

HIVER 2017

Je journal des
étudiants en
ergothérapie de
l'UQTR



L'Occupé



OTPT 2017 /1

Les élections 2017 /4

Une étincelle de passion! /7

La transition entre le
baccalauréat et la maîtrise: est-ce
si pire que ça? /11

Plus!

2 RECETTES ET TON
MOMENT DÉTENTE

L'édition de l'Occupé hivernale 2017 est enfin sortie ! Je peux déjà lire ça sur toutes vos lèvres. Encore une occasion parfaite de prendre une pause bien méritée pour te laisser bercer par les écrits des étudiants en ergothérapie. Dans cette édition, tu pourras te remémorer les bons moments qui se sont déroulés cette session au sein de notre merveilleuse association. Tu pourras aussi t'outiller de stratégies afin de faire face à la transition entre le baccalauréat et la maîtrise. En plus, si tu as toujours désiré t'impliquer dans l'association, c'est ta chance, car les élections 2017 approchent à grands pas. Ainsi, un article bel article dédié à la description de chacun des postes disponibles dans l'association te permettra de choisir celui qui t'interpelle le plus. Enfin, tu pourras te laisser envahir par les écrits charmeurs de l'un des étudiants de l'association.

J'espère que tu vas apprécier ce bref moment de détente et que la lecture de l'Occupé est désormais ancrée dans tes habitudes. Sachez que j'ai adoré mon parcours en tant que vice-présidente aux communications de l'AEE et j'espère de tout cœur que le journal étudiant sera encore plus mis de l'avant à l'avenir.

*Véronique Tremblay
VP aux communications*

Dans ce numéro :

- ❖ *OTPT 2017 / 1*
- ❖ *Les élections 2017/ 4*
- ❖ *Une étincelle de passion!
/ 7*
- ❖ *La CMS et Postes Canada
Trois-Rivières / 8*
- ❖ *Le carnaval étudiant / 10*
- ❖ *La transition entre le
baccalauréat et la
maîtrise: est-ce si pire que
ça ? / 11*
- ❖ *Le vieillard / 12*
- ❖ *Recettes / 13*
- ❖ *Ça vaut la peine de s'en
rappeler/ 15*
- ❖ *Ton moment détente / 16*

Encore une fois, voici une célèbre citation inspirante. À tous les amateurs de la Force, devinez qui est ce drôle de petit homme.

**« Personne par la guerre,
ne devient grand. »**

OTPT 2017

Du point de vue d'une recrue

Auteure: Caroline Gélinas

Wow !! Que dire de ma première expérience aux OTPT ? J'ai apprécié mon expérience de A à Z. Tout a commencé lorsque j'ai su que j'étais acceptée en ergothérapie. Je me suis tout de suite dit qu'il fallait que je participe à cette activité. J'ai redoublé d'excitation lorsque j'ai remarqué que cette fin de semaine se déroulait en même temps que ma fête. J'étais déjà « crinquée » au maximum avant même de commencer les préparatifs de ce weekend. C'est pourquoi j'ai décidé de m'impliquer dans les différents comités. « Sté » la fille voulait être imprégnée de l'esprit OTPT ;).

Que ce soit les réunions ou la conception de nos idées, l'avant OTPT était malade. J'ai appris à connaître des gens exceptionnels, aussi sinon plus « crinqué » que moi à participer aux jeux. Des fous rires il y en a eu. Si quelqu'un me demande si je regrette de m'avoir impliquée, je lui répondrai que non et même que je l'inciterais à faire de même, car ça ajoute un petit plus à cette belle aventure.



Est donc arrivée la fameuse date du 20 janvier 2017. Juste avant de prendre l'autobus, nous avons un cours. Je crois que ça a été le cours où j'ai été la moins attentive. Je ne tenais plus en place. J'avais tellement hâte de partir pour avoir du fun avec mes amies pendant toute une fin de semaine. Le voyage d'autobus a été génial avec tout le monde qui s'amusait et qui chantait à tue-tête.

