

POL. 2250 - Systèmes internationaux, 19^e et 20^e siècles

Hiver 2023

Professeur : Michel Fortmann

Horaire : jeudi, de 13 h à 16 h, du 12 janvier au 13 avril 2021

Local : D-550 Pavillon Marie-Victorin

A. Préambule

Une bonne maîtrise de l'histoire des relations internationales contemporaines est indispensable à une formation spécialisée dans le domaine des études internationales. Le présent cours a principalement pour objectif de vous faire réviser et approfondir vos connaissances dans ce domaine, du début du 19^e jusqu'à la Grande Guerre, une des périodes les plus transformatrices de l'histoire contemporaine. Nous tenterons d'illustrer également comment s'appliquent à l'histoire certains outils conceptuels et théoriques propres à notre sous-discipline. Ce cours devrait être complété en suivant des enseignements analogues couvrant l'entre-deux-guerres (1918-1945) et la période de la Guerre froide (1945-1990). Voir, à ce sujet, les cours du Département d'histoire.

B. Pédagogie

Il s'agit principalement d'un cours magistral, divisé en une douzaine de séances. Nous favorisons toutefois une participation active des étudiants. N'hésitez donc pas à poser des questions en classe. Je vous propose aussi de vous impliquer dans la préparation hebdomadaire du cours. Il vous sera demandé soit de lire un court texte ou de visionner un petit film documentaire avant chaque séance. Ce matériel vous permettra de vous familiariser avec la thématique abordée et de mieux la comprendre. Ces documents vous permettront également de participer aux forums de discussion hebdomadaires sur *Studium*. Cette participation fera d'ailleurs partie de l'évaluation (voir plus bas 'note de participation'). Les lectures hebdomadaires et les vidéos sont indiquées pour chaque semaine sur *Studium*.

Pour ce qui est des notions de base en théories des relations internationales, nous recommandons aux étudiants d'avoir sous la main l'un des textes suivants pour rafraîchir leurs connaissances au besoin : Dario Battistella (2014), *Théories des relations internationales*, Presses de Science Politique, Paris, 4^e édition; John Baylis et Steve Smith, Patricia Owens (2019), *The Globalization of World Politics: An Introduction to International Relations*, 8^e édition, Oxford University Press.

C. Calendrier

- 12 janvier : Présentation du syllabus et introduction
- 19 janvier : Le Congrès de Vienne et son déroulement (1814-1815)
- 26 janvier: Les résultats du Congrès et le Concert européen (1815-1823)
- 2 février : Les premières crises de l'Ordre européen et le début de la Question d'Orient (1821-1840)
- 9 février : Le Printemps des peuples et ses répercussions internationales (1846-1850)
- 16 février : L'Occident et le monde. Paramètres et acteurs de l'expansion (1820-1860)
- 23 février : L'Occident et le monde : l'ouverture de l'Asie
- 9 mars: La fin de l'Europe de Vienne, la guerre de Crimée et l'unité italienne
- 16 mars : L'émergence de la *Realpolitik* et les triomphes de la Prusse
- 23 mars : L'Europe à l'ombre de Bismarck (1871-1890)
- 30 mars : La *Weltpolitik* et le renversement des alliances (1890-1906)
- 6 avril : La marche vers la guerre (1905-1914)

D. Évaluation

Aperçu général

1. Une source première à commenter (23 février)	30 %
2. Une analyse de texte scientifique (6 avril)	30%
4. Un examen maison (remise 13 avril)	25 %
5. Une note de participation	15%
Total :	<u>100 %</u>

1. Source première à commenter (à remettre le 23 février)

Vous trouverez les textes à commenter pour le premier travail dans la section 'Documents pour le cours' sur Studium. Le commentaire critique qui vous est demandé doit prendre la forme d'une dissertation de 5 pages maximum, soit environ 1700 mots à 1,5 d'interligne. La bibliographie et les notes ne comptent pas dans le nombre de mots.

