifier un accommodement ne sont pas nécessairement limitées à cette liste, mais incluent :

- une **situation permanente** (p. ex., un handicap ou un problème de santé chronique),
- une **situation continue** (p. ex., vous êtes enceinte, vous vivez une crise personnelle),
- des **motifs d'équité** (p. ex., vous êtes un parent monoparental, vous avez des obligations religieuses),
- une **situation ou un évènement ponctuel** (p.ex., une maladie de courte durée, une blessure temporaire, une chirurgie ambulatoire),
- ou pour des **raisons d'ordre humanitaire** (p.ex., un décès dans la famille, un enfant ou une personne à charge malade).

Pour les demandes d'accommodement liées à des motifs de santé, la Section de droit civil pourrait exiger un certificat médical. L'absence à un examen ou la remise tardive d'un travail en raison d'une situation de vie exceptionnelle doit être justifiée par écrit dans les cinq (5) jours qui suivent la date de l'examen ou la date de remise du travail. La Section de droit civil se réserve le droit de refuser la raison avancée. Les raisons telles que les voyages, le travail et les erreurs commises dans la lecture de l'horaire des examens ne sont pas acceptées, sauf dans des cas exceptionnels.

Pour plus de détails, voir le règlement scolaire 9.5 *Justifications pour absence à un examen ou pour remise tardive des travaux;* https://www.uottawa.ca/administration-et-gouvernance/reglement-scolaire-9-evaluation-des-apprentissages

2. Renseignements concernant le soutien scolaire

Les étudiant.e.s qui ont besoin d'accommodements ou de soutien scolaire, en raison d'un handicap physique, d'un trouble d'apprentissage ou de tout autre problème de santé permanent qui affecterait leurs études sont invités à s'inscrire au **SERVICE D'ACCOMMODEMENTS SCOLAIRES**.

Comment s'inscrire au service d'accommodements scolaires

En personne : Pavillon Desmarais, pièce 3172 (3ème étage)

Par téléphone : (613) 562-5976

ATS : (613) 562-5214

Par courriel : adapt@uottawa.ca

En ligne : https://sass.uottawa.ca/fr/acces

Lors du processus d'inscription, l'étudiant.e rencontrera un.e spécialiste de l'apprentissage afin d'évaluer ses besoins individuels, de discuter de stratégies appropriées et d'établir des mesures d'adaptation appropriées. Le Service d'accommodements scolaires est chargé *d'évaluer*, *d'établir* et de *mettre en place* les mesures d'adaptation scolaires pour les étudiants et étudiantes en situation de handicap, tout en adhérant aux politiques, aux procédures et aux règlements administratifs de l'Université d'Ottawa, ainsi qu'aux lois en matière de droits de la personne. Le Service d'accommodements scolaires collabore avec notre Faculté afin de faciliter le processus d'accommodement en question.

Date limite pour demander des accommodements en vue des examens finaux :

Trimestre d'automne : avant le 15 novembre 2020

Trimestre d'hiver : avant le 15 mars 2021

3. Mentorat académique et soutien offert par les pairs

A. Soutien académique – Programme de mentorat de la Faculté de droit civil

Vous avez besoin d'un coup de main pour organiser votre temps d'étude, trouver des astuces pour vous préparer aux examens, apprendre à gérer votre stress ou toute autre question liée au bon déroulement d'une année académique ? Prenez rendez-vous avec un membre de notre équipe de mentorat et tutorat. Les mentors sont disponibles pour faciliter l'intégration des nouveaux étudiants à la Section de droit civil durant la session d'automne et d'hiver.

Ils offrent également leur aide aux étudiants de deuxième et troisième année. Toutefois, la priorité est réservée aux étudiants de première année.