En arrivant à l'hôtel, mon niveau d'enthousiasme a monté d'un cran. J'avais tellement hâte de recevoir les articles promotionnels pour ensuite aller au point de rencontre de toutes les universités et montrer ma fierté d'être une Donkey Kong. L'ambiance était électrisante en cette première journée. Toutes les universités voulaient se faire entendre et se démarquer. La danse et la présentation du Cosplay ont été super. Et que dire de la soirée qui a suivi. Je peux dire, sans l'ombre d'un doute, qu'elle a été une de mes plus belles soirées de fête entourée de mes amies et de plusieurs personnes prêtes à faire le party. Comment mieux finir la soirée que de manger une poutine et de parler avec les agents de sécurité de l'hôtel !

La journée qui a suivi a été aussi magique que la veille. Même si tout le monde était un peu fatigué, tout le monde participait et c'était génial. La soirée a été aussi fantastique. J'ai vraiment apprécié pouvoir échanger avec les gens des autres universités. J'ai même revu des gens avec qui j'ai été au Cégep. La soirée s'est terminée au même moment que le lever du soleil avec une petite virée au McDonald's et une jasette avec les agents de sécurités et d'autres étudiants de différentes universités. Le lendemain matin nous étions convoqués pour le déjeuner et la remise des prix. Quoi de meilleur que du bacon et des petites patates pour se remettre sur pied d'une telle fin de semaine ?

En bref, ce que je retiens de cette première expérience, c'est qu'il existe une belle chimie entre les universités. Même si c'était une « compétition », tout le monde était content d'être là et l'ambiance était électrisante. Je recommande fortement cet évènement à tout le monde ! C'est vraiment une expérience à vivre au moins une fois dans son parcours universitaire. Je suis maintenant plus motivée que jamais à participer aux prochains OTPT et j'ai la tête remplie de souvenirs et d'idées! OTPT 2018 don't believe me just watch !

« Je recommande fortement cet évènement à tout le monde ! C'est vraiment une expérience à vivre au moins une fois dans son parcours universitaire. »



Du point de vue d'une finissante

Dans notre tête, lorsqu'on commence le bac en ergo, on se dit que 4 ans et demi de formation, c'est quand même long. Et là, plus les années avancent, plus tu te rends compte que finalement ça va beaucoup trop vite. Les amitiés se forment rapidement et les souvenirs ne cessent de se cumuler (surtout dans un programme aussi *awesome* que le nôtre). Rendu en quatrième année, tu aimerais au contraire que ça ralentisse puisque tu vois tes « dernières fois » arriver et tu ne veux pas que ça finisse. Pour moi, cette année, c'est le début de la fin, et juste à y penser, j'ai les yeux pleins d'eau (je suis sensible, ok je le sais). Une des choses que j'appréhendais le plus, c'était mes derniers OTPT. Pourquoi ? Parce que les Jeux, c'est LA fin de semaine dont tu te faisais constamment parler en première année et, qu'après l'avoir vécu, tu comprends vite pourquoi. Les Jeux c'est l'occasion de faire rayonner l'UQTR par notre énergie un peu trop folle et c'est l'occasion de rencontrer d'autres jeunes aussi fous que nous. Quand j'y pense, j'ai de la misère à croire qu'un jour on sera tous une gang de professionnels de la santé (mais bon, ça c'est une autre histoire).

C'est donc un mélange d'émotions que j'ai vécues durant cette fin de semaine de janvier dernier. Je ressentais de la nostalgie et, en même temps, je voulais vivre le moment à fond. Je voulais prendre conscience de chaque instant pour pouvoir tout emmagasiner dans mes souvenirs. J'ai comme vécu sur un p'tit nuage toute la fin de semaine, dans un monde parallèle où j'appréciais tout ce qui se passait autour de moi. Quand on y pense, c'est rare dans une vie que tu peux passer une fin de semaine entière entourée de tes meilleurs amis et d'une délégation de malade, à faire la fiesta de façon continue, à te déguiser en gros singe poilu et à faire des activités de fous. Croyez-moi, le soccer sur neige/glace n'aura jamais été aussi intense (Salut Mirelle Trottier !). J'étais tellement fière de voir notre gang de l'UQTR avec notre calotte orange crier plus fort que tout le monde, parce que, fidèle à mon habitude j'ai perdu la voix durant la soirée du vendredi (J'ai encore une fois tout donné dans la ride d'autobus pour monter à Sherbrooke).

