



BOTTIN DES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES

Vous avez besoin d'aide? Ce guide est pour vous !

Présenté par l'Association des médecins-résident(e)s de l'Université de Montréal (AMRM)

Université de Montréal
2023-2024

Rédigé par Alexandre Hudon, R5
Ancien Vice-président au Bien-Être de l'AMRM 2022-2023

Mis à jour par Melissa Zarandi-Nowroozi, R4
Vice-présidente au Bien-Être de l'AMRM, 2023-2024

1. Rôles du résident(e)s sentinelles

Tiré du Programme d'aide des médecins du Québec (PAMQ)

Premier répondant : Il s'agit d'appliquer les principes des premiers secours psychologiques qui consistent en « [...] une manière d'aider, qui nécessite de faire attention aux réactions de la personne, d'écouter activement et si besoin, de fournir une aide pratique pour remédier aux problèmes immédiats et aux besoins essentiels » (Source : Croix-Rouge).

Accompagnateur : Comme pair-aidant, l'accompagnement permet de briser l'isolement et d'offrir son soutien à un collègue. Chaque personne demeure responsable de ses réactions et de ses choix.

Aide à orienter vers la bonne ressource : Orienter un pair vers une aide plus spécialisée ou spécifique à ses besoins peut constituer un soutien important.

Dans le respect de ses limites : Le résident sentinelle ne devient pas l'intervenant principal et encore moins le médecin traitant de son collègue. Il est primordial de bien établir ses limites. En outre, il importe d'être rejoint comme « groupe de pairs-aidants » et non personnellement pour éviter une implication personnelle trop grande ou de manquer une demande d'aide.

L'aide s'adresse à tout(e)s les résident(e)s et externes.

2. Quand demander de l'aide?

Vous avez besoin de soutien par un pair ? Vous souhaitez connaître davantage les ressources disponibles pour vous soutenir dans une situation difficile ? N'hésitez pas à écrire à un(e) pair(e) de la liste suivante ou via notre adresse officielle : bienetreamrm@gmail.com. Les contacts sont confidentielles.

Voici une liste non-exhaustives de raisons pour demander l'aide d'un(e) résident(e) sentinelle :

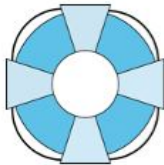
- J'ai des difficultés psychologiques (ex. : anxiété, symptômes dépressifs, idées suicidaires)
- J'ai des difficultés relationnelles d'ordre personnel ou professionnel
- Je cherche un psychologue, de l'aide académique, de l'aide médicale et je ne sais pas à qui m'adresser
- Je suis en crise
- J'ai des difficultés d'ordre conciliation vie-travail
- J'ai besoin de ventiler
- Je vis une rupture amoureuse difficile
- J'ai des enjeux de toxicomanie, de jeu compulsif
- J'ai des dettes
- Je vis une situation de parentalité et je cherche des ressources
- Je me sens isolé pendant la résidence
- Je vis des situations d'intimidation et/ou de harcèlement
- Je suis inquiet pour un(e) collègue

3. Comment reconnaître un(e) résident(e) sentinelle ?

Via leur macaron



Via leur signature



Je suis résidente sentinelle pour les externes et les résident.e.s de l'Université de Montréal.

Je suis disponible pour vous écouter et vous orienter vers des ressources. Vous pouvez me contacter ou trouver un autre sentinelle via le bottin des résident.e.s sentinelles qui se trouve dans les milieux de stage.

Faculté de médecine - Université de Montréal

Université  de Montréal et du monde.

MÉDECIN
RÉSIDENT
ACTEUR DE
CHANGEMENT
FACULTÉ DE MÉDECINE

Via ce bottin (voir section suivante). À noter que vous pouvez contacter n'importe quel(le) sentinelle.

