

## **POL 3287 – Politique étrangère de la Russie**

**Hiver 2023**

**Horaire: Mercredi 8:30-11:30**

**Salle: B-4275 Pavillon 3200 Jean-Brillant**

Chargée de de cours : **Emmanuelle Rousseau**

Bureau : à confirmer (voir Studium)

Disponibilité : Mercredi après-midi (horaire à confirmer)

Courriel : [emmanuelle.rousseau.1@umontreal.ca](mailto:emmanuelle.rousseau.1@umontreal.ca)

---

### **I. Approches et objectifs**

Ce cours vise à offrir des clés conceptuelles, analytiques et contextuelles de la politique étrangère de la Russie. Depuis l'invasion de l'Ukraine par la Russie, la politique étrangère de la Russie a connu une actualité et un intérêt inédit depuis la chute de l'URSS. Les analyses de la politique étrangère russe de qualité variable se sont multipliées. Face à une abondance d'information et d'analyses, ce cours cherchera à développer les compétences analytiques permettant aux étudiant.e.s de dépasser les clichés pour proposer une analyse et une compréhension rigoureuse des processus, mécanismes et concepts de la politique étrangère de la Russie. Le cours est structuré autour de clés de lecture, de différentes portes d'entrée dans l'analyse de la politique étrangère de la Russie. Différentes études de cas et thématiques de la politique étrangère de la Russie seront abordées.

### **II. Pédagogie**

Les lectures indiquées dans ce plan de cours sont obligatoires. Le cours privilégiera les références académiques récentes afin de donner aux étudiant.e.s un regard actuel sur l'objet d'étude . La chargée de cours mobilisera différents médiums (travaux scientifiques, articles de presse, balados, vidéos, dessins, images, production culturelle...) afin de sensibiliser les étudiant.e.s aux à l'omniprésence de la politique étrangère et afin de mettre en pratique les outils conceptuels.

Le cours sera structuré autour de formats variés : présentations magistrales, discussions, travaux de individuels et de groupe Ce cours ambitionne de créer un espace de tolérance intellectuelle et de confiance permettant les discussions ouvertes ainsi que quel le développement de les capacités de compréhension et d'analyse.

Pour chaque séance, les étudiant.e.s devront effectuer des lectures obligatoires. L'assiduité dans les lectures est une condition *sine qua non* au bon fonctionnement du cours. En raison de la haute volatilité de la thématique de ce cours, les lectures et les thèmes des séances sont susceptibles d'être ajustés pour répondre aux besoins. Pour chaque séance, des ressources complémentaires sont également proposées.

### **III. Évaluations**

**1) Analyse d'un article de presse sur la politique étrangère russe (10%)**

Chaque semaine 2 groupes de 2 étudiants choisissent un article de presse ou une analyse / un op-ed paru depuis le cours précédent portant sur la politique étrangère russe. Ils proposent un court résumé du texte et une analyse. Les analyses sont mises en commun sur la page Studium du cours. Au fil de l'Avancement du cours, il sera attendu que les étudiants mobilisent des éléments / concepts / clés d'analyse vus en cours. Chaque groupe présente début du cours son analyse.

### **2) Réflexions critiques sur les lectures obligatoires (15%)**

Trois fois dans la session (3x5%), sur les séances de leur choix, les étudiant.e.s déposeront individuellement sur Studium une courte analyse des lectures obligatoires. Cette réflexion, d'environ 150-200 mots, portera sur un élément qui a suscité l'attention de l'étudiant. Il peut s'agir d'une réflexion théorique ou analytique sur la matière; il est possible de tisser des liens avec l'actualité et avec d'autres thématiques.

### **3) Participation (20%)**

Dans le but de créer un réel espace d'interaction et un environnement permettant l'émulation intellectuelle, la participation active de tous est nécessaire. La participation est évaluée de façon holistique, en prenant en compte notamment : la fréquence et la qualité de la participation; le savoir-être global (écoute des autres, ouverture aux opinions divergentes, respect), l'interaction avec les idées des autres; l'investissement dans les travaux de groupe durant les séances; la présence en cours; la réalisation des lectures – y compris lors des séances où l'étudiant.e ne remet pas de réflexion critique.

### **4) Travail de recherche (30%)**

Le travail de recherche, d'environ 3000 mots, excluant les références bibliographiques, peut porter sur tout sujet lié à la politique étrangère russe. Il fera l'objet d'une validation par la chargée de cours. Le travail de recherche cherchera à éclairer un aspect de la politique étrangère russe à l'aide des cadres conceptuels vus en cours, de la littérature spécialisée et d'une analyse de sources primaires. Le travail de recherche est à rendre pour le 9 avril à midi (12h).