Vous choisirez, parmi les documents originaux proposés, celui qui vous intéresse le plus. Je souligne que vous n'avez pas à aller chercher la source originale en bibliothèque. Concentrez votre commentaire sur l'extrait proposé. En ce qui concerne la forme de votre argument, vous êtes libre de l'articuler de la façon qui vous convient, mais n'oubliez pas d'inclure les points suivants :

- a) Présenter et situer le document dans son contexte historique
 - i. De quoi s'agit-il ? Quel est l'objet du texte ? Que peut-on dire de l'auteur, le cas échéant ?
 - ii. Quel est le contexte historique dans lequel s'inscrit le document ?
- b) Exposer l'argument développé dans le document et le clarifier, si nécessaire.
- c) Commenter et analyser le texte de façon critique. Autrement dit : comment réagissez-vous face à ce texte ? Quelle réflexion suscite-t-il chez vous ?
- d) Conclure en soulignant l'intérêt et la portée du document sur le plan de l'histoire et des relations internationales. Pourquoi ce document est-il important ? Qu'est-ce qu'il permet de mieux comprendre ?
- e) N'oubliez pas de joindre une bibliographie pertinente (1-2 pages) à votre travail. Celle-ci témoignera de la recherche que vous avez effectuée autour du document à commenter. Vous devez également inclure obligatoirement des articles de revues scientifiques dans votre bibliographie. Montrez également que vous savez exploiter votre bibliographie en utilisant références et citations dans votre essai. On s'attend, en général, à trois ou quatre références par page.

Liste des sources premières à commenter (premier travail). Examinez attentivement les titres et les sujets des textes proposés. Choisissez celui qui vous intéresse le plus ou consultez-moi au besoin.

- a) Principes de politique européenne sous la monarchie de Juillet : l'analyse de François Guizot
- b) Les États-Unis et la colonisation du continent américain. Le discours d'Andrew Jackson sur le déplacement des tribus indiennes (décembre 1830)
- c) La guerre telle qu'elle est perçue après la période révolutionnaire et napoléonienne par un Prussien : Carl von Clausewitz (1837)
- d) Le Concert européen contre la France durant la seconde crise égyptienne (1840)
- e) Révolution et diplomatie : la politique étrangère de la France républicaine, selon Lamartine (4 mars 1848)
- f) Bismarck et la crise d'Olmütz : discours du 3 décembre 1850
- g) Tocqueville à propos de l'unité allemande (1851)
- h) Les ambitions de la Russie vues par les Britanniques (1855)
- i) L'expédition de Chine et le sac du Palais d'été vus par Victor Hugo (1861)
- j) La paix avec l'Autriche, selon Bismarck (1866)

2. Analyse d'un texte scientifique (à remettre le 7 avril)

Ce second travail a pour but de vous habituer à aborder l'histoire dans une perspective scientifique et, donc, à **expliquer** un événement historique ou à l'interpréter en fonction d'un questionnement et d'un argument théorique. J'ai choisi, dans ce but, un ensemble d'analyses qui mettent en évidence la façon dont les chercheurs se servent de l'histoire pour tester leurs théories et démontrer la validité de leurs arguments. Choisissez l'article qui vous intéresse, et analysez-le sous forme de dissertation. Attention, je ne veux pas une

analyse purement descriptive de l'article choisi. Je m'attends à ce que vous commentiez les textes de façon critique, et je souhaite que vous mobilisiez les connaissances acquises dans d'autres cours pour enrichir votre commentaire. Je valorise aussi les recherches bibliographiques que vous pouvez effectuer autour de l'auteur et du thème choisi. Longueur du travail : 5 pages maximum, soit environ 1700 mots à 1,5 d'interligne. Comme précédemment, la bibliographie et les notes ne figurent pas dans le décompte des mots.

En résumé, voici quelques questions qui peuvent guider votre réflexion. Vous êtes, bien sûr, libre de la façon dont vous présenterez votre argument :

- a) Quel est l'objet de l'article ? En quoi le sujet est-il important ?
- b) Quelles sont la ou les questions que soulève l'auteur ?
- c) A-t-il une thèse ? Que veut-il démontrer ?
- d) Peut-on identifier son approche théorique ? Prend-il une position idéologique explicite ou implicite ?
- e) Comment démontre-t-il sa thèse, s'il y a lieu ? Quel est son argument ?
- f) Comment évaluez-vous la solidité de l'argument proposé ? Êtes-vous d'accord ou en désaccord avec l'auteur, pourquoi ?
- g) Y a-t-il des alternatives à l'explication proposée ?
- h) L'analyse que vous venez de lire est-elle encore d'actualité aujourd'hui ? Pourquoi ? Justifiez votre point de vue.

Liste des articles ou chapitres qui peuvent faire l'objet d'une analyse de texte (deuxième travail). Tous les textes sont disponibles dans les ressources électroniques de la bibliothèque. Ils se retrouvent aussi dans la section 'Documents pour le cours' de Studium, sous la rubrique 'Textes à analyser pour le second travail'.