Comment s'inscrire ou avoir plus d'information:
En personne, au local 217-A du pavillon Fauteux ou
par courriel, à l'adresse suivante: mentorat.droitcivil@uottawa.ca

B. Écoute active, support émotif et autres formes de soutien – Programme de pairs-aidants

Le tout nouveau programme de pairs-aidants de la Section de droit civil est une autre option offerte aux étudiants. Les pairs-aidants sont des étudiants et étudiantes de la Faculté formés pour appuyer leurs pairs. Vous pouvez les contacter si vous vivez des difficultés en matière de bien-être. Les pairs-aidants sont formés pour fournir une écoute active, en plus de vous référer aux ressources universitaires ou extérieures appropriées. Ce service sera disponible début février 2021.

Comment rejoindre les pairs-aidants:
Via le site web de l'AEEDCO, https://www.aeedco.ca/vie-academique.

4. Renseignements concernant la santé mentale, la santé physique, et le mieux-être

A. Les services de counselling :

i. Service de counselling pour les étudiant.e.s qui habitent en Ontario ou dans la région de l'Outaouais:

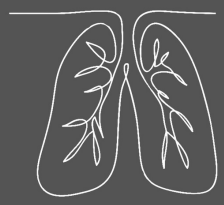
Si vous habitez en Ontario ou dans la région de l'Outaouais, vous pouvez consulter le **Service de counselling de l'Université d'Ottawa** qui offre une gamme de services en matière de santé mentale.

Parmi les services offerts, il y a des consultations « sans rendez-vous » offertes le jour même, des « sessions uniques », des programmes de groupes et l'orientation vers d'autres services de counselling de courte ou longue durée.

Pour prendre un rendez-vous, contactez couns@uottawa.ca ou composez le (613) 452-5200.

***COVID** : Les sessions de counselling sont maintenant offertes par téléthérapie (audio ou vidéoconférence) par l'entremise de votre compte uOttawa *Teams*. Un certain nombre de rendez-vous sont réservés par jour pour les consultations « sans rendez-vous », qui sont fixées selon le principe du premier arrivé, premier servi. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un service d'intervention de crise 24/7, au besoin, vous pouvez être orienté vers des services d'urgence.

En tant que membre du Régime santé du SÉUO (ayant payé les frais d'assurances), vous avez accès à du soutien additionnel avec le service *Empower Me*. Vous pouvez accéder aux services de counselling gratuits offerts par *Empower Me* qui sont disponibles **24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année.** Voir la prochaine section pour plus de détails.



4. Renseignements concernant la santé mentale, la santé physique, et le mieux-être (suite)

A. Les services de counselling :

ii. Service de counselling pour les étudiant.e.s qui habitent au Québec et dans d'autres provinces (*Empower Me*).

En tant que membre du Régime santé du SÉUO (ayant payé les frais d'assurances), vous avez accès à du soutien additionnel avec le service *Empower Me*. Si vous habitez au Québec ou dans une autre province du Canada, vous avez accès aux services de counselling gratuites offertes par *Empower Me*. Ces services sont **disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année**. Empower Me offre des services **gratuits** en forme audio ou visioconférence, et ce, dans plusieurs langues.

Vous pouvez accéder au programme ***Empower Me*** en appelant **sans frais** au **1(833) 628-5589**.

iii. Programme d'aide aux membres (PAM) :

Les étudiantes et étudiants en droit ont **gratuitement** accès aux services en matière de santé mentale du **PAM**, y compris aux ressources de bien-être et au counselling de courte et longue durée. Bien qu'il soit financé par le Barreau de l'Ontario (BO), il est géré de manière totalement indépendante du BO afin de garantir la confidentialité des échanges.

Pour prendre rendez-vous, composez le **1-855-403-8922** ou consultez l'adresse suivante : http://www.myassistplan.com/.

4. Renseignements concernant la santé mentale, la santé physique, et le mieux-être (suite)

B. Service de santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) – Santé physique et mentale :

L'équipe de santé familiale de la SSUO donne accès à des services en santé physique et en santé mentale. Les patient.e.s inscrit.e.s auprès d'un médecin de l'Équipe de santé familiale de la SSUO peuvent accéder à ces services et prendre rendez-vous avec l'un des psychiatres de l'Équipe de santé familiale. Les étudiants et étudiantes de l'Université d'Ottawa et de l'Université Saint-Paul peuvent aussi avoir accès à des services de consultation en santé mentale lorsqu'ils sont référé.e.s par un fournisseur à la Clinique de consultation sans rendez-vous des Services de Santé de l'Université d'Ottawa (SSUO), situé au 100, Marie-Curie Private.