### **5) Examen maison : commentaire analytique d'un discours (25%)**

L'examen final prendra la forme d'un commentaire de texte à réaliser à la maison. Il s'agira proposer une analyse argumentée d'un discours russe en mobilisant les connaissances accumulées au cours de la session (entre 1500 et 2000 mots). Le texte du discours sera déposé sur Studium le 13 avril. Le commentaire analytique devra être déposé par l'étudiant.e. sur Studium le 19 avril à midi (12h) au plus tard.

## **IV. Plan de cours**

**Veillez noter que la première séance du cours, le 11 janvier, aura exceptionnellement lieu sur Zoom.** Le lien du Zoom est disponible sur la page Studium du cours.

Livres (fortement) conseillés:

- De Tinguy, Anne. 2022. *Le Géant Empêtré*, Perrin.
- Graeme, Gill (éd.). 2023. *Routledge Handbook of Russian Politics and Society*. Routledge.
- Stoner, Kathryn. 2021. *Russia Resurrected: Its Power and Purpose in a New Global Order*. Oxford University Press.

- Tsygankov, Andrei P. (éd.). 2022. [Russia's Foreign Policy – Change and Continuity in National Identity](#). 5<sup>ème</sup> édition. Rowman & Littlefield

Sur l'étude de la politique étrangère, il est utile de consulter : Morin, Jean-Frédéric, *La Politique étrangère : théories, méthodes et références*, 2013, Paris : Armand Colin ([disponible sur Cairn](#)).

### **Séance 1 – 11 janvier 2023 : Introduction – Aller au-delà des clichés**

**!! Cette séance aura lieu sur Zoom**, la chargée de cours étant en déplacement !!

#### Lectures conseillées :

- Morin, Jean-Frédéric. 2013. « L'Identification de la politique étrangère ». In *La Politique étrangère: théories, méthodes et références*, 21-45. U. Paris: Armand Colin. ([disponible sur Cairn](#))
- Fédération de Russie. 2016. [Concept de politique étrangère de la Fédération de Russie](#).

### **Séance 2 – 18 janvier 2023: Fake News! Désinformation et littératie informationnelle dans l'étude de la politique étrangère de la Russie**

#### Lectures obligatoires :

- Campion, Baptiste. 2022. « L'Occident face à la propagande russe ». *La Revue nouvelle*. n°5. pp.54-61
- Audinet, Maxime et Céline Marangé. 2021. « La Russie : 'l'espace informationnel' comme terrain de conflictualité. In. Céline Marangé, Maud Quessard (dir.). *Les Guerres de l'information à l'ère numérique*. PUF. pp.115-136
- Video : « [La propagande russe pour les débutants](#) ». Arte. 19 juillet 2022.

#### Ressources complémentaires :

- Gérard, Colin. 2019. « ["Usines à trolls" russes : de l'association patriotique locale à l'entreprise globale](#) ». *La Revue des médias*, 21 juin.
- Jankowicz, Nina. 2020. *How to Lose the Information War: Russia, Fake News, and the Future of Conflict*. I.B. Tauris.
- Balado : « [Peut-on avoir une information juste de la guerre en Ukraine?](#) ». *Le Temps du débat*. France Culture. 21 novembre 2022
- Balado : « [Watching Russia from Afar](#) ». *Carnegie Politika Podcast*. 15 décembre 2022.

### **Séance 3 – 25 janvier 2023 – « Plus ça change plus c'est la même chose »? – Continuités et discontinuités dans la politique étrangère russe et soviétique**

#### **Début des analyses de presse**

#### Lectures obligatoires :

- De Tinguy, Anne. 2022. « Les sources de la puissance soviétique et ses limites ». In. *Le Géant empêtré*. Perrin. pp.59-92
- Kramer, Mark. 2019. « The Soviet Legacy in Russian Foreign Policy ». *Political Science Quarterly*. 134(4). pp.585-609.
- Kanet, Roger E. 2023. "Russian Foreign Policy and the Challenge to the Existing World Order". In. Graeme Gill (éd.) *Routledge Handbook of Russian Politics and Society*. Routledge. pp.477-488.

#### Ressources complémentaires:

- Kofman, Michael. 2021. « Continuity and Change in Russian Grand Strategy ». In. de Monteiro, Nuno et Fritz Bartel (éd.). *Before and After the Fall: World Politics and the End of the Cold War*. Cambridge University Press. pp. 169-187.
- Nérard, François Xavier et Marie-Pierre Rey. 2019. *Atlas historique de la Russie : d'Ivan III à Vladimir Poutine*. 2e éd. Autrement. Extraits.
- Vidéo : « [De l'URSS à la Russie : Chronique d'une hégémonie](#) ». Arte.