Je n'arrive toujours pas à croire que je ne vivrai plus jamais cette expérience-là. Par contre, je peux me consoler en me disant que j'en aurai profité à fond et que ce sont des moments comme ceux-là, comme les OTPT, qui m'auront permis de caractériser mon parcours universitaire comme étant les plus belles années de ma vie. Si j'ai un conseil à vous donner, c'est donc de ne pas banaliser ces moments-là, de vivre chaque instant, chaque OTPT, comme si c'était le dernier. Parce que quand ce sera fini et que vous repenserez à ces expériences, vous le ferez avec un sourire au visage et une petite larme au coin des yeux.



Les élections 2017

Les élections arrivent à grands pas et plusieurs postes seront à combler, c'est ta chance de t'impliquer! Si tu as toujours rêvé d'être membre du conseil exécutif de l'association des étudiants en ergothérapie, voici pour toi une brève description de chacun des postes disponibles écrite par nul autre que les VP actuels eux-mêmes! Les deux premiers postes décrit ci-bas s'adressent cependant aux premières années. Note à ton agenda que tu as jusqu'au dimanche 16 avril pour envoyer un courriel à assoergo@uqtr.ca pour te présenter et tu auras jusqu'au Gala pour préparer ton discours. C'est à ce moment que les élections auront lieu! Bonne chance à tous et à toutes!

Représentante des premières

Mon poste de représentante des premières années consiste à faire les messages entre le cx et la classe de première année. J'explique aux personnes de ma classe en quoi consistent les différents événements et je les incite à participer. Je suis aussi là pour répondre à toutes leurs questions. M'impliquer et participer à tous les événements ont rendu ma vie universitaire encore plus agréable. Ça m'a permis de connaître plusieurs personnes des autres années, mais aussi de développer plusieurs liens avec les personnes de ma classe. Et bien sûr, de vivre l'ergolove au maximum!

Secrétaire (première année)

Le secrétaire prend en note ce qui est discuté pour chaque point à l'ordre du jour par les membres du conseil exécutif lors des réunions. Par la suite, il fait parvenir le procès-verbal à tous les membres. Le secrétaire doit avoir de bonnes aptitudes en dactylographie afin de noter toutes les informations pertinentes.

VP aux communications

À la vice-présidence aux communications, évidemment, il faut s'occuper des communications! C'est cette personne-là qui s'occupe de transmettre les messages aux étudiants en ergothérapie via le groupe Facebook, qui s'occupe de la boîte de courriel de l'association et qui s'occupe de ramasser le courrier dans la nouvelle boîte aux lettres du pavillon de la vie étudiante. Ainsi, c'est le rôle de cette personne de s'assurer que tous les étudiants sont au courant des événements à venir pour y participer en grand nombre, autant les partys que les événements académiques. Enfin, le journal L'Occupé est aussi l'une des importantes tâches de la vice-présidence aux communications. En créant le journal, c'est le moment idéal pour laisser aller ta créativité et faire rayonner la communauté étudiante.

VP aux affaires académiques

Le rôle principal du VP aux affaires académiques est d'organiser des formations et des conférences pertinentes et intéressantes aux étudiants en ergothérapie et de remplir les demandes de financement des fonds académiques pour financer ces dernières. Il est appelé à siéger et à représenter l'AEE sur le comité de programme (1 réunion par session). Il peut également jouer un rôle de médiateur lors de conflits entre les étudiants et les professeurs.

