

L'OCCUPÉ



AOÛT 2012 VOL 3 NO. 1

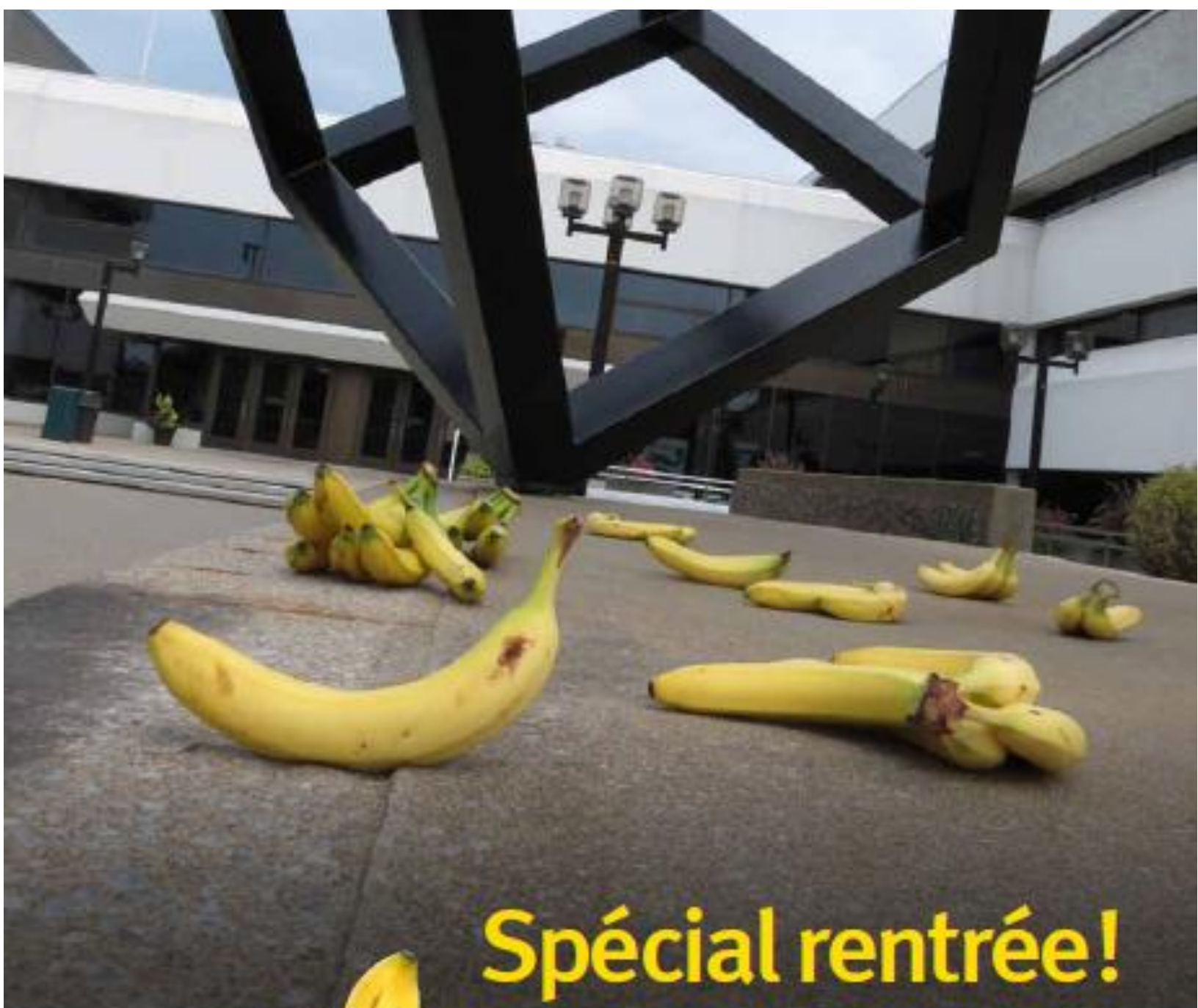
AUSSI DANS CE NUMÉRO

- Mots de bienvenue
- Expérience de nos finissants
- Calendrier des événements de l'année
- Guide de survie pour nouveaux étudiants



Spécial rentrée!