#### **Séance 4 – 1<sup>er</sup> février : L'histoire russe comme instrument - mythes et mémoires dans la politique étrangère russe.**

##### Lectures obligatoires

- Lavrov, Sergei. 2016. « [Russia's Foreign Policy in a Historical Perspective](#) ». *Russia in Global Affairs*. N°2 avril/juin.
- Alexievitch, Svetlana. 2013. *La Fin de l'homme rouge*. Babel. Extraits. pp.33-61 et pp.403-423.
- Vidéo : « [Russie : la mémoire contrariée](#) ». Arte. 8 septembre 2021.

##### Ressources complémentaires

- Colin Lebedev, Anna. 2022. « La Seconde Guerre mondiale une victoire écrasante ». In. *Jamais Frères? Ukraine et Russie : une tragédie postsoviétique*. Seuil. pp.33-48.
- Werth, Nicolas. 2022. *Poutine historien en chef*. Tracts Gallimard.
- Kurilla, Ivan. 2021. « Presentism, Politicization of History, and the New Role of the Historian in Russia ». In. Anton Weiss-Wendt et Nanci Adler. *The Future of the Soviet Past: The Politics of History in Putin's Russia*. Indiana University Press. pp. 29-47.
- Balado : « [De Stalingrad à l'Ukraine, la référence permanente du pouvoir russe à la Seconde Guerre mondiale](#) ». *Le Reportage de la Rédaction*. France Culture. 10 décembre 2022.
- Balado : « [Eurasisme : la Russie au centre du jeu](#) ». *Cultures Monde*. France Culture. 25 mars 2021.

#### **Séance 5 – 8 février 2023 : « En Russie, c'est Vladimir Poutine qui décide tout! » Institutions internes et formulation de la politique étrangère de la Russie**

##### Lectures obligatoires

- Stoner, Kathryn E. 2021. « The Domestic Determinants of Russia's Resurrection ». In. *Russia Resurrected: Its Power and Purpose in a New Global Order*. Oxford University Press. pp.235-267
- Vidéo : « [Explainer: Decision-making in Russia](#) ». Chatham House. 29 mai 2021.
- Noble, Ben et Ekaterina Schulman 2021. « [Myth 15 – 'It's all about Putin - Russia is a manually run, centralized autocracy'](#) ». Chatham House.

##### Ressources complémentaires

- Fortescue, Stephen. 2023. « Decision-Making ». In. Graeme Gill (éd.) *Routledge Handbook of Russian Politics and Society*. Routledge. pp.182-192.
- Gunitsky, Seva et Andrei P. Tsygankov. 2018. « The Wilsonian Bias in the Study of Russian Foreign Policy ». *The Problems of Post-Communism*. 65 (6). pp-385-393.
- Vidéo : « [Russie: la résistance féministe](#) ». *ARTE Reportage*. Arte. 3 octobre 2022.

#### **Séance 6 – 15 février 2023 : Une puissance humiliée? – Statut, honneur et émotions dans la politique étrangère russe**

##### Lectures obligatoires

- Heller, Regina. 2014. « Russia's Quest for Respect in the International Conflict Management in Kosovo ». *Communist and Post-Communist Studies* 47. pp.333-343.
- Schmitt, Olivier. 2022. « ['Il ne faut pas humilier la Russie'. La formule et ses implications politico-stratégiques](#) ». *Le Rubicon*.

#### Lectures complémentaires

- Neumann, Iver. 2016. « Russia's Europe, 1991-2016: Inferiority to Superiority ». *International Affairs* 92 (6): 1381-99.
- Tsygankov, Andrei P. 2012. *Russia and the West: From Alexander to Putin - Honor in International Relations*. Cambridge University Press.

### **Séance 7 – 22 février 2023 – Un an après : la guerre de la Russie contre l'Ukraine.**

*Lectures communiquées ultérieurement*

#### **Semaine de relâche**

### **Séance 8 – 8 mars 2023 : La Russie comme contre-modèle politico-culturel**

#### Lectures obligatoires

- March, Luke. 2016. « Nationalism ». In. Andrei P. Tsygankov (éd.). *Routledge Handbook of Russian Foreign Policy*. Routledge. pp.79-98.
- Edenborg, Emil. 2018. "Homophobia as Geopolitics: 'Traditional Values' and the Negotiation of Russia's Place in the World". In. Mulholland, J., Montagna, N., Sanders-McDonagh, E. (eds) *Gendering Nationalism*. Palgrave Macmillan. pp.67-87.