Un rendez-vous d'évaluation téléphonique d'admission avec un conseiller en santé mentale sera fixé sur réception de la recommandation de votre Proviseur de la SSUO. Les patient.e.s doivent communiquer directement avec leur bureau au **613-564-3950**, poste **497** ou remplir le formulaire de demande de rendez-vous en ligne pour prendre un rendez-vous.

Pour s'inscrire au SSUO, visitez l'adresse suivante : https://www.uottawa.ca/sante/inscrivez-vous. Les services de santé sont situés au **100 Marie-Curie Private, au troisième étage** (613-564-3950). Les étudiant.e.s peuvent aussi obtenir un rendez-vous virtuel.

C. *Just Balance* :

Just Balance est un site Web qui offre du soutien **gratuit** aux étudiantes et étudiants en droit au Canada (dont les étudiants en droit civil à uOttawa), et qui vise à promouvoir leur bien-être : www.justbalance.ca.

4. Renseignements concernant la santé mentale, la santé physique, et le mieux-être (suite)

D. Groupes de soutien et ressources pour les étudiant.e.s

Il existe différents groupes de soutien ouverts aux étudiants de l'Université d'Ottawa. Ceux-ci existent pour vous appuyer et vous écouter.

1. Groupe de soutien pour les étudiant.e.s issu.e.s des communautés racisées (disponible aux étudiants en Ontario ou en Outaouais)

Ce groupe de soutien inclusif est ouvert aux étudiant.e.s de l'Université d'Ottawa issu.e.s de communautés racisées, de manière inclusive et sans aucune distinction. Le groupe de soutien est animé par deux psychothérapeutes issu.e.s de communautés racisées. Tout.e étudian.t.e issu.e d'une communauté racisée est la bienvenue. Pour participer, envoyez un courriel à **couns@uOttawa.ca**. Les rencontres auront lieu au moyen du logiciel *Microsoft Teams* et seront bilingues.

Horaire des rencontres : **https://sass.uottawa.ca/fr/counselling/programmes-de-groupes**

2. Groupe de soutien pour les étudiant.e.s issu.e.s de communautés noires (disponible aux étudiants en Ontario ou en Outaouais)

Ce groupe de soutien est ouvert uniquement aux étudiant.e.s de l'Université d'Ottawa issu.e.s des communautés noires. Le groupe de soutien est animé par deux psychothérapeutes issu.e.s des communautés noires. Pour participer, envoyez un courriel à **couns@uOttawa.ca**. Les rencontres auront lieu au moyen du logiciel *Microsoft Teams* et seront bilingues.

Horaire des rencontres : **https://sass.uottawa.ca/fr/counselling/programmes-de-groupes**

4. Renseignements concernant la santé mentale, la santé physique, et le mieux-être (suite)

D. Groupes de soutien et ressources pour les étudiant.e.s

Il existe différents groupes de soutien ouverts aux étudiants de l'Université d'Ottawa. Ceux-ci existent pour vous appuyer et vous écouter.

3. Ressources pour les étudiant.e.s autochtones

A. Le Centre de ressources autochtones (CRA) offre une gamme de services destinés aux étudiant.e.s autochtones, incluant un programme d'appui par les pairs, le counselling, le mentorat, et des rencontres individuelles ou en groupe avec un Aîné en résidence afin de discuter du bien-être physique, mental, ou spirituel. Pour obtenir plus d'informations, visitez le https://www.uottawa.ca/autochtone/votre-parcours-universitaire/services-ressources.

B. Mentore pour les étudiant.e.s autochtones. La mentore, Florence Robert, est également disponible pour assister les étudiant.e.s autochtones dans la Faculté de droit civil. Elle peut être jointe par courriel à l'adresse suivante frobe104@uottawa.ca.