Spécial rentrée!



INFORMATIONS, COMMENTAIRES ET SOUMISSION D'ARTICLES:
locupe@hotmail.com

RÉDACTRICE EN CHEF
GABRIELLE HUBERDEAU

JOURNALISTES
ÉMILIE LESSARD DUFRESNE
ROXANNE DULONG
AUDREY TARDIF

PARTICIPATION
SPÉCIALE
MARTINE BROUSSEAU PH.D.
DIRECTRICE DU DÉPARTEMENT
D'ERGOTHÉRAPIE

COUVERTURE
TONIK GROUPEMENT POUR
LA BANQUE NATIONALE

Bonjour à tous chers collègues étudiants,

C'est avec plaisir (mais pas trop quand même... tout le monde aime les vacances après tout!) que je vous présente le retour (roulement de tambour) de L'Occupé cette année! Et quoi de mieux qu'une édition spéciale pour vous préparer à la prochaine année qui débordera, je vous en assure, d'évènements grandioses et de nouvelles connaissances, autant théoriques que physiques!

À l'aube de cette nouvelle année scolaire, je ne peux m'empêcher de souligner les derniers évènements qui ont littéralement soulevé le Québec durant la dernière année. Et pour cause, quoi qu'en dise les politiciens, il s'agit d'une crise qui a mené la population à une prise de position, et cette population, elle comprend aussi les étudiants...

Être étudiant, c'est davantage qu'un statut *facebook* (même si on y passe beaucoup de temps!). Être étudiant, c'est reconnaître la chance que l'on a de pouvoir apprendre; de savoir que, plus tard, nous pourrions avoir l'emploi rêvé, tout en redonnant à ceux qui nous ont permis de nous réaliser. Être étudiant, c'est faire partie intégrante de notre société. Et pour y arriver, il revient à nous (vous vous en doutez bien...) de voter! Aujourd'hui, il est nécessaire de démontrer que les étudiants ont le désir d'exprimer leur opinion d'une façon autre que dans la rue. Ainsi, il est primordial de préciser que peu importe nos allégeances, nous devons remplir notre devoir de citoyen et aller voter! D'ailleurs, si mes prédictions sont exactes, les nouveaux qui recevront cette édition du journal la journée des élections ont encore une partie de l'après-midi et de la soirée pour le faire! ☺

Finalement, sur une note plus légère, vous trouverez dans cette édition spéciale de la rentrée, quelques éléments qui pourront faciliter votre arrivée ou votre retour en terre trifluvienne. Tout d'abord, un guide précieux pour les nouveaux arrivants, qui vous permettra de vous diriger vers divers points d'attrait essentiels à la vie estudiantine. De plus, un calendrier des évènements à ne pas manquer de la session d'automne 2012 se retrouve en page cinq. Veuillez noter que ce calendrier se prête très bien à l'exercice du découpage et du collage sur la porte du frigo. Ainsi, en ayant les activités à venir sous le nez à tous les matins, vous ne pourrez résister à participer à ces dernières!

Par ailleurs, vous aurez tôt fait d'apprendre que malgré notre nombre, disons... restreint, nous avons de l'énergie et de la voix à revendre! Comme l'a déjà mentionné une collègue... « *dans les plus petits pots les meilleurs onguents!* » Alors chers nouveaux, nous sommes fiers de vous compter parmi nous et les occasions de nous démontrer votre motivation et votre trop plein énergie ne manqueront pas cette année. D'ailleurs, si la tendance se maintient... nous aurons une année animée, délirante, émouvante et instructive tout à la fois! Alors on ne lâche pas, on se dit que : « *we are young* » et que rien ne peut nous arrêter!

Bonne rentrée à tous!