VP aux affaires socioculturelles

Le poste de vice-président aux affaires socioculturelles c'est pas compliqué, c'est le VP-party! ☺ Eh bien non, détrompez-vous, ce poste ne s'en tient pas qu'aux partys! Dieu sait qu'à l'Université toutes les occasions sont bonnes pour se rassembler entre amis et célébrer, mais ce n'est pas tout. En réalité, le rôle du VP aux affaires socioculturelles est de promouvoir la vie étudiante. C'est ainsi qu'armé de son leadership, de sa créativité et d'une équipe du tonnerre, le VP socio organise des activités sociales et culturelles, en fait la publicité, mobilise les gens afin qu'ils y participent et assure leur bon déroulement. C'est également la personne à contacter si vous avez des idées d'activités, aussi folles soient-elles, afin qu'elles se concrétisent. Si vous avez des questions sur ce merveilleux rôle, n'hésitez pas à me contacter! ☺

VP aux affaires internes

La vice-présidence aux affaires internes est dans la même situation que l'ergothérapeute, en ce sens que personne ne comprend trop qu'est-ce qu'elle fait dans la vie... Malgré toutes les choses que l'on peut entendre, ce poste permet à la personne élue de se plonger dans l'organisation même de l'AGE UQTR en étant nommée de facto administratrice sur son conseil d'administration (un dimanche par mois). Malgré la durée parfois inquiétante du CA si ses cartes conceptuelles ne sont pas finies pour le lundi, il permettra à la personne élue de tisser des liens avec les autres associations et de prendre des décisions touchant directement les étudiant-e-s de l'université. En prime, la VP interne s'occupe de gagner la coupe des assos!



VP aux affaires externes

Le poste de VP aux affaires externes, c'est un peu comme un cadeau de la vie. En gros, c'est toi qui es responsable d'offrir des beaux vêtements aux membres de l'asso et c'est toi qui es responsable de LA fin de semaine de l'année, soit les OTPT. C'est un peu magique comme poste puisque tu fais seulement distribuer du bonheur (héhé). Sauf que, faut pas croire non plus que tout se fait les deux doigts dans le nez; ça demande quand même du temps. Et l'implication ne s'arrête pas seulement à ces deux aspects, il faut également mettre du temps dans le reste des activités de l'AEE. Mais si tu as un minimum de volonté et d'organisation, pis bin bin de l'amour pour notre asso, tu es notre homme (ou femme.. y'a un peu plus de chance)!

VP finances

En tant que VP finances, tes tâches consisteront à planifier le budget pour l'année, à tenir à jour une liste des dépenses et des revenus de l'association étudiante ainsi que d'être l'une des deux signataires du compte de l'association étudiante. De plus, c'est toi qui signera les contrats de partenariat avec les différents commanditaires et qui organisera les activités reliées à ces contrats. C'est un poste stimulant qui demande de l'organisation, mais qui est très amusant!

VP aux affaires communautaires

Comme tu t'en doutes sûrement, la VP communautaire a pour mandat de faire rayonner l'ergothérapie à travers l'université, mais aussi à travers la communauté. En tant que VP communautaire, tu seras responsable de coordonner et de faire la vidéo pour le gOT Spirit Challenge, tu devras organiser l'événement une étincelle de passion et tu devras organiser et trouver des idées afin de faire des activités pour faire connaître davantage l'ergothérapie.

La présidence

Je décrirais ce poste comme celui d'une brigadière, c'est-à-dire de gérer la circulation comme les projets qu'on entame, qui se poursuivent et qui se terminent et d'amener les gens de l'autre côté de la rue, soit les aider à mener à bien leurs projets, sans toutefois le faire à leur place, ils doivent avancer par eux-mêmes! Telle une brigadière qui parle aux enfants du quartier, la présidente doit savoir communiquer avec les membres de son association, prendre de leurs nouvelles et en prendre soin! Plus sérieusement, la présidente agit à titre de représentante des membres de l'association étudiante, elle s'occupe des réunions du comité exécutif et du bon fonctionnement de celui-ci.

Une étincelle de passion !