- a) Bruno Arcidiacono (2005), « Les projets de réorganisation du système international au XIXe siècle » (1871-1914), *Relations internationales* 2005/3 (n° 123), 11-24.
- b) Burgaud Stéphanie (2009), « Question d'Orient ou équilibre mitteleuropéen : quel primat pour la politique extérieure russe (1856-1866) »? *Relations internationales* 2009/2 (n° 138), 7-22.
- c) Burbank Jane, Cooper Frederick (2009), « " Nouvelles " colonies et " vieux " empires », *1900. Revue d'histoire intellectuelle*, 1/2009 (n° 27), 13-35.
- d) Buzan, Barry, George Lawson (2013), «The Global Transformation: The Nineteenth Century and the Making of Modern International Relations», *International Studies Quarterly*, 59 (1), 20–634.
- e) Layne, Christopher (1994), «Kant or Can't: The Myth of the Democratic Peace», *International Security*, 19 (2), 5-49.
- f) Lieber, Keir A. (2007), « The New History of World War I and What It Means for International Relations Theory », *International Security*, 32 (2), 155-191.
- g) Miard-Delacroix Hélène (2005), « L'Allemagne impériale entre " place au soleil " et " place à part " », *Relations internationales*, 2005/3 (123), 25 à 36.
- h) Owen, John (1994), « How Liberalism Produces Democratic Peace », *International Security*, 19 (2), 87-125.
- i) Brian Rathbun (2018), «The Rarity of *Realpolitik*: What Bismarck's Rationality Reveals about International Politics», *International Security*, 43:1, 7-55.

- j) Schroeder, W. Paul (1989), «The Nineteenth Century System: Balance of Power or Political Equilibrium? », *Review of International Studies*, 15 (2), 135-153.
- k) David Stevenson, « Militarization and Diplomacy in Europe before 1914 », *International Security* , vol. 22, n°. 1 (été 1997), 125-161.

3. Mes critères d'évaluation pour les deux travaux

Notez que j'accorderai une grande importance à l'effort de réflexion et d'analyse que vous effectuerez pour mieux comprendre les texte choisis. Autrement dit, je ne me contenterai pas d'une description. Je veux une réflexion de votre part. Sur le plan formel, mettez un soin particulier à présenter votre bibliographie en respectant strictement les normes du département. Démontrez que vous avez mis à profit les ressources des bibliothèques (et de l'Internet) et que vous savez vous servir des principaux outils de référence (*abstracts*, encyclopédies, annuaires). Comme je l'ai mentionné plus haut, étayez votre analyse par un solide système de références. Ce dernier met en évidence votre capacité à exploiter vos sources et à les intégrer à votre argument. Votre bibliographie doit aussi impérativement contenir des articles de périodiques scientifiques.

Finalement, gardez à l'esprit que la forme et le fond sont inséparables. Un travail mal écrit et mal présenté est le reflet d'un manque de rigueur général. Veuillez donc lire ou faire relire votre texte avec soin, en portant une attention particulière aux erreurs suivantes :

- le manque de précision du langage (définissez les concepts et utilisez des formulations claires) ;
- le jargonage gratuit ou les termes recherchés utilisés sans explication ;
- les platitudes et les clichés ;
- les anglicismes ;
- les phrases fourre-tout qui n'en finissent pas.

Rappelez-vous l'adage selon lequel : « Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement ». Toute formulation obscure ou ambiguë est donc nécessairement à revoir. Ce n'est pas au lecteur de décoder le sens de vos réflexions, il faut que celui-ci soit clair. Je ne mentionne pas ici la qualité de l'orthographe et la présentation générale qui vont de soi dans un travail universitaire. J'ajoute cependant que je tiendrai compte du fait que certains d'entre vous ne sont pas de langue maternelle française. La clarté de l'expression demeure toutefois un critère d'évaluation important. Tenez-en compte.

La répartition des points se fera selon le barème suivant pour chaque travail (pour un total de 30 points) :

- | | |
|--|----------|
| ○ Structure de l'argument : | 7 points |
| ○ Qualité de l'analyse: | 8 points |
| ○ Effort de recherche et système de références : | 7 points |
| ○ Qualité de la langue : | 5 points |
| ○ Présentation : | 3 points |

Pour la présentation, les normes suivantes devront être respectées : police de 12 points normalisée (Arial, Helvetica, Courier ou Times), une interligne et demie, marge justifiée des deux côtés (2,5-2,8 cm). Veuillez à préciser les titres de vos sections et n'oubliez pas de paginer vos travaux.

