

BOTTIN DES RÉSIDENTS SENTINELLES 2025-2026



Association des médecins
résident-e-s de Montréal

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?
CE BOTTIN EST POUR VOUS!

Rédigé par Dr Alexandre Hudon, psychiatre
Mis à jour par Yin Nan Huang, VP bien-être AMRM 2024-2026

Rôle des résidents sentinelles.....page 3

Quand demander de l'aide?.....page 4

Comment nous reconnaître?.....page 5

Bottin des résidents sentinelles par programme

Cardiologie - Gastroentérologie..... page 6

Médecine familiale.....page 7-12

Médecine génétique.....page 13

Médecine interne tronc commun.....page 14-20

Médecine interne générale.....page 21

Obstétrique et gynécologie.....page 22

Pédiatrie - Pneumologie.....page 23

Psychiatrie.....page 24-25

Radiologie - Radio-oncologie.....page 26

Santé publique.....page 27

Ressources utiles.....page 28

RÔLES DES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES

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

- 1 Premier répondant :** 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).
- 2 Accompagnateur :** Aider à briser l'isolement et offrir son soutien à ses collègues. Chaque personne demeure responsable de ses réactions et de ses choix.
- 3 Navigateur:** Aider à orienter vers la bonne ressource, soit une aide plus spécialisée ou spécifique aux besoins de ses pairs.
- 4 Respecter ses propres 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 et d'être rejoint comme « groupe de pairs-aidants » plutôt que de s'impliquer personnellement.

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

QUAND DEMANDER DE L'AIDE?

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, idéations 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 vie une **rupture amoureuse difficile**
- J'ai des enjeux de **toxicomanie, de jeu compulsif**
- J'ai des **dettes**
- Je vie 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**

* Si l'une des situations s'applique à vous et que vous aimeriez avoir du soutien de la part d'un(e) pair(e) ou vous familiariser davantage avec les ressources disponibles, n'hésitez pas à écrire à un(e) résident(e) sentinelle via le bottin ou via notre adresse courriel officielle : **bienetreamrm@gmail.com**. Toutes les prises de contacts sont confidentielles.

COMMENT RECONNAÎTRE UN(E) RÉSIDENT(E) SENTINELLE?

* Via leur Macaron



* Via leur signature



* Via le bottin des résidents sentinelles



* Via leur lanyard



**Vous pouvez
contacter n'importe
quel(le) résident(e)
sentinelle!**

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

C

Cardiologie



Nom: Christine Vu (elle)

Année de résidence: R5

Milieu principal: CHUM/ICM/HSCM

Contact:



Adresse courriel:

christine.vu.1@umontreal.ca



Facebook: Christine Vu

Pineapples do not belong on a pizza

G

Gastroentérologie



Nom: Yuting Jiang

Année de résidence: R4

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

yu.ting.jiang@umontreal.ca



Facebook: Yuting Amy Jiang

I like pineapples on my pizza

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine familiale



Nom: Malik Zennadi

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF Hochelaga-Maisonneuve

Contact:



Adresse courriel:

malik.zennadi@umontrea.ca



Facebook: Malik Zennadi

Danser, c'est mon truc pour décrocher et me vider la tête!



Nom: Charles-Olivier Routhier

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMFU Maisonneuve-Rosemont

Contact:



Adresse courriel:

charles-olivier.routhier@umontreal.ca



Facebook: Charles-Olivier Routhier

If you only have one life to live, may it be on a Disney cruise



Nom: Georgy Sarraf

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF-U Bordeaux-Cartieville

Contact:



Adresse courriel:

georgy.sarraf@umontreal.ca



Facebook: Georgy Sarraf

I want to explore all the continents

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine familiale



Nom: Sara Bassili

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF-U Bordeaux-Cartierville

Contact:



Adresse courriel:

sara.bassili@umontreal.ca



Facebook: Sara Bassili

you only live once



Nom: Valérie Lemieux

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF-U des Faubourgs

Contact:



Adresse

courriel:valerie.lemieux.1@umontrea.ca



Facebook: Lem Val

Strength is a balance of ego and personality



Nom: Élisabeth Frizon-Peresa (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: Cité-de-la-Santé

Contact:



Adresse courriel: elisa.frizon-

peresa@umontreal.ca



Facebook: Élisabeth Frizon-Peresa

Les chances sont que je profite de dehors 🌳

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine familiale



Nom: Sarah Baaklini
Année de résidence: R1
Milieu principal: GMF-U Verdun
Contact:



Adresse courriel:
Sarah.baaklini@umontreal.ca



Facebook: Srh Bkln-Gchrd

Solution miracle: flatter un chat :P



Nom: Alexandra Ioana Movila
Année de résidence: R1
Milieu principal: GMF-U Sacré-Coeur
Contact:



Adresse courriel:
ioana.alexandra.movila@umontreal.ca



Facebook: Alexandra Ioana Movila

Solution miracle : flatter un chien :)



Nom: Pascale Coulombe (elle)
Année de résidence: R2
Milieu principal: GMF-U Sacré-Coeur
Contact:



Adresse courriel:
pascale.coulombe.1@umontreal.ca



Facebook: Pascale Coulombe

Cuisiner est la meilleure manière de méditer 😊

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine familiale



Nom: Anne-Sophie Lauzé

Année de résidence: R2

Milieu principal: GMF-U Claude-David

Contact:



Adresse courriel:

annesophie.lauze@gmail.com



Facebook: Anne-Sophie Lauzé

Un dessert ça règle pas tout mais ça aide pas mal



Nom: Florence Ruel-Ricard

Année de résidence: R2

Milieu principal: GMFU Les Montérégiennes

Contact:



Adresse courriel: [florence.ruel-](mailto:florence.ruel-ricard@umontreal.ca)

[ricard@umontreal.ca](mailto:florence.ruel-ricard@umontreal.ca)



Facebook: Florence RRicard

Grande fervente du diction qu'il y a toujours moyen de moyenner!!!



Nom: Radilena Paskaleva (elle)

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF-U Les Montérégiennes

Contact:



Adresse courriel:

radilena.paskaleva@umontreal.ca



Facebook: Radilena Paskaleva

J'ai probablement le meilleur ratio de films vus / patients.es vus.es dans la dernière année de toute ma cohorte.

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine familiale



Nom: Samuel Lauzon

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF St-Joseph (Trois-Rivières)

Contact:



Adresse courriel:

Samuel.lauzon@umontreal.ca



Facebook: Samuel Lauzon

Pour être heureux, on ne doit pas toujours se prendre au sérieux



Nom: Charlie Dupras

Année de résidence: R2

Milieu principal: GMF-U Shawinigan

Contact:



Adresse courriel:

charlie.dupras@umontreal.ca



Facebook: Charlie Dupras

Les siestes, c'est la vie (avec modération 😊)



Nom: Élise Ferguson (elle)

Année de résidence: R1

Milieu principal: GMF-U Mont-Laurier

Contact:



Adresse courriel:

elise.ferguson@umontreal.ca



Facebook: Élise Ferguson

Stay weird 🏳️🌈

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine familiale



Nom: Karelle Kouamé (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: Les Eskers d'Amos

Contact: 819 860 6679



Adresse courriel:

karelle.aurelie.kouame@umontreal.ca



Facebook: Karelle Kouamé

Personne ne peut écrire mon histoire à ma place!

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine génétique



Nom: Alicia Truchon

Année de résidence: R1

Milieu principal: CHUM / CHU Ste-Justine

Contact:



Adresse courriel:

alicia.truchon.1@umontreal.ca



Facebook: Alicia Truchon



LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne- tronc commun



Nom: Yin Nan Huang (elle)

Année de résidence: R3

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

yin.nan.huang@umontreal.ca



Facebook: Yin Nan

Rocks are meant to climb :)



Nom: Guillaume Lavoie (il/lui)

Année de résidence: R3

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

guillaume.lavoie.6@umontreal.ca



Facebook: Gui Lv

Facile d'approche pour une discussion!



Nom: Jessica Liu (elle)

Année de résidence: R3

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

jessica.liu@umontreal.ca



Facebook: Jessica Liu

Certified Swiftie 🐤

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne - tronc commun



Nom: Qing Yin Wang (elle)

Année de résidence: R3

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

qing.yin.wang@umontreal.ca



Facebook: Qing Yin Wang

Mes intérêts hors médecine : dessiner et bricoler!