*Auteure: Mireille
« la merveille »
Trottier*

Le 9 février dernier avait lieu la première édition du colloque commémoratif « une étincelle de passion ». Cette idée de rassembler ergothérapeutes, professeurs, étudiants et gens du public nous est venue à la suite de plusieurs discussions parmi les membres du comité exécutif de l'AEE. Le but était de souligner une des passions de Roxanne qui est commune à nous tous, soit l'ergothérapie. Quelle idée géniale! Le seul petit détail était que le 9 février arrivait à grands pas et que nous n'avions rien, vraiment rien d'entamé pour cette activité; pas de présentateurs, pas d'ergothérapeutes, pas d'étudiants pour assister, pas de budget! Il me restait un élément sur lequel je pouvais compter : une équipe qui y croyait et qui était prête à mettre du sien sans compter, prête à s'investir pleinement dans l'aventure avec plaisir et confiance... À la manière de Roxanne Boisvert! Cette dernière était certainement avec nous le soir du 9 février pour que tout se déroule aussi bien, car il va sans dire que cette soirée a été un franc succès! Nous avons eu la chance de partager avec de courageux ergothérapeutes qui ont présenté une gamme de sujets allant des voyages au vélo et abordant au passage les marathons et l'occupation. Les ergothérapeutes ont pris le chemin du retour à la maison avec le ventre bien rempli de délicieuses bouchées et la tête débordante d'un vent de fraîcheur, d'idées nouvelles et avec un commentaire principal sur la soirée : à quand la deuxième édition?

Avant de se dire à l'année prochaine, il est nécessaire de souligner le travail remarquable de Stéphanie Tremblay et Laurence Boisclair pour leur implication sans limites pour cette activité, de même que le soutien de l'ensemble du comité exécutif de l'AEE (Andréanne, Gabrielle, Andrée-Anne, Sandrine, Katleen, Claudianne et Vérox), sans oublier nos bénévoles de la soirée (Pascale Piedaloue, Émilie Lessard et Laurence Lalonde), MERCI!



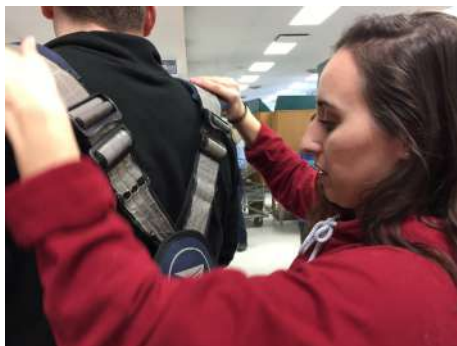
La CMS et Postes Canada Trois-Rivières

*Auteure: Kimberley
Fontaine &
Alexandra Jean*

La Clinique Multidisciplinaire en santé travaille selon une approche populationnelle, dans un but de promotion et de prévention de la santé. Le stage à l'adulte est diversifié. Il se compose autant d'interventions en ergonomie de bureau que de plusieurs autres projets avec des clientèles cibles dans la population.

Dans le cadre de notre dernier stage du Baccalauréat s'étant déroulé à l'hiver 2017, nous avons développé un projet de promotion de la santé et de prévention des blessures pour les facteurs de Postes Canada Trois-Rivières, en collaboration avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. Le métier de facteur comporte plusieurs risques de blessures et douleurs qui sont associées aux exigences physiques de leurs tâches, entre autres, la manutention de charge sur de longues distances et dans des environnements parfois critiques. Il est donc important que les travailleurs soient sensibilisés à adopter de bonnes habitudes de travail pour réaliser leur occupation productive en limitant les inconforts et les douleurs pendant de nombreuses années encore.

L'activité de sensibilisation s'est déroulée directement dans les locaux de Postes Canada, afin d'avoir le contexte le plus représentatif de leur réalité et d'utiliser leur matériel et leur environnement quotidiens. D'abord, nous avons abordé les facteurs avec un discours de sensibilisation de quelques minutes, pour présenter des statistiques et des réalités alarmantes en lien avec les risques de blessures au dos. Nous approchions autant les facteurs qui se déplacent à la marche (environ 75 facteurs), pendant une quinzaine de kilomètres tous les jours avec une charge sur le dos, que ceux qui utilisent un véhicule motorisé (environ 25 facteurs), impliquant des mouvements répétitifs et de nombreuses torsions du dos.



Ensuite, les facteurs volontaires étaient invités à apprendre comment ajuster adéquatement leur sac postal pour que le poids de celui-ci soit soutenu par les hanches, et non par le dos ou les épaules. L'ajustement du sac doit respecter la morphologie de la personne et être revu à toutes les saisons, selon le type de vêtements portés, d'où l'importance de sensibiliser et habiliter ces facteurs à l'ajuster.