Remise des travaux : les travaux seront remis sur Studium. Vérifiez bien les dates et heures de remise. Voir, à la fin du syllabus, le règlement pédagogique concernant les retards.

4. L'examen maison (remise le 13 avril)

L'examen final prendra la forme d'un 'take-home', c.-à-d. d'un choix de questions à développement dont l'objet est de vous amener à réfléchir à la matière du cours dans son ensemble. Vous choisirez une des questions proposées et vous développerez vos arguments sur **trois pages maximum**. Une bibliographie et des références témoigneront de votre effort de recherche. Ne les oubliez pas. Les questions de l'examen vous seront communiquées au début avril. Les réponses seront déposées sur Studium le 13 avril.

5. Note de participation

Chaque semaine, vous pourrez vous préparer au cours en lisant un texte ou en visionnant une vidéo portant sur la thématique hebdomadaire. Je m'attends à ce que ceci vous fasse réagir et vous amène à vous poser des questions. Vous pourrez afficher vos remarques sur le forum de notre site *Studium*. Soyez le plus concis possible (50-100 mots), et ne faites surtout pas de résumé. Je lirai vos interventions chaque semaine et répondrai à certaines d'entre elles. Je m'attends à ce que vous interveniez, de cette façon, au minimum cinq fois durant le trimestre. Ces interventions feront l'objet d'une évaluation en fonction de leur qualité (15% de la note).

E) Documentation du cours et bibliographie indicative

1. Notes de cours et documents utiles

Les notes de cours, sous forme de présentations *PowerPoint*, seront disponibles sur le site de *Studium* (<https://studium.umontreal.ca/>). Vous trouverez également, dans la section 'Documents du cours', un ensemble de ressources utiles, notamment :

- a) Une copie du syllabus,
- b) Un petit guide de recherche en histoire rédigé à votre intention avec l'aide de notre bibliothécaire Mathieu Thomas
- c) Les documents à commenter pour le premier travail
- d) Les textes à analyser pour le second travail.

2. Les livres recommandés

Le cours ne suit aucun manuel à la lettre, mais je vous recommande fortement l'achat de deux petits volumes que vous pourrez vous procurer à la Librairie de l'Université de Montréal. Ils sont indiqués dans la bibliographie qui suit. Je vous conseille aussi de vous procurer un *Atlas historique* – anglais ou français - qui vous servira sans doute toute votre vie, si vous vous intéressez un tant soit peu à l'histoire.

Benoît PELLISTRANDI (2010), *Les relations internationales de 1800 à 1871*, Paris, Cours, Armand Colin.

Pierre MILZA (2014), *Les relations internationales de 1871 à 1914*, Paris, Armand Colin.

3. Atlas historiques

Werner Hilgemann et Kinder Hermann (2006), *Atlas historique. De l'apparition de l'homme sur la terre au troisième millénaire*, Perrin.

Georges Duby (2016), *Atlas historique*, Larousse, Paris.

Voir aussi les sites suivants : <http://www.atlas-historique.net/> (Ressources cartographiques et historiques pour une meilleure compréhension de l'histoire du monde contemporain. Site français.)

Le site *Atlas historique* (<http://rea.ccdmd.qc.ca/ri/atlas/#>) donne accès à une multitude de cartes historiques, réalisées principalement par les auteurs des archives, construites avec le logiciel *Chronos*. Il s'adresse principalement aux élèves et aux professeurs d'histoire.

4. Deux ouvrages de référence qui peuvent vous rafraîchir les idées en ce qui concerne les notions de base en théories des relations internationales

Dario Battistella (2014), *Théories des relations internationales*, Presses de Science Politique, Paris, 4^e édition.

John Baylis et Steve Smith, Patricia Owens (2017), *The Globalization of World Politics: An Introduction to International Relations*, 7^e édition, Oxford University Press.

5. Ouvrages généraux sur la période 1815-1918 : une sélection

Serge BERSTEIN, Pierre MILZA, *Histoire de l'Europe contemporaine, le XIX^e siècle*, Hatier, Paris, édition la plus récente.

Serge BERSTEIN, Pierre MILZA, (dir. d'édition), *Histoire du XIX^e siècle*, Hatier, Paris, édition la plus récente.

Serge BERSTEIN, Pierre MILZA, (dir. d'édition), *Histoire du XX^e siècle, (1900-1945, la fin du «monde européen»)*, (tome 1), Hatier, Paris, édition la plus récente.