#### Lectures complémentaires

- Keating, Vincent Charles et Katarzyna Kaczmarska. 2017. "Conservative soft power: liberal soft power bias and the 'hidden' attraction of Russia". *Journal of International Relations and Development*. 22. pp.1-27.
- Lewis, David. 2018. « Geopolitical Imaginaries in Russian Foreign Policy: The Evolution of 'Greater Eurasia' ». *Europe-Asia Studies*. 70(10). pp.1612-1637.
- Neumann, Iver B. 2010. « Entry into international society reconceptualized: the case of Russia ». *Review of International Studies*. 37. pp.463-484.
- Shekhovtsov, Anton. 2017. *Russia and the Western Far Right*. Routledge.

### **Séance 9 – 15 mars 2023 : L'empire contre-attaque? La politique russe dans « l'espace post-soviétique »**

#### Lectures obligatoires

- Morozov, Viatcheslav. 2013. « Subaltern Empire?: Toward a Postcolonial Approach to Russian Foreign Policy ». *Problems of Post-Communism* 60 (6): 16-28.
- Laruelle, Marlene. 2022. "[The End of the Post-Soviet Order](#) ." *Foreign Affairs*.

#### Ressources complémentaires

- Colin Lebedev, Anna. 2022. « Au nom du 'monde russe' ». *Jamais Frères? Ukraine et russie : une tragédie postsoviétique*. Seuil. pp.83-97.
- Mathers, Jennifer G. 2023. « The Military ». In. Graeme Gill (éd.) *Routledge Handbook of Russian Politics and Society*. Routledge. pp.239-249.
- Snyder, Timothy. 28 Avril 2022. « [The War in Ukraine is a Colonial War](#) ». *New Yorker*.

- Stoner, Kathryn E.. 2021. « Where Does Russia Matter? The Geographic Domain and Policy Scope of Russian Power in the “Near Abroad” ». *Russia Resurrected: Its Power and Purpose in a New Global Order*. Oxford University Press. pp.31-68.
- Balado : « [En Asie centrale, la puissance tutélaire de Moscou perd en influence](#) ». *Les Enjeux internationaux*. France Culture. 7 octobre 2022.

### **Séance 10 – 22 mars 2023 : « Faites ce que je dis, pas ce que je fais » : la Russie et les principes de l'ordre international**

#### Lectures obligatoires

- Lewis, David. 2022. « Contesting Liberal Peace: Russia's Emerging Model of Conflict Management ». *International Affairs* 98(2). pp.653-73.
- Schmitt, Olivier. 2020. « How to Challenge an International Order: Russian Diplomatic Practices in Multilateral Security Organisations ». *European Journal of International Relations* 26 (3). pp.922-46.

#### Ressources complémentaires

- Allison, Roy. 2017. « Russia and the post-2014 international legal order: revisionism and realpolitik ». *International Affairs* 93 (3). pp.519-543.
- Deyermond, Ruth. 2016. « The Uses of Sovereignty in Twenty-First Century Russian Foreign Policy ». *Europe-Asia Studies* 68 (6). pp. 957-984.
- Mälksoo, Lauri. 2015. « Patterns of Post-Soviet Russian State Practice in International Law ». In. *Russian Approaches to International Law*. Oxford University Press. pp.147-196.

### **Séance 11 – 29 mars 2023 : La (des)intégration de la Russie dans la globalisation**

#### Lectures obligatoires

- Busygina Irina et Mikhail Filippov. 2021. “Russia, Post-Soviet Integration, and the EAEU: The Balance between Domination and Cooperation”. *Problems of Post-Communism*. 68(6). pp.477-486.
- Salzman, Rachel S. “The BRICS and Russian Foreign and Security Policy”. 2019. In. Roger E. Kanet. *Routledge Handbook of Russian Security*. pp.342-352

#### Ressources complémentaires

- De Tinguy, Anne. 2022. « L'Économie, un outil paradoxal ». In. Anne de Tinguy. *Le Géant empêtré*. Perrin. pp.286-324.
- Gould-Davis, Nigel. 2016. « [Russia's Sovereign Globalization: Rise, Fall and Future](#) ». *Chatham House*.
- Vercueil, Julien. 2019. « L'Économie russe, toujours à la croisée des chemins ». In. Julien Vercueil, 2019. *Économie politique de la Russie : 1918-2018*. pp.301-311.

### **Séance 12 – 5 avril 2023 : l'ambiguïté comme outil de la politique étrangère russe**

#### Lectures obligatoires:

- Marten, Kimberly. 2019. « Russia's use of semi-state security forces: the case of the Wagner Group ». *Post-Soviet Affairs*. 35(3). pp.181-204.
- Vidéo: « [L'Europe face à la guerre hybride russe](#) ». *Arte*. 26 octobre 2022.