À notre grande surprise, cette première édition de l'activité de sensibilisation fut un réel succès! Tous les facteurs du point de service de Trois-Rivières ont été sensibilisés aux risques de blessures et inconforts, tels que la fatigue musculaire, les déviations de la colonne vertébrale, la déformation des disques intervertébraux et les douleurs aux articulations des épaules. Plus de 40 facteurs sur 75 ont démontré de l'intérêt en demandant de l'aide pour l'ajustement de leur sac postal, ce qui a grandement dépassé les attentes de l'atelier. À la suite du succès de l'activité, celle-ci se reproduira dans trois points de services supplémentaires de la région, au cours du stage du printemps 2017 avec les étudiantes de la maîtrise.



Le carnaval étudiant

*Auteure:
Stéphanie
Tremblay*

Le carnaval étudiant, alias la semaine la plus folle et éprouvante de ta session d'hiver!

Une semaine avant le début du carnaval, la gang de joyeux carnavaliers s'est réunie pour préparer cette semaine folle. À ce moment, tout le monde était bien motivé, mais aussi bien loin de se douter de ce qu'aurait réellement l'air cette semaine-là, particulièrement les étudiants de première année. Grâce à leur belle énergie, la présence des nouveaux venus a été grandement remarquée. Ils se sont joints aux autres vétérans et tous ensemble, ils ont été fidèles au poste, prêts au combat! Étendard à la main, écusson de Star Trek sur le chandail et doigts en position «Spock», tous étaient prêts à s'amuser et donner leur 110%, malgré la forte probabilité de vivre certaines défaites foudroyantes.

« Grâce à leur belle énergie, la présence des nouveaux venus a été grandement remarquée. »

En tant que coordonnatrice du carnaval, et participante pour une dernière année, je me rappellerai longtemps de cette édition du carnaval étudiant. Que ce soit pour la victoire de nos danseuses à Carnaval's got talent (définitivement mon highlight), la course de bolide avec un bolide construit 10 minutes avant le départ, la dégustation de nourriture aux allures de Star Trek, les pitoyables games de ballon chasseur, la nuit passée à monter un vidéo douteux ou tout simplement pour voir les étudiants de notre asso unis, s'encourager, se dépasser et s'époumoner, j'en ressors définitivement avec de bons souvenirs. J'ai également la forte conviction que l'édition 2018 sera aussi une réussite.



La transition entre le baccalauréat et la maîtrise : est-ce si pire que ça ?

La transition entre le baccalauréat et la maîtrise, est-ce si pire que ça? Bonne question. Si tu as envie de connaître mon avis et quelques trucs pour affronter cette étape avec succès, je te conseille de lire ce qui suit.

*Auteure:
Véronique
Tremblay*

Premièrement, on ne va pas se le cacher, avant d'entrer dans le vif du sujet de ton essai, c'est certain que c'est moins intéressant que les cours du bac. Mais encore là, c'est mon avis à moi. En effet (et bien malheureusement), avant de sauter pieds joints dans le merveilleux univers du projet de recherche qui te passionne, et bien, tu dois apprendre c'est quoi la fameuse recherche. Je t'entends déjà dire: bah ouais, c'est évident! Stop! Arrête-toi ici. Pour passer au travers de la première session, tu devras te rappeler à plusieurs reprises que toutes ces notions de recherche te seront PLUS qu'utiles. Alors vaut mieux trouver un sens à cette session immédiatement. Et puis de toute façon, même si tu n'y croiras peut-être pas pendant, on y arrive tous et toutes! En plus, avec du recul, j'ai même l'impression que c'était de la petite bière (ces paroles sortiront de ta bouche avec du recul seulement, héhé). Par contre, j'ai quand même de petits conseils pour toi qui se sont avérés assez bénéfiques pour moi. Les voici:

1. À l'été, commence à regarder avec qui tu aimerais travailler dans le cadre de ton essai.
2. Aussi à l'été, commence à penser à des idées de sujet. Tu auras à donner plusieurs choix avec plusieurs directeurs.
3. Pour t'aider à avoir des idées de sujets, va voir ce qui a déjà été fait par les étudiants dans le passé.
4. Si tu te vois avec un seul directeur, démontre-lui de l'intérêt avant la première session de la maîtrise (c'est ce que j'avais fait et ça a fonctionné!).
5. Bon Dieu, écoute dans les cours! La matière n'est pas toujours évidente (vive la recherche!) et ça l'air québécois dit de même, mais j'aurais souvent dû écouter davantage dans les cours.
6. N'aie pas peur de négocier la pondération et la date de remise des travaux avec les professeurs, sans trop exagérer évidemment. Ce n'est pas toujours réaliste (espérant pour vous que certaines modifications ont été apportées aux plans de cours).
7. Tu n'aimes pas les travaux d'équipe? Prépare-toi mentalement à devoir en faire une tonne! Et surtout, ne t'en fais pas si tu trouves que tes collègues et toi semblez à pic, c'est aussi tout à fait normal.
8. Le dernier et non le moindre (encore une fois assez québécois, je croirais entendre ma mère parler), même si tu es dans le gros jus, prend du temps pour toi et vis le moment présent (thanks Line). Écoute tes séries Netflix quand même. Va au gym pareil. Sors au bar aussi. Ça ne peut que te faire le plus grand bien.



Le vieillard

Auteur: Nicolas
Gervais

Station St-Laurent. Les portes du wagon de métro s'ouvrent et laissent entrer un homme. Un vieil homme, dos courbé et pas lent. Péniblement, il s'empresse de s'asseoir sur un banc avant que le wagon ne reparte et affecte son équilibre vacillant. Il regarde autour de lui, un sourire crispé se dessinant sur son visage. Ses mains usées par le temps tremblent doucement. Malgré cette fragilité corporelle, il émane de lui une force rassurante. Son regard nostalgique de rêves inachevés se perd dans les dédales de ses souvenirs. Enfant, jouant au hockey dans les rues avec ses amis. Adolescent, agaçant sa petite sœur. Puis, la chance d'avoir rencontré la femme de sa vie, la fierté d'avoir un bon emploi, le bonheur de voir ses enfants grandir et s'épanouir. Il fut comblé.

Et sournoisement, la maladie est entrée dans sa vie. Pas celle qui attaque le corps, mais celle qui détruit l'âme. Cette maladie taboue et hypocrite. Qui ne laisse aucune marque sur la peau ou dans le sang, mais des rides sur le front, des ombres dans la pupille et des échardes dans le cœur. Que l'on ne peut pas opérer et retirer comme un cancer. Cette maladie injuste et révoltante qui blesse les amoureux de la vie. Qui ne suscite pas de mots de soutien, d'encouragements et des cartes de prompts rétablissements.

Il se souvient de la honte. Honte d'en être atteint. Honte de ne pas être capable de s'en sortir. Honte de sa personne. Ne plus être capable de sourire à sa femme. Ne plus être capable de regarder ses enfants dans les yeux. Cette maladie qui l'a épuisé, épuisé l'âme, épuisé le corps, épuisé sa famille.

Station Assomption. Les portes du wagon de métro s'ouvrent et laissent sortir un homme. Un vieil homme, dos courbé et pas lent. Péniblement, il s'empresse de se déplacer sur le côté avant que les mouvements de la foule affectent son équilibre vacillant. Il regarde autour de lui, un sourire crispé se dessinant sur son visage. Ses mains usées par le temps tremblent doucement. Malgré cette fragilité corporelle, il émane de lui une force rassurante. Soulagé que tout cela soit du passé. Son regard nostalgique de rêves inachevés émerge des dédales de ses souvenirs. Il sourit. Il va rejoindre son fils à l'hôpital où la vie vient d'éclorre et a fait de lui un grand-père.

Recette de pain sans pétrissage

*Recommandée
par Sarajeanne
Roy*

Pour celles qui adorent le pain et qui ne s'imaginent pas en cuisiner un maison... Pétrissage, attente, bref trop compliqué pour ta vie d'étudiant bien remplie. Détrompez-vous !!! Avec cette recette impossible à rater, tu pourras te délecter d'un pain chaud, croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur en un brin d'effort !! Et pourquoi pas l'agrémenter d'olives ou de tes épices préférées ! À vos pains, prêts, mangez !!