4. Groupe de soutien pour les étudiant.e.s internationaux

L'Université d'Ottawa tient un groupe de soutien pour les étudiant.e.s internationaux de manière inclusive et sans aucune distinction. Les rencontres ont lieu sur Microsoft Teams. Voici le lien pour se joindre au groupe Teams: **https://bit.ly/3q3SOUL**.

5. Services d'urgence, lignes de crise, et lignes de détresse.

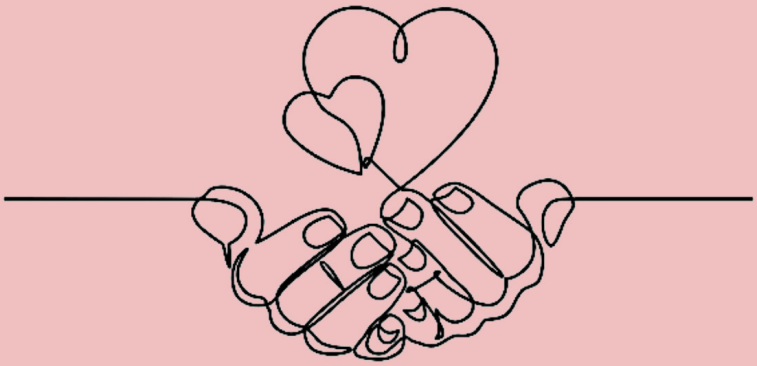
En cas d'urgence, veuillez s'il vous plaît appeler le 9-1-1.
Si vous êtes dans un état de détresse ou de crise, plusieurs services spécialisés sont disponibles pour vous :

A. Étudiant.e.s qui habitent à Ottawa:

La ligne de crise d'Ottawa : (613) 722-6914 ou 1(866) 996-0991 (sans-frais) est disponible pour les étudiant.e.s qui habitent à Ottawa et qui vivent une crise en matière de santé mentale, notamment, une crise situationnelle, une psychose, une grave dépression, de l'anxiété, ou un comportement suicidaire. Les membres de la famille et les ami.e.s qui sont préoccupés peuvent aussi appeler cette ligne. **Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7** et est **gratuit.**

La ligne de détresse d'Ottawa: (613) 238-3311 offre du soutien affectif et d'encouragement **gratuit**, du soutien quant à la gestion de crise et d'intervention, l'évaluation des risques de suicide et prévention, et l'orientation vers des ressources communautaires. **Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**.

Crisis Text Line: Textez "ALLOJECOUTEON" au 686868. Crisis Text Line est un service de texto **gratuit** et confidentiel qui est disponible aux étudiant.e.s de niveau postsecondaire pour échanger avec un.e Répondant.e aux crises bénévole dûment formé.e.



5. Services d'urgence, lignes de crise, et lignes de détresse (suite)

B. Étudiant.e.s qui habitent au Québec:

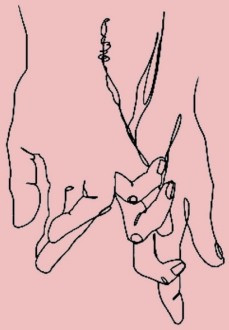
1(866)APPELLE : Le centre d'aide 24/7 : 1(866) 277-3553 (sans frais) est une ligne téléphonique confidentielle et **gratuite** pour les personnes en situation de crise suicidaire ainsi que pour leurs proches et pour les personnes endeuillées à la suite d'un suicide. Ce service est disponible pour les individus qui habitent au Québec, et peut être joint **24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

Suicide Action Montréal (SAM): 1(866) 277-3553 (sans frais) offre des services confidentiels et **gratuits** aux Montréalais.e.s qui sont en détresse, sont suicidaires, ou ont des pensées suicidaires. SAM offre aussi des services aux ami.e.s et aux membres de la famille qui sont inquiets pour une personne. Ce service est offert **24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