Gabrielle Huberdeau, rédactrice en chef

Sommaire

Mots de bienvenue.....	p.2
Expérience de finissants.....	p.3
Guide de survie.....	p.4
Calendrier automne 2012.....	p.5
Détente.....	p.7
Petites annonces	p.8

C'est un grand plaisir de vous voir rejoindre les rangs des étudiants en ergothérapie. Nous sommes ravis que vous ayez décidé de rejoindre les rangs de l'UQTR. Vous débutez ainsi un long voyage au sein du programme. La formation que vous entreprenez est exigeante car elle demandera de vous discipline, motivation, rigueur et transformation. Elle a été conçue de sorte que vous développiez les compétences professionnelles nécessaires à exercer éventuellement le travail d'un ergothérapeute. Que ces débuts vous soient des plus agréables et enrichissants!

*Martine Brousseau, Ph.D.
Directrice du département d'ergothérapie*

Bonjour à tous et à toutes!

Eh oui, les vacances sont déjà finies! Retour au dur labeur, aux soirées arrosées de café et aux cartes conceptuelles... Mais non! (eumm oui en fait, MAIS...) C'est également le temps de devenir des praticiens érudits en remettant nos cerveaux à "on" et surtout, surtout, le retour de la vie sociale universitaire! Votre comité exécutif est bien décidé à vous faire passer une superbe année en vous tenant au courant des activités et évènements de nature académique ou plus festive (comprendre party) en ergo et sur le campus. En effet, un de nos objectifs cette année est de nous faire reconnaître davantage au sein de notre université par les activités à l'UQTR, mais aussi de faire connaître notre université en accueillant les jeux ergo-physio en février prochain. Le meilleur moyen? Plein de magnifiques ergo motivés prêts à défendre l'honneur de l'AEEUQTR en montrant à quel point ils sont beaux, intelligents et créatifs!

Maintenant un petit mot pour les premières années. Premièrement, bienvenue! Nous sommes très contents de vous accueillir dans notre programme et nous espérons que vous aimerez votre passage ici avec nous. Vous allez voir qu'un des avantages de notre programme est que, comparativement à d'autres universités, nous avons de petites cohortes et que les liens y sont serrés. Vous allez aussi découvrir un concept qui a pour nom : l'équilibre occupationnel. Difficile à maintenir, j'en conviens. En gros, l'idée principale est qu'il faut tenter de maintenir un équilibre entre les activités productives (école, devoirs, boulot), les activités de soins personnels (dormir, manger, se laver) et les loisirs! Plus souvent

qu'autrement, quand on est en déséquilibre, c'est les loisirs qui prennent le bord. Ça tombe bien! On a plein de belles activités à vous proposer cette année pour que ça n'arrive pas! Aussi, petit punch entre vous et moi, la première année peut sembler chargée et faire peur, mais croyez moi c'est le temps d'apprendre à vous connaître, de faire des liens, de sortir et de participer à des activités. Je ne suis pas en train de vous dire de prendre vos études à la légère, seulement de ne pas trop vous en mettre sur les épaules! Je fais tout simplement mon futur travail d'ergothérapeute en faisant la promotion de votre équilibre occupationnel et du maintien de votre santé mentale. J'adapte également votre occupation : si vous avez de la difficulté dans un cours, faites des groupes d'études, demandez conseils à vos collègues de classe ou à votre marraine/parrain! De plus, si vous êtes intéressés à vous impliquer dans l'association étudiante cette année, un poste de secrétaire et de représentant de 1^e année sont à combler. Nous vous informerons sous peu de ce en quoi ces rôles consistent et de quand auront lieu les élections, surveillez vos courriels UQTR! Également, si un projet vous tient à cœur, n'hésitez pas à venir nous voir ou à nous écrire pour nous en faire part!

C'est donc avec plaisir qu'au nom de votre association étudiante que je vous souhaite une bonne rentrée et une bonne année 2012-2013!

Roxanne Dulong présidente de l'AEE.

L'essai critique, le périple d'une année si vite passée

Bonjour à tous futurs collègues ergothérapeutes!