Nom: Francis Carrier (il/lui)

Année de résidence: R2

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

francis.carrier.1@umontreal.ca



Facebook: Francis Carrier

Facile d'approche quel que soit l'enjeu



Nom: Olivier Bédard

Année de résidence: R2

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

olivier.bedard@umontreal.ca



Facebook: Olivier Bédard

Brunch is the best meal 🍳🍷

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne - tronc commun



Nom: Aya Delimi (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: HMR

Contact:



Adresse courriel:

aya-amani.delimi@umontreal.ca



Facebook: Aya Delimi

(I'm just a girl 🏡👉)



Nom: Alexandrine Gagnon (elle)

Année de résidence: R1

Milieu principal: HSCM

Contact:



Adresse courriel:

alexandrine_gagnon@hotmail.com



Facebook: Alexandrine Gagnon

Mon objectif de vie : Visiter le monde entier 😊



Nom: Justine Barrette (elle)

Année de résidence: R1

Milieu principal: HSCM

Contact:



Adresse courriel:

justine.barrette.1@umontreal.ca



Facebook: Justine barrette

Mon plus grand rêve: finir un Ironman!!

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne - tronc commun



Nom: Dania Sakr

Année de résidence: R2

Milieu principal: HSCM

Contact:



Adresse courriel:

daniasakr@umontreal.ca



Facebook: Dania Sakr

Pour me trouver, suivez les miettes d'algues grillées.



Nom: David Khayat-Rondeau

Année de résidence: R1

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel: David.khayat-rondeau@umontreal.ca



Facebook: David Khayat-Rondeau

J'ai besoin d'un buddy de plongée sous-marine



Nom: Wendy Yang

Année de résidence: R1

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

Wendy.yang@umontreal.ca



Facebook: Wendy Yang

Always down for asian food

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne - tronc commun



Nom: Marie-Phillip Ducharme

Année de résidence: R1

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel: marie-
phillip.ducharme@umontreal.ca



Facebook: MPhil Dch

Mes sources de bonheur : la musique et le plein air !



Nom: Myriam Le Quoc (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:
myriam.le.quoc@umontreal.ca



Facebook: Myriam Le Quoc

Toujours partante pour une activité impliquant de la nourriture 😊



Nom: Mathilde Dano (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:
mathilde.dano@umontreal.ca



Facebook: Mathilde Dano

Le seul remède c'est le temps

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne - tronc commun



Nom: Dani Abas

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

dani.abas@umontreal.ca



Facebook: Dany Ab

Let's jam 🎸🥁



Nom: Yanyan He (il/lui)

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

yanyan.he@umontreal.ca



Facebook: Yanyan He

Dumpling cook 🥟



Nom: Camille Klotz (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

camille.klotz@umontreal.ca



Facebook: Camille Klotz

Fan de pilates, bonne nourriture et shopping en ligne

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne - tronc commun



Nom: Catalin Suarasan

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

catalin.paul.suarasan@umontreal.ca



Facebook: Catalin



Nom: Chaimaa Ouizzane

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

chaimaa.ouizzane@umontreal.ca



Facebook: Chaimaa Ouizzane

You know the vibes!

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

M

Médecine interne générale



Nom: Elizabeth Sirard (elle)

Année de résidence: R5

Milieu principal: HSCM

Contact:



Adresse courriel:

elizabeth.sirard@umontreal.ca



Facebook: Rose Elizabeth Sirard

Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation...

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)



Obstétrique et gynécologie



Nom: Charlotte Lemieux-Bourque (elle)

Année de résidence: R5

Milieu principal: CHUM/HMR/HSJ

Contact:



Adresse courriel: charlotte.lemieux-bourque@umontreal.ca



Facebook: Charlotte Lemieux-Bourque

4 oeufs, 200g sucre, zeste de 2 citrons, 180g beurre fondu, 225g farine. 1h au frigo puis 10-12 min à 375f (moule à madeleines ou mini-muffins). De rien!!!



Nom: Sabrina D'Amour

Année de résidence: R2

Milieu principal: CHUM/HMR/HSJ

Contact:



Adresse courriel: sabrina.damour@umontreal.ca



Facebook: Sabrina D'Amour

Indécise chronique, même pas capable de choisir une ligne à vous écrire 😞

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

P

Pédiatrie



Nom: Nicholas Jelmi-Lévesque (il)

Année de résidence: R4

Milieu principal: CHU Ste-Justine

Contact:



Adresse courriel: nicholas.jelmi-levesque@umontreal.ca



Facebook: Nicho JL

J'adore le golf, mais ça me donne envie de m'arracher les cheveux en même temps !