Tel-Aide (514) 935-1101 : offre des services d'écoute active **gratuits** aux individus qui éprouvent différents problèmes, tels que de l'abus et de la discrimination, de la dépendance, de la détresse émotionnelle, de la solitude, de la violence conjugale, et du stress au travail. Ce service est aussi disponible **24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

Le Centre canadien de prévention du suicide: 1 (833) 456-4566 (**sans frais**) offre un soutien aux personnes qui songent au suicide ou qui s'inquiètent pour un ami ou un être cher. Le service est disponible **24 heures par jour, sept jours par semaine.**

Ligne de détresse de l'Outaouais: 1 (866) -277-3553 (**sans frais**) offre du soutien aux personnes de Gatineau et de la région de l'Outaouais qui ont de la difficulté à faire face à des problèmes qui affectent leur santé mentale. **Ce service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**



5. Services d'urgence, lignes de crise, et lignes de détresse (suite)

B. Étudiant.e.s qui habitent au Québec: Soutien par texto/clavardage

Tel-Jeunes: Ligne d'écoute, de texto, et de chat. Avez-vous besoin de parler avec quelqu'un? Tel-Jeunes offre des services de soutien confidentiels aux étudiant.e.s âgé.e.s de 20 ans et moins.

Tel-Jeunes est disponible **24/7** et vous pouvez les joindre:

- Par **téléphone** sans frais au 1(800) 263-2266. La ligne d'écoute est **disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**
- Par **chat** en visitant ce site web: https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes (cliquez sur: "Discute en ligne"). Le service de chat est disponible **tous les jours entre 08h00 et 22h30**.
- Par **texto** au (514)600-1002. Le service de texto est disponible **tous les jours entre 08h00 et 22h30**.

Vous pouvez obtenir plus d'informations en visitant ce site web: https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes.

C. Soutien par clavardage disponible aux étudiant.e.s qui habitent au Québec et en Ontario:

PAE OPTIMA: Service de clavardage avec un.e. conseiller.e qualifié.e. et consultation par vidéoconférence.
En tant que membre du Régime santé du SÉUO (ayant payé les frais d'assurances), vous avez accès aux services de soutien additionnels fournis par l'application PAE Optima. L'application est disponible sur l'**App Store** et sur **Google Play.**

L'application offre les fonctionnalités suivantes :

- **Clavardage** avec une conseillère ou un conseiller qualifié
- Prise de rendez-vous pour une **consultation** par vidéoconférence
- Une **ligne d'assistance**, **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**
- Accès à des ressources supplémentaires en santé mentale et en bien-être

Pour créer votre compte sur l'application, utilisez ce code d'accès : **45295QG35**
Visitez ce site web pour voir la démarche à suivre concernant la création de votre compte:
https://studentcare.ca/RTEContent/Document/FR/Guides/Studentcare_Optima_app_How-to.pdf.

6. Consommation de substances

Différentes organisations offrent de l'aide et de l'appui aux individus qui éprouvent des difficultés en matière de consommation de substances, ainsi qu'à leurs familles, ami.e.s, et allié.e.s.

A. ConnexOntario : Le site ConnexOntario « offre gratuitement et en toute confidentialité des services d'information sur la santé pour les gens qui éprouvent des difficultés avec l'alcool, les drogues, la maladie mentale ou le jeu ». Ce service offre une ligne d'aide **gratuite** et confidentielle qui est disponible **24 heures sur 24, 7 jours sur 7.** Le numéro de téléphone est : 1(866) 531-2600. ConnexOntario offre aussi un service de clavardage.

B. Drogue, Aide, et Référence (DAR). L'organisation DAR « offre soutien, informations et références aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec ». Drogue, Aide, et Référence offre un service téléphonique spécialisé qui est **gratuit** et confidentiel. **Le service est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.** Le numéro de téléphone est : (514) 527-2626 ou 1(800)-265-2626.