Jean-Claude CARON, Michel VERNUS (1996), *L'Europe au XIX^e siècle, des nations aux nationalismes, 1815-1914*, Armand Colin, Paris.

René GIRAULT (1996), *Diplomatie européenne et impérialismes, 1871-1914*. Masson, Paris.

Henry KISSINGER (1994), *Diplomatie*, Fayard, 1996.

Ralph R. MENNING (1996), *The Art of the Possible. Documents on Great Power Diplomacy, 1814-1915*, Mc Graw Hill.

Pierre RENOUVIN (1954), *Histoire des relations internationales (tome 5). Le XIX^e siècle de 1815 à 1871. L'Europe des nationalités et l'éveil de nouveaux mondes*, Hachette, Paris.

Pierre RENOUVIN (1955), *Histoire des relations internationales (tome 6). Le XIX^e siècle de 1871 à 1914. L'apogée de l'Europe*, Hachette, Paris.

Marc TACEL (1994), *Restaurations, révolutions, nationalités, 1815-1870*, Masson, Paris.

A.J.P. TAYLOR (1954), *The Struggle for Mastery in Europe 1848-1918*, Oxford University Press.

Charles ZORGBIBE (1994), *Histoire des relations internationales 1871-1918*, Hachette, Paris.

6. Le monde non occidental (1815-1918)

William CLEVELAND (2012), *History of the Modern Middle-East*, cinquième édition, Westview Press.

Catherine COQUERY-VIDROVICH (1999), *L'Afrique et les Africains au XIX^e siècle*, Armand Colin.

Roland OLIVER, Anthony ATMORE (2005), *Africa since 1800*, Cambridge University Press.

Thomas PACKENHAM (1991), *The Scramble for Africa. White Man's Conquest of the Dark Continent from 1876 to 1912*, Avon Books.

Yvan PAILLARD (1994), *Expansion occidentale et dépendance mondiale (fin du XVIII^e - 1914)*, Paris, Collection U, Armand Colin.

Nora WANG (2000), *L'Asie orientale, du 19^e siècle à nos jours*, Armand Colin, p. 1-250.

7. Politiques nationales particulières (1815-1918)

Jean-Claude ALLAIN et al. (2005), *Histoire de la diplomatie française de 1815 à nos jours*, Perrin, p. 1-350.

Philippe CHASSAGNE (2003), *La Grande-Bretagne et le Monde de 1815 à nos jours*, Armand Colin.

Michel HELLER (2009), *Histoire de la Russie et de son empire*, Paris, Flammarion, coll. « Champs Histoire ».

Sylvie MONNET (2000), *La politique extérieure de la France depuis 1870*, Paris, Armand Colin, Collection U.

Gilles PÉCOUT (2004), *Naissance de l'Italie contemporaine 1770-1922*, Armand Colin.

François ROTH (2000), *L'Allemagne de 1815 à 1918*, Armand Colin.

Aïssatou SY-WONYU (2004), *Les États-Unis et le Monde au 19^e siècle*, Armand Colin.

Heinrich A. WINKLER (2000), *Histoire de l'Allemagne XIX^e - XX^e siècle*, Fayard, 1-562.

A. J. P. TAYLOR (1990), *The Habsburg Monarchy 1809-1918*, Penguin.

F. Bibliothécaire et contacts

N'hésitez pas à profiter des services de Mathieu Thomas, bibliothécaire disciplinaire spécialisé en science politique. Vous pouvez le joindre à son bureau (local 3095 de la Bibliothèque des lettres et sciences humaines, Pavillon Samuel-Bronfman) ou lui envoyer un courriel (m.thomas@umontreal.ca). M. Thomas met aussi à la disposition des étudiants un [Guide internet](#), point de départ idéal pour toute recherche documentaire en science politique.

Tout travail remis dans le cadre de ce cours doit respecter les règles bibliographiques du [Style Chicago \(méthode Auteur-Date\)](#). Pour les règles relatives à la présentation matérielle (numérotation des pages, police de caractères, etc.), se référer au document *Exigences matérielles des travaux*, disponible sur la page d'accueil du [Guide ScPo](#).

Je serai à votre disposition en tout temps par courriel (michel.fortmann@umontreal.ca). N'hésitez pas non plus à correspondre avec le moniteur, si vous le souhaitez. Rainer Ricardo : (rainer_ricardo@hotmail.com). Si vous souhaitez me rencontrer en personne, je serai disponible, sur demande, le vendredi matin au Département de science politique (Bureau de R. Nadeau, Pavillon Lionel-Groulx, local C-4030).