Vous êtes tous dans la grande aventure qui vous mènera vers votre statut d'ergothérapeute tant mérité. Je termine bientôt ce beau parcours de 4 ans et je désire partager avec vous mon expérience de cette année à la maîtrise afin de vous motiver ou peut-être même vous rassurer sur ce qui s'en vient. Je ne vous cacherai pas que réaliser un essai critique demande beaucoup d'investissements de votre part mais il n'entient qu'à vous de rendre ce parcours passionnant en vous choisissant une question de recherche qui suscite votre curiosité et vous tiendra en haleine durant toute cette belle année. Certes, ce n'est pas facile de cibler un seul sujet, j'ai moi-même changé de sujet à trois reprises (ce que je ne vous conseille évidemment pas). Le pourquoi de ce changement s'explique par le fait que toutes les nouvelles connaissances lues m'amenaient à me poser d'autres questions auxquelles je voulais répondre.

Mon sujet a finalement été fixé à la fin du mois de novembre 2011 (hé oui! 6 mois avant la date de tombée de la remise de l'essai). Pour compliquer mon parcours, je me suis lancée dans une recherche comprenant une double expérimentation avec des participants. Je voulais évaluer l'appui que l'environnement physique (salle de jeu dans une garderie de type milieu familial) pouvait apporter au niveau du jeu libre d'un groupe d'enfants multi-âge de niveau préscolaire. J'ai évidemment eu recours au processus pour l'obtention d'un certificat éthique (si c'est votre cas, réalisez votre demande le plus rapidement possible car il peut y avoir des correctifs à réaliser), la rédaction de documents pour le consentement pour les parents et le milieu familial concerné. Suite à cette étape, j'ai réalisé une première expérimentation dans la salle de jeu actuelle du milieu sans changer quoi que se soit afin de voir les obstacles et les facilitateurs au jeu libre des enfants présents dans l'environnement par le biais de 2 outils standardisés en ergothérapie. En parallèle, j'ai réalisé une revue de documents sur l'aménagement optimal conseillé par la littérature sur l'aménagement d'une salle de jeu multi-âge de niveau préscolaire. Suite à l'analyse de ces documents et les résultats de l'expérimentation 1, la salle de jeu a été adaptée en conséquence et les 2 mêmes outils standardisés ont été cotés à des fins de

comparaison. Je ne vous cacherai pas que c'était un long processus qui m'a demandé beaucoup d'investissements et de nuits blanches. Mais n'ayez crainte, c'était un des plus gros projets déposés de mon année. Vous n'avez pas à réaliser un aussi gros processus et je vous conseille de consulter régulièrement votre directrice d'essai afin de toujours rester en ligne sur votre sujet car croyez-moi, c'est facile de bifurquer et de vouloir ajouter des paramètres à votre recherche, on devait souvent me freiner dans mes élans. Mais si vous me demandiez la fameuse question: «si c'était à refaire, est-ce que tu le ferais de la même façon?», je vous répondrais spontanément un oui! Je ne changerais en rien ma question de recherche. J'aurais voulu bien sûr la débiter plus tôt pour avoir plus de temps pour la réaliser et m'enlever des sources de stress mais je referais exactement le même processus.

Mon sujet m'a passionné, j'ai aimé autant le réaliser que le rédiger. J'ai adoré avoir un contact avec les enfants, avec les parents et avec l'éducatrice qui croyait en mon projet. Détrompez-vous, même si mon projet était de type expérimental, je ne me lance pas vers une carrière en recherche, je suis du type «terrain» mais je suis contente d'avoir expérimenté ce processus de recherche dans mon parcours académique. J'ai eu la chance d'être bien entourée par ma directrice d'essai et mes collègues de séminaire, ce qui a facilité mon parcours.