C. L'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA). L'Université d'Ottawa, l'Université de Carleton, et le collège Algonquin ont conclu un partenariat avec L'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA) en vue d'offrir des rencontres hebdomadaires virtuelles de soutien aux individus touchés par la consommation de substances. Celles-ci s'appellent **Toutes personnes, toutes voies**. Voir la prochaine page pour plus d'informations.

6. Consommation de substances (suite)

Toutes personnes, toutes voies est un groupe de soutien par les pairs qui est encadré par des personnes formées et qui ont du vécu en matière de consommation de substances. L'objectif du groupe de soutien est de fournir un espace accueillant et sécuritaire afin que les individus puissent partager leurs expériences et poser des questions, et ce, dans un environnement libre de stigmatisation et de discrimination. Les participant.e.s sont libres de poser des questions et d'offrir des suggestions basées sur leurs propres expériences, réussites, et défis. Le groupe entreprend plusieurs exercices et offre des outils afin d'aider les participant.e.s.

Le groupe est ouvert et inclusif pour tout individus qui cherchent de l'aide reliée à toute forme de dépendance. Il n'y a pas d'obligation de participer à ces rencontres. De plus, il n'y pas d'obligation d'abstention de la part des participant.e.s. Le groupe est ouvert à ceux et celles qui éprouvent des difficultés en matière de consommation de substance, ainsi qu'à leurs membres de famille, ami.e.s, et allié.e.s. Toutes personnes, toutes voies offre une espace sécuritaire et inclusive, et ce qui est partagé demeure confidentiel afin de respecter les participant.e.s, et leurs vécus. Il y a des groupes de rencontre distincts pour les étudiant.e.s et et pour le personnel en anglais et en français qui ont lieu chaque semaine aux heures suivantes :

*L**es rencontres en français commencent le 25 janvier 2021***

Rencontre en français pour les étudiant.e.s : - Mardi 12h00 à 13h00
https://zoom.us/join
Numéro de la rencontre : 966 0153 8048 Mot de passe : 364369

7. Soutien pour le deuil

Plusieurs organisations offrent du soutien aux individus qui vivent un deuil :

1. BFO Ottawa. L'organisation Bereaved Families Ontario (BFO) offre des programmes d'appui par les pairs, ainsi que des rencontres hebdomadaires pour soutenir les individus qui vivent un deuil. L'organisation peut être contactée par courriel ou par téléphone au (613) 467-4278.

2. Maison Monbourquette (Montréal). La Maison Monbourquette offre une liste de ressources, ainsi qu'une liste de différents groupes de soutien qui sont disponibles à Montréal et dans la province du Québec.

3. 1(888) LE DEUIL. Il y a également une ligne d'écoute **sans frais** « s'adressant à toute personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche - **accessible entre 10h et 22h** - **365 jours/année**. Les endeuillé.e.s peuvent y recevoir une écoute attentive, apportant soutien et réconfort, ainsi que des références en suivi de deuil ».

8. Renseignements concernant la prévention et le signalement de la violence à caractère sexuel

L'Université d'Ottawa ne tolère aucune forme de violence à caractère sexuel. La **violence sexuelle** désigne tout acte de nature sexuelle commis sans consentement tel que le viol, le harcèlement sexuel ou les cyberagressions. Voir les politiques universitaires **66** et **67a**. Pour signaler un cas de violence à caractère sexuel, ou pour obtenir un soutien confidentiel à ce sujet, les ressources suivantes sont à votre disposition :

Urgences : En cas de menace imminente de violence sexuelle ou en cas de violence sexuelle en cours, si vous êtes sur le campus, composez le 911 ou communiquez avec le **Service de la protection** en composant le 613-562-5411; si vous êtes hors campus, composez le 911.

En quête de soutien et pour la prise de décision : Certaines victimes de harcèlement ou de violence à caractère sexuel peuvent discuter de leur expérience avec quelqu'un et/ou demander conseil avant de décider de procéder à une quelconque forme de signalement, de déposer un rapport officiel de quelque nature que ce soit, y compris un rapport de police, et/ou d'entreprendre toute autre démarche juridique ou non juridique. Ce soutien peut aider à la prise de décision.