G. Rappel des règlements pédagogiques

Veillez prendre note que le trimestre se termine le 28 avril 2023 (incluant la période des examens). Aucune demande d'examen différé ne sera acceptée sans motif valable. Nous entendons par motif valable, un motif indépendant de la volonté de l'étudiant, tel que la force majeure, le cas fortuit ou une maladie attestée par un certificat de médecin.

1. Absence à un examen :

L'étudiant-e doit motiver, en remplissant le formulaire disponible au Centre étudiant, toute absence à une évaluation ou à un cours faisant l'objet d'une évaluation continue dès qu'il/elle est en mesure de constater qu'il/elle ne pourra être présent-e à une évaluation et fournir les pièces justificatives **dans les sept jours suivant l'absence**.

2. Délai pour la remise d'un travail :

L'étudiant-e doit motiver, en remplissant le formulaire disponible au Centre étudiant, toute demande de délai pour la remise d'un travail dès qu'il/elle est en mesure de constater qu'il/elle ne pourra remettre à temps le travail et fournir les pièces justificatives.

La pénalité imposée pour les retards dans la remise des travaux est de 10 points de pourcentage par jour. Cette pénalité est calculée en déduisant 10 points de pourcentage de la note obtenue pour le travail en question. À noter, il s'agit de la politique « par défaut » du Département; les enseignants sont libres d'imposer une pénalité plus élevée s'ils le désirent.

3. La prévention du plagiat

Le Département porte une attention toute particulière à la lutte contre le plagiat, le copiage ou la fraude lors des examens. Le plagiat consiste à utiliser de façon totale ou partielle, littérale ou déguisée, le texte d'autrui en le faisant passer pour sien ou sans indication de référence à l'occasion d'un travail, d'un examen ou d'une activité faisant l'objet d'une évaluation. Cette fraude est lourdement sanctionnée.

Tous les étudiants sont invités à consulter le site web <http://www.integrite.umontreal.ca/> et à prendre connaissance du *Règlement disciplinaire sur le plagiat ou la fraude concernant les étudiants*. **Plagier peut entraîner un échec, la suspension ou le renvoi de l'Université.**

4. Le harcèlement, y compris à caractère sexuel

Il incombe à chaque membre de la communauté universitaire de se conduire avec respect en tout temps envers tout le monde. En particulier, le Département de science politique de l'Université de Montréal s'engage à créer un milieu accueillant et sécuritaire pour toutes et tous, quelle que soit leur identité.

Les documents suivants font état de démarches pratiques à suivre :

Si vous pensez que vous vivez du harcèlement : <http://harcèlement.umontreal.ca/que-faire/que-faire-si-je-vis-du-harcèlement/>

Si on s'est confié à vous ou si vous êtes témoin de harcèlement :

<http://harcèlement.umontreal.ca/que-faire/que-faire-si-on-se-confie-a-moi-ou-si-je-suis-témoin-de-harcèlement/>

Pour toute autre question : <http://harcèlement.umontreal.ca/>

5. Besoin d'écoute? Situation de détresse?

Si vous souhaitez discuter avec des pairs du stress que peut occasionner la vie étudiante, le local du PASPOUM au C-3144 est ouvert (3^e étage, Pavillon Lionel-Groulx). Un ou une étudiant.e. formé.e à l'écoute active pourra vous orienter vers des ressources appropriées. Le local du PASPOUM est aussi un espace où vous pouvez déconnecter pendant quelques instants. Consultez les heures d'ouverture et les activités du PASPOUM sur la page Facebook «PASPOUM» . Vous pouvez vous abonner au compte Instagram du même nom pour suivre les actualités. Vous pouvez aussi faire appel à plusieurs lignes d'écoute ou d'urgence.

Les étudiants.es ont accès à un [service 24 heures/7 jours](#) offert par l'Alliance pour la santé étudiante au Québec. Le numéro est le suivant : 1-833-851-1363.

Vous retrouverez les services d'aide disponibles du le site du Service à la vie étudiante : <https://carrefoursae.umontreal.ca/sante/bien-etre/>

Vous pouvez aussi faire appel à une sentinelle. La sentinelle est un.e employé.e de l'UdeM, formé.e et disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter vers les bonnes ressources. Son accueil est spontané, respectueux et strictement confidentiel. Le service est offert en plusieurs langues.

Bottin des sentinelles : <http://cscp.umontreal.ca/activiteprevention/sentinelle.htm>