4. Les médecins résident(e)s sentinelles de l'année 2023-2024

4.1 Orthopédie



Corinne Aillerie

R4

Milieu principal : À venir

Me rejoindre : corinne.aillerie@umontreal.ca

4.2 Génétique

Claudia Azuelos

R4

Milieu principal :

Me rejoindre :



Imane Samri

R1

Milieu principal : CHUM + Ste Justine

Me rejoindre : imane.samriumontreal.ca

4.3 Pneumologie

Gao Sheng Huang

R4

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : gs.huang@umontreal.ca

4.4 Physiatrie



Karl Chemali

R2

Milieu principal : Sacré-Coeur / IRGLM

Me rejoindre : karl.chemali@umontreal.ca et Facebook (Karl Chemali)



Imene Saidi

R2

Milieu principal : CHUM-IRGLM

Me rejoindre : imene.saidi@umontreal.ca



Patrick Picard

R2

Milieu principal : CHUM/IRGLM

Me rejoindre : patrick.picard.1@umontreal.ca et Facebook (Patrick Picard)



Victor Lim

R1

Milieu principal : CHUM / Sacré-Coeur / IRGLM

Me rejoindre : victor.lim@umontreal.ca ou FB (Vic Lim)

4.5 Pédiatrie



Nicholas Jelmi-Lévesque

R2

Milieu principal : Sainte-Justine

Me rejoindre : 438-354-8130 / nicholas.jelmi-levesque@umontreal.ca

4.6 Radiologie



François Michaud

R3

Milieu principal : À venir

Me rejoindre : f.michaud@umontreal.ca

4.7 Dermatologie



Flavie Roy

R3

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : flavie.roy.1@umontreal.ca et Facebook (Flavie Roy)

4.8 Gynécologie et obstétrique



Charlotte Lemieux-Bourque

R3

Milieu principal : CHUM, HSJ et HMR

Me rejoindre : charlotte.lemieux-bourque@umontreal.ca et Facebook

4.9 Psychiatrie

Marie-Jeanne Fradette

R1

Milieu principal: CHUSJ/CHUM

Me rejoindre : marie-jeanne.fradette@umontreal.ca et Facebook



Blanche Bérubé-Babin

R3

Milieu principal: IUSMM/CHUSJ

Me rejoindre: blanche.berube-babin@umontreal.ca et Facebook

4.10 Tronc commun de médecine interne



Kourosh Maghsoudloo

R3

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : Kourosh.maghsoudloo@gmail.com



Elizabeth Sirard

R3

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : elizabeth.sirard@umontreal.ca

Nofar Kimchi

R3

Milieu principal :

Me rejoindre :



Christine Vu

R3

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : christine.vu.1@umontreal.ca



Ariane Carmel

R2

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : ariane.carmel@umontreal.ca



Béatrice Paradis

R3

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : beatrice.paradis@umontreal.ca



Natasha Leblanc

R3

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : natasha.le.blanc@umontreal.ca



Chloé Moazzami

R2

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : chloe.moazzami@umontreal.ca



Noémie Maynard

R2

Milieu principal :HMR

Me rejoindre : noemie.maynard@umontreal.ca



Yuting Jiang

R2

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : y.a.jiang@icloud.com



Laurence Dubé

R1

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : laurence.dube.2@umontreal.ca



Abla Alj

R2

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : abla.alj@umontreal.ca



Félix Louis

R1

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : felix.louis@umontreal.ca ou sur Facebook (Félix Louis) :)



Guillaume Lavoie

R1

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : 514-554-2246

Qing Yin Wang

R1

Milieu principal :

Me rejoindre :



Ann-Sophie Czech

R1

Milieu principal : HSCM

Me rejoindre : ann-sophie.czech@umontreal.ca ou sur Facebook

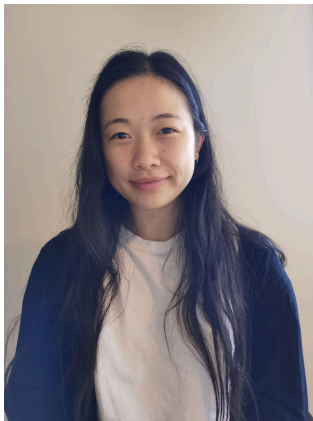


Simon Saad

R1

Milieu principal : HMR

Me rejoindre : simon.saad@umontreal.ca ou sur Facebook (Simon Saad)



Yin Nan Huang

R1

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : Facebook (Yin Nan) ou yin.nan.huang@umontreal.ca



Chakib Rekkabi

R2

Milieu principal: CHUM

Me rejoindre au chakib.yahia.rekkabi@umontreal.ca ou sur facebook !