D'autres peuvent choisir de ne pas porter plainte ou de ne pas entreprendre de démarches juridiques, tout en cherchant néanmoins à obtenir le soutien de professionnels spécialisés en matière de prévention de la violence sexuelle et de soutien aux victimes. Si c'est le type de soutien que vous recherchez, vous pouvez communiquer avec l'une des organisations suivantes afin de bénéficier de services confidentiels, et sans jugement. Les professionnels de ces organisations vous écouteront, proposeront de vous orienter vers d'autres services dont vous pourriez avoir besoin et vous soutiendront dans vos choix tout au long du processus que vous entreprendrez.

8. Renseignements concernant la prévention et le signalement de la violence à caractère sexuel (suite)

Sur le campus – Counselling et services de santé :

• Le Service de counselling : **https://sass.uottawa.ca/fr/counselling**, email (couns@uottawa.ca) ou telephone (613) 562-5200.

• Service de santé de l'Université d'Ottawa : **https://www.uottawa.ca/sante/**

Sur le campus – Bureau des droits de la personne :

Les services spécialisés offerts par ce bureau comprennent des consultations individuelles avec un intervenant en droit de la personne afin de cerner les options qui s'offrent à vous, ce qui inclut la médiation et le dépôt d'une plainte formelle en accord avec les **politiques universitaires** - (613) 562-5222

Sur le campus – Aide juridique :

La **Clinique juridique communautaire** de l'Université d'Ottawa.

Hors campus – Counselling :

• Le **Ottawa Rape Crisis Center** (ORCC) : Cette organisation offre du soutien aux femmes en anglais. Ligne d'écoute téléphonique : 613-562-2333.

• Le **Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)** : Cette organisation offre du soutien aux femmes en français.

• Le **Sexual Assault Support Centre of Ottawa** : Ligne de soutien **24/7** : 613-234-2266

Hors campus – Information juridique et conseils juridiques gratuits :

• **Service de référence du Barreau de l'Ontario** (résident.e.s de l'Ontario seulement) – 30 minutes de consultation juridique **sans frais**.

• **Centre d'information juridique de l'Ontario** : 613 842-7462

• **Aide juridique de l'Ontario** (résident.e.s de l'Ontario seulement)– Programme pilote – 4 heures d'avis juridiques **gratuits**.

• **Juripop** – Une organisation qui offre des services juridiques gratuits et confidentiels à toute personne qui a vécu ou qui a été témoin d'une agression sexuelle, ou, qui est un.e allié.e d'une personne qui a vécu une agression sexuelle ayant eu lieu sur le territoire du Québec.

• **Guide à l'intention du survivant d'agression sexuelle** – Service de police d'Ottawa

9. Renseignements concernant la prévention et le signalement de la discrimination et du harcèlement

Sur le campus – Bureau des droits de la personne : Ce bureau offre des services aux individus qui ont vécu ou qui ont été témoin de harcèlement ou de discrimination. Le bureau traite aussi des plaintes en matière de harcèlement ou de discrimination par le biais de processus formels et informels. Le bureau oriente aussi les individus vers certaines ressources communautaires. Les services offerts par le bureau comprennent des consultations individuelles avec un intervenant en droit de la personne afin de cerner les options qui s'offrent à vous, ce qui inclut la médiation et le dépôt d'une plainte formelle en conformité avec les **politiques universitaires** - (613) 562-5222

Harcèlement et discrimination reliés au travail :

Différentes organisations offrent des services juridiques gratuits aux individus qui ont vécu du harcèlement ou de la discrimination au travail, ou, qui ont été témoin de ce comportement :

Au Québec : *Juripop*, https://juripop.org/jai-vecu-du-harcelement-au-travail-ou-des-violences-sexuelles/.

En Ontario : *Conseil juridique en matière de discrimination et de harcèlement du Barreau de l'Ontario* , https://lso.ca/proteger-le-public/information-aux-titulaires-de-permis/conseil-juridique-en-matiere-de-discrimination-et-de-harcelement?lang=fr-ca.