### **Séance 13 – 12 avril 2023 : Bilan**

Lectures communiquées ultérieurement.

## V. Indications bibliographiques

Des références spécifiques à la thématique seront proposées, au besoin, à la fin de chaque séance.

- Allison, Roy. 2013. *Russia, the West, and Military Intervention*. Oxford University Press.
- Aubin, Lucas. 2022. *Géopolitique de la Russie*. La Découverte. (disponible sur Cairn)
- Cadier, David et Margot Light (éd.). 2015. *Russia's Foreign Policy: Ideas, Domestic Politics and External Relations*. Palgrave.
- Clunan, Anne. 2009. *The Social Construction of Russia's Resurgence: Aspirations, Identity, and Security Interests*
- Facon, Isabelle. 2010. *Russie : les chemins de la puissance*. Artège.
- Forsberg, Tuomas et Sirke Mäkinen. 2021. *Russia's Cultural Statecraft*. Routledge.
- Galeotti, Mark. 2021. *Brève Histoire de la Russie*. Flammarion. (disponible sur Cairn)
- Hill, William. 2018. *No Place for Russia*. Columbia University Press.
- Hopf, Ted. 2002. *Social Construction of International Politics : Identities and Foreign Policies, Moscow, 1959 & 1999*. Cornell.
- Kanet, Roger E. et Dina Moulioukova. 2021. *Russia and the World in the Putin Era*. Routledge.
- Medvedev, Sergueï. 2020. *Les Quatre Guerres de Poutine*. Buchet-Chastel.
- Mérand, Frédéric et Magdalena Dembinska (éd.). 2022. *Cooperation and Conflict Between European and Russia*. Routledge.
- Nérard, François Xavier et Marie-Pierre Rey. 2019. *Atlas historique de la Russie : d'Ivan III à Vladimir Poutine*. 2<sup>e</sup> éd. Autrement.
- Michlin-Shapir, Vera. 2021. *Fluid Russia: Between the Global and National in the Post-Soviet Era*. Cornell University Press.
- Morozov, Viatcheslav. 2015. *Russia's postcolonial identity: a subaltern empire in a Eurocentric World*. Palgrave Macmillan.
- Plokhy, Serhii. 2014. *The Last Empire: The Final Days of the Soviet Union*. Basic Books.
- Plokhy, Serhii. 2018. *Lost Kingdom: a History of Russian Nationalism from Ivan the Great to Vladimir Putin*. Penguin Books.
- Sarotte, M.E. 2021. *Not One Inch: America, Russia, and the Making of Post-Cold War Stalemate*. Yale University Press.
- Sokoloff, Georges. 1993. *La Puissance pauvre : Une histoire de la Russie de 1815 à nos jours*. Fayard.
- Tinguay (de), Anne (dir.). 2019. *La Russie dans le monde*. CNRS Éditions.
- Toal, Gerard. 2017. *Near Abroad: Putin, the West, and the Contest of Ukraine and the Caucasus*. Oxford University Press.
- Tsygankov, Andrei P. 2022. *Russia's Foreign Policy: Change and Continuity in National Identity*. 6<sup>e</sup> éd. Rowman & Littlefield
- Vercueil, Julien. 2019. *Économie politique de la Russie : 1918-2018*.
- Werth, Nicolas. 2022. *Poutine historien en chef*. Tracts Gallimard.
- Zubok, Vladislav M. 2021. *Collapse : the Fall of the Soviet Union*. Yale University Press.

## Rappel de 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.

### Absence à un examen

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

### Délais pour la remise d'un travail

L'étudiant-e doit motiver, en remplissant le formulaire disponible dans le Centre étudiant, toute demande de délai pour la remise d'un travail dès qu'il est en mesure de constater qu'il 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 à 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.**

### 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.**

### 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 ont des démarches pratiques à suivre :

**Si vous pensez que vous vivez du harcèlement :** <https://harcement.umontreal.ca/obtenir-de-laide/vous-vivez-une-situation-difficile/>

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



<https://harcelement.umontreal.ca/obtenir-de-laide/vous-avez-ete-temoin-dune-situation/>

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

### **Bibliothécaire et règles bibliographiques**

N'hésitez pas à profiter des services de Mathieu Thomas, bibliothécaire disciplinaire spécialisé en science politique. Vous pouvez le rejoindre 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](mailto: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](#).

### **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<sup>e</sup> 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.

### **Comme étudiant vous pouvez 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.