Je dois vous dire que chacune de mes lectures m'apportait une source riche d'informations qui me nourrissait au niveau intellectuel et j'aurais aimé approfondir davantage certains aspects. Il est évident que de réaliser un essai critique au travers des différents stages et cours de maîtrise que vous aurez sera une tâche ardue et vous vous demanderez souvent où est votre équilibre occupationnel! Où sont vos semaines de relâche? Où sont vos congés des fêtes ou estivaux? Mais vous sortirez grandi (e) de cette expérience car elle est très enrichissante!

Alors voilà, les journées du 7 et 8 août 2012 vont marquer la fin de ce que j'appelle affectueusement mon troisième accouchement. Oui oui, je suis maman de 2 jeunes enfants et tout comme eux mon essai m'a tenu éveillé la nuit, il m'a souvent épuisé, il a fait de ma tasse de café mon meilleur ami mais lorsque je vois l'œuvre que j'ai accomplie tout comme le sourire de

mes enfants, les mauvais côtés sont vite oubliés et il ne reste que la fierté! Vous allez tous y arriver. La preuve: les quatrièmes années ont enfin terminé et nous auront le plaisir de venir vous écouter lorsque ce sera votre

tour de présenter! Prenez le temps de vous amuser, c'est la clé! Bonne continuité.

Émilie Lessard Dufresne,
finissante en ergothérapie.

Guide de survie

4

À Trois-Rivières, on vous recommande...

La Chasse-Galerie : On aime

- ✗ Le café bio et équitable
- ✗ Les sandwiches parfois "fancy" (voir surprenants...)
- ✗ Le fait que les profits reviennent aux étudiants.
- ✗ La carte café qui vous donne un 10^e café gratuit! (N'oubliez pas de la demander, ils ne vous l'offriront peut-être pas d'emblée!)

Le Gambrinus : On aime

- ✗ Le fait que ce n'est pas loin
- ✗ L'ambiance
- ✗ La terrasse
- ✗ La bouffe (surtout les frites avec la mayonnaise miel et ail!)

Café Nord-Ouest : On aime

- ✗ L'ambiance et la musique
- ✗ La table de billard au 2^e

La grenouille : On aime

- ✗ Les chansonniers
- ✗ La bière à 1\$ certains soirs

Sans oublier...

- ✓ *Loblaws* le lundi (10% à l'achat de 50\$ avec la carte étudiante)
- ✓ Le *marché végétarien* (10% les lundis et mardis)
- ✓ Les rabais étudiants au Yuzu sushi sur les sushis gong (parce qu'on est pauvres, mais on peut bien se gâter un peu!)
- ✓ Les lundis impro à la chasse (gratuit, comme on s'est trop gâté la veille avec les sushis...)
- ✓ Section coupons-rabais de votre agenda!
- ✓ *Café Morgane* (quand on est tanné d'étudier au même endroit)
- ✓ La passerelle (quand on ne se fait pas tasser pour cause de cocktail...)
- ✓ La *Barik* (pour essayer plein de bières de micro-brasseries!)

Septembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3 Fête du travail Initiation	4	5 Début session	6 Foire des associations	7	8
9	10	11 BBQ AEE Karaoke Chasse-Galerie	12	13 Party de la rentrée au 1012	14	15
16	17	18 Date limite pour abandon Initiation Yoga	19	20 Dîner conférence Banque Nationale	21	22
23	24	25 PikNik de l'AGE	26 Évènement spécial Coupe des Asso	27	28	29
30 Assurance collective AGE-UQTR (Limite pour désistement)						

Octobre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8 Action de Grâces	9	10 BBQ AEE Chasse-Galerie Soirée artistique	11 Coupe des Asso Activité mystère	12	13
14	15 5 à 7 des cycles supérieurs	16	17 24h d'étude 1012	18 24h d'étude Party F1 1012	19	20
21	22 Semaine travaux et étude ☺	23 Semaine travaux et étude ☺	24 Semaine travaux et étude ☺	25 Semaine travaux et étude ☺	26 Semaine travaux et étude ☺	27
28	29	30 Piknik de l'AGE	31			

Novembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3 Inscription hiver 2013
4	5	6	7 Fin abandon sans échec	8 Midi du monde de l'AGE	9	10
11	12	13 Questions pour un champion	14	15 Championnat de Air Band de l'AGE	16	17
18	19	20	21 Soirée artistique de l'AGE	22	23	24
25	26	27 BBQ ergo Chasse-galerie	28	29	30 Fin de la collecte paniers de Noël	

Décembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4	5 Midi du monde de l'AGE	6	7	8
9	10	11	12 24h d'étude 1012	13	14	15
16	17	18 Fin de session	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sans oublier les évènements dont les dates restent à déterminer....

- ✓ Assemblée de l'AEE pour élection secrétaire : semaine du 24 septembre 2012
- ✓ Journée aux pommes : fin septembre
- ✓ Party de fin de session de l'AEE!!!

COLLEGE



What my friends think I do



What my mom thinks I do



What society thinks I do



What the government thinks I do



What I think I do



What I really do

Voici un rafraîchissement à prendre entre amis, car la rentrée ne veut pas dire la fin de l'été et du beau temps! ☺

**Banana Split**

- 45 ml (1 1/2 oz) de rhum épicé
- 15 ml (1/2 oz) de liqueur d'agrumes
- 45 ml (1 1/2 oz) de jus de lime
- 1 c. à thé de sucre
- 1 banane
- Glaçons
- 1 cerise au marasquin

1. Dans un mélangeur électrique, déposer tous les ingrédients, sauf la cerise au marasquin.
2. Mélanger à faible vitesse pendant 5 secondes, puis à vitesse maximale jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
3. Verser dans un verre à martini.
4. Garnir d'une cerise au marasquin sur une pique.

Pour d'autres recettes, visitez le <http://www.espacecocktail.com>

Nous avons besoin de vous comme bénévole pour les divers BBQ qui serviront à amasser des fonds pour notre association étudiants. Pour plus de détails et offrir des disponibilités, écrire à : laurence_doyle@hotmail.com.

Si vous vous sentez l'âme d'un poète, désirez partager une expérience ou encore simplement faire de la mise en page? Bienvenue dans l'équipe de *l'Occupé!!* Une rencontre se tiendra début septembre; surveillez vos courriels! ☺

Enfin, on ne peut passer sous silence les jeux physio-ergo que nous accueillerons à Trois-Rivières à l'hiver 2013. Bénévoles et participants motivés recherchés!!!!

Soyez prêts pour la fin de semaine la plus extraordinaire de votre vie!

Merci à nos commanditaires !!!

L'Imprimatéc inc.
371-Copi
1110 des Récollets, Trois-Rivières, Qué. G8Z 3X2





Comment construire votre budget EN TROIS ÉTAPES FACILES

Vous voulez apprendre à mieux gérer vos finances personnelles? Vous voulez mettre de l'argent de côté en prévision d'un voyage, mais ne savez pas par où commencer? Un budget vous permettra de faire le point, et donc de mieux planifier votre quotidien. En prenant conscience de vos sources de revenus et de vos besoins financiers, vous serez mieux outillé pour respecter vos limites et vos engagements, et maintenir un bon dossier de crédit.

Votre **dossier de crédit** est un rapport contenant des informations au sujet de votre historique de crédit et de vos habitudes de remboursement. Ainsi, lorsque vous ferez une demande d'emprunt, votre dossier sera analysé par les créanciers afin de savoir si vous gérez le crédit de manière responsable.

Voici trois étapes simples qui vous aideront à dresser votre budget et à atteindre vos objectifs financiers :

1. Établissez la liste de vos revenus et de vos dépenses

Pour construire un budget (qu'il soit mensuel ou annuel), il vous faut dans un premier temps établir toutes vos formes de revenus et de dépenses.

Votre budget peut être préparé par écrit, dans un fichier Excel, ou encore grâce à divers logiciels disponibles sur Internet.