Melvin Piché

R1

Milieu principal : CHUM

Me rejoindre : Facebook (Melvin Piché) ou melvin.piche@umontreal.ca

4.11 Médecine interne générale

Laurie Ouellet

R4

Milieu principal : HMR

Me rejoindre: laurie.ouellet@umontreal.ca

4.12 Santé publique



Lauréanne Dussault-Desrochers

R3

Milieu principal: Direction régionale de santé publique de Montréal

Me rejoindre: laureanne.dussault-desrochers@umontreal.ca

4.13 UMF- HMR



Claudia Floriano

R2

Milieu principal : UMF HMR

Me rejoindre : cj.floriano.castro@umontreal.ca

Themilla Boumekla

R1

Milieu principal : HMR

Me rejoindre: themilla.boumekla@umontreal.ca

4.14 UMF – Cité-de la Santé

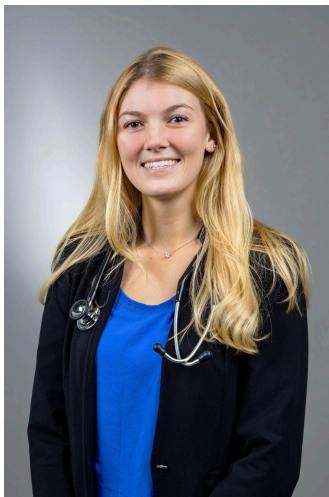


Catherine Chalifour

R2

Milieu principal : GMF-U Cité-de-la-Santé

Me rejoindre : catherine.chalifour@umontreal.ca



Émilie Corbeil

R2

Milieu principal : GMF-U Cité-de-la-Santé

Me rejoindre : emilie.corbeil.2@umontreal.ca



Aurélie Sonea

R2

Milieu principal : GMF-U Cité-de-la-Santé

Me rejoindre : aurelie.sonea@umontreal.ca

4.15 UMF – Sacré-Cœur

Frédérique Cigna

R2

Milieu principal :

Me rejoindre :

Elodie de Coene

R2

Milieu principal :

Me rejoindre :

4.16 UMF – Maria



Véronique Jacob

R2

Milieu principal : Maria

Me rejoindre : veronique.jacob.2@umontreal.ca ; veronique.jacob@hotmail.com

4.17 UMF – Faubourgs



Éloïse Cadotte

R2

Milieu principal : GMF des Faubourgs

Me rejoindre : eloise.cadotte@umontreal.ca



Félix Morin

R1

Milieu principal : GMF des Faubourgs

Me rejoindre : Facebook (Félix Morin), felix.morin.4@umontreal.ca, 514-663-5795

4.18 UMF – Saint-Eustache



Amarilys Boudreault

R2

Milieu principal : GMF-U Saint-Eustache

Me rejoindre : amarilys.boudreault@umontreal.ca

4.19 UMF – Mont-Laurier

Sarah Andrades-Gingras

R1

Milieu principal :

Me rejoindre :

4.20 UMF – Marigot



Isabella Somma

R2

Milieu principal : GMF-U du Marigot

Me rejoindre : isabella.somma@umontreal.ca

4.21 UMF - Verdun



Victoire Grosfils

R1

Milieu principal : Verdun
Me rejoindre : 514-424-8745
victoire@grosfils.com
Facebook : Victoire Grosfils

4.22 UMF - Notre-Dame



Éloïse Méthot-Boudreau

R2

Milieu principal : GMF Notre-Dame
Me rejoindre : 514-506-2714
eloise.methot-boudreau@umontreal.ca

4.21 UMF - Bordeaux-Cartierville



Charlotte Maheu-Savard

R1

Milieu principal : GMF Bordeaux-Cartierville

Me rejoindre : 514-703-9591

charlotte.maheu-savard@umontreal.ca



Émilie Renaud-Charest

R1

Milieu principal : GMF Bordeaux-Cartierville

Me rejoindre : 514-978-4931

emilie.renaud-charess@umontreal.ca



Jasmine Gaudet

R1

Milieu principal : GMF Sacré-Coeur

Me rejoindre : 506-227-8811

jasmine.gaudet@umontreal.ca

4.22 UMF- Saint-Joseph (Trois-Rivières)



Esther Mc Kinnon

R2

Milieu principal : GMF-U de Trois-Rivières

Me rejoindre : Facebook (Esther Mc Kinnon), courriel esther.mc.kinnon@umontreal.ca

4.23 Anatomopathologie



Andreea Stepanov

R1

Milieu principal: CHUM

Me rejoindre: andreea.stepanov@umontreal.ca