P

Pneumologie



Nom: Chloé Moazzami (elle)

Année de résidence: R4

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel: chloe.moazzami@umontreal.ca



Facebook: Chloe Calerro Coolios

Adepte de musculation et Van Gogh 🏋️♀️🎨

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

P

Psychiatrie



Nom: Maria Alexandra Rosca (elle)

Année de résidence: R4

Milieu principal: HSCM, CHUM, Pinel, HCSLaval

Contact:



Adresse courriel:

Maria.alexandra.rosca@umontreal.ca



Facebook: Maria AR

Il n'y a rien de mieux qu'un bon thé, faire de la peinture ou être entourée de nature en bonne compagnie 🌿🎨



Nom: Pascale Besson (elle)

Année de résidence: R2

Milieu principal: Hôpital Notre-Dame

Contact:



Adresse courriel:

pascale.besson@umontreal.ca



Facebook: Pascale Besson

i love to yap



Nom: Blanche Bérubé-Babin (elle)

Année de résidence: R5

Milieu principal: Région et McGill

Contact:



Adresse courriel: blanche.berubebabin@umontreal.ca



Facebook: Bianca Baruba-Bébin

Protip: va sur TCDmontreal.com

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

P

Psychiatrie



Nom: Mélissa Beaudoin (elle)

Année de résidence: R-1

Milieu principal: HPLG/IUSMM/CHUM/HMR

Contact:



Adresse courriel:

Melissa.Beaudoin.1@umontreal.ca



Facebook: Mel Issa

I practice mindfulness. Mostly when stirring oat milk into my third coffee, but still counts imo.



Nom: Camila Rodriguez (Elle)

Année de résidence: R1

Milieu principal: CHUM

Contact:



Adresse courriel:

camila.andrea.rodriguez.bonilla@umontreal.ca



Facebook: Milandrea RB

Médecine le jour, musique la nuit

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

R

Radiologie



Nom: Ramin Farzaneh
Année de résidence: R2
Milieu principal: CHUM
Contact:



Adresse courriel:
ramin.farzaneh@umontreal.ca



Facebook: Ramin Farzaneh

Corrélation clinique recommandée.

R

Radio-oncologie



Nom: Lilianne Frégeau-Proulx (elle)
Année de résidence: R2
Milieu principal: CHUM, HMR
Contact:



Adresse courriel: lilianne.fregeau-proulx@umontreal.ca



Facebook: Lilianne Frégeau-Proulx

Accompagnatrice chez Iconoglace et au MBAM incluse

LES RÉSIDENT(E)S SENTINELLES 2024-2025 (PAR PROGRAMME)

S

Santé publique



Nom: Anne-Sophie Lê (elle)

Année de résidence: R3

Milieu principal: DRSP de Montréal

Contact:

Adresse courriel: anne-sophie.le@umontreal.ca

Facebook: Anne-Sophie Lê (Minh)

Depuis que je fais du vélo l'hiver, c'est devenu toute ma personnalité.



Nom: Annika Lesage (elle)

Année de résidence: R4

Milieu principal: DRSP de Montréal

Contact:



Adresse courriel:

annika.lesage@umontreal.ca

J'adore le chocolat et le beurre d'arachide, mais je ne suis pas fan de leur combinaison 🍪♀️

RESSOURCES UTILES



Guide bien-être des résidents sentinelles:

Version 2025-2026: <https://amrm-montreal.com/bien-etre/>



Section bien-être du site web de l'AMRM

<https://www.amrm-montreal.com/mieux-%C3%AAtre>



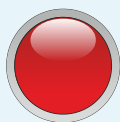
Soutien au bien-être FMRQ

<https://fmrq.qc.ca/soutien-au-bien-etre/>



Services de santé et bien-être de l'UdeM

<https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre>



Plateforme de signalement - Bureau du respect de la personne

<https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/signalement/>



Bureau d'aide point de repère:

- **Soutien psychosocial**

repere@meddir.umontreal.ca

- Projet Korsá: daniam.ramirez@umontreal.ca

- Programme mieux-être: (studium)

<https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=241802>

- **Soutien à l'apprentissage**

repere-reussite@meddir.umontreal.ca

- **Soutien carrière**

- **Aide au 2ième tour (CaRMS)**



Enjeux universitaires, plaintes, poste ou formation complémentaire: info@fmrq.qc.ca



Entente collective: voir dernière version envoyée par courriel! Question? syndicat@amrm-montreal.com et info@fmrq.qc.ca