Voici des exemples de sources de revenus :

> Emploi	
> Prêts et bourses	
> Allocation des parents	
> Autres revenus	cadeaux, retour d'impôt

Voici des exemples de catégories de dépenses :

> Études	frais de scolarité, livres, ordinateurs
> Logement	loyer, électricité, service Internet, câble
> Alimentation	épicerie, cafétéria
> Transport	automobile, assurances, stationnement, transport en commun
> Loisirs	sorties, restaurants, clubs sportifs, cinéma
> Santé et soins personnels	pharmacie et cosmétique, coiffeuse ou barbier, lunettes, dentiste
> Habillement	vêtements, souliers, bottes, manteaux, nettoyeur
> Épargnes	fonds d'urgence, placements, épargne projet
> Autres	cadeaux, remboursement de prêts

Ne laissez rien de côté, même si certaines dépenses semblent négligeables; par exemple, 2,00 \$ par jour pour un café peut représenter 730 \$ par an!

2. Faites le bilan de vos finances

À la fin de cet exercice, vous vous retrouverez soit avec un surplus ou un déficit:

Si vous constatez un surplus, vous pourriez peut-être utiliser cet argent pour rembourser vos dettes ou encore accroître votre épargne.

Dans le cas d'un déficit, tentez de voir comment vous pourriez réduire vos dépenses ou encore augmenter vos revenus.

3. Définissez vos priorités financières

Maintenant que vous avez une vision plus claire de vos finances, vous serez en mesure de gérer vos dépenses et d'économiser pour réaliser vos projets; rembourser vos dettes, créer un fonds d'urgence, épargner pour l'achat d'une voiture ou d'une maison, partir en voyage, etc.

Votre conseiller de la Banque Nationale pourra également vous appuyer et vous orienter dans l'atteinte de vos objectifs. Il pourra aussi vous proposer un programme financier spécialement conçu pour les étudiants en sciences de la santé¹, dont les avantages sont présentés ici: banquedelasante.ca

¹Le programme s'adresse aux étudiants à temps plein en sciences de la santé et constitue un avantage conféré aux détenteurs d'une carte Prime MasterCard de la Banque Nationale. Pour se prévaloir du programme, l'étudiant doit être citoyen canadien ou résident permanent ou Canada et doit fournir une attestation d'étude ou de résidence. ²Financement octroyé sous réserve de l'approbation de crédit de la Banque Nationale. © 2012 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés. Toute reproduction totale ou partielle est strictement interdite sans l'autorisation préalable écrite de la Banque Nationale. Les informations contenues dans la présente communication ne sont uniquement à titre informatif. La présente communication ne crée aucune obligation légale ou contractuelle pour la Banque Nationale ou ses associés ou son groupe.

Concours Équipé pour la rentrée



Courez la chance de gagner un grand prix de 5 000 \$, l'un de nos prix secondaires ou des cartes cadeaux pour la rentrée*.

Et parce que votre portefeuille mérite aussi le meilleur équipement, découvrez des solutions spécialement adaptées aux étudiants.

Participez dès maintenant :
bnc.ca/rentree



*Aucun achat requis. Sous réserve de répondre correctement à une question d'habileté mathématique. Concours ouvert aux résidents du Canada majeurs et qui fréquentent à temps plein une université ou un collège. Le concours se termine le 21 octobre 2012. Grand prix, tirage le 26 octobre 2012 d'un grand prix de 5 000 \$. Prix secondaires, tirage du 2 septembre 2012 - 1 lavuse à chargement frontal (valeur approximative de 1 000 \$) et 5 cartes cadeaux GAP de 100 \$ chacune, tirage du 26 septembre 2012, 1 vélo (valeur approximative de 1 000 \$) et 5 certificats cadeau Sports Upers de 100 \$ chacun. Tirage du 15 octobre 2012, 1 réfrigérateur (valeur approximative de 1 000 \$) et 5 cartes cadeaux IGA de 100 \$ chacune. Les marchands ne sont ni commanditaires ni associés à cette promotion. Également disponible sur bnc.ca/rentree.