Préparation: 8 heures (à vaquer à toutes vos occupations d'étudiants pressés)

Temps de cuisson: 1 heure

Durée totale: 9 heures



Ingrédients

3 tasses de farine tout usage

1 ½ cuillères à thé de sel de mer

1 cuillère à thé de levure instantanée en granules Fleishman (on peut utiliser la traditionnelle ou la instantané, vendue en pots ou en sachets)

1 ½ tasse d'eau chaude du robinet

Instructions

- Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et la levure.
- Verser l'eau chaude et utiliser une cuillère en bois pour remuer jusqu'à former une pâte qui n'est ni lisse ni parfaite (c'est pas beau, les anxieuses perfectionnistes, on let it go!). Le mélange sera humide et très collant au toucher.
- Couvrir le bol avec une pellicule de plastique et mettre de côté de 8 à 18 heures, jusqu'à ce que la pâte se lève, qu'il y ait des bulles et qu'elle soit aplatie sur le dessus.
- Chauffer le four à 450 degrés F et placer un creuset dans le four 30 minutes avant la cuisson.
- Fariner généreusement une feuille de papier parchemin et y transférer la pâte avec les mains farinées pour former une boule.
- Recouvrir d'une feuille d'emballage plastique (celle qui était sur le bol, on récupère) et laisser reposer 30 minutes.
- Retirer le creuset du four et y déposer la pâte avec le papier parchemin.
- Cuire au four 30 minutes couvert, puis encore 10 à 15 minutes à découvert jusqu'à ce que la pâte soit dorée sur le dessus.
- Refroidir légèrement avant le tranchage et déguster. 😊

Pouding aux petits fruits à l'ancienne



Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes
8 portions

*Recommandée
par Véronique
Tremblay*

Ingrédients

Pouding aux petits fruits :

- 1 1/2 tasse (215 g) de farine tout usage
- 2 c. à thé de poudre à lever (poudre à pâte)
- 1/2 c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de beurre non salé, à température ambiante
- 1/2 tasse (105 g) de sucre
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 3/4 tasse (180 ml) de lait

- 1 barquette (170 g) de framboises fraîches
- 1 tasse (250 ml) de canneberges fraîches ou surgelées, décongelées

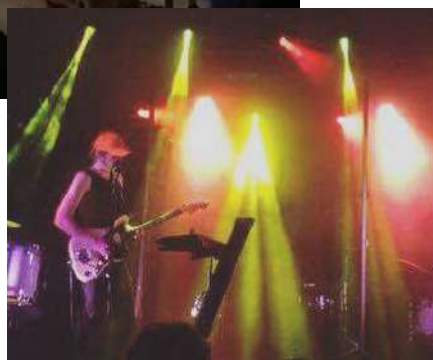
Sauce au beurre et au whisky (Chef Gagnon vous conseille de doubler les quantités):

- 1/4 tasse (60 g) de beurre non salé
- 1/2 tasse (105 g) de sucre
- 1/4 tasse (60 ml) de crème 35 %
- 2 c. à soupe de whisky canadien
- 1/2 tasse (125 ml) de crème 35 %, fouettée (facultatif)

Instructions

1. Placer une grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Vaporiser légèrement d'huile un moule carré de 23 cm (9 po).
2. Pour la préparation du pouding aux petits fruits : Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger la farine avec la poudre à lever et le sel. Dans un grand bol, à l'aide d'une cuillère en bois, battre le beurre avec le sucre et la vanille. Incorporer le tiers des ingrédients secs, puis la moitié du lait. Répéter ces deux opérations, en terminant par les ingrédients secs, en raclant la paroi du bol, jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporer délicatement les framboises et les canneberges.
3. Étendre la pâte dans le moule et lisser le dessus. Cuire au four jusqu'à ce que le pouding soit légèrement doré, environ 30 minutes. Piquer le pouding à quelques reprises avec une fourchette. Réserver.
4. Pour la préparation de la sauce au beurre et au whisky : Dans une petite casserole, sur feu moyen-vif, mélanger le beurre avec le sucre, la crème et le whisky. Amener à ébullition, puis réduire le feu à moyen-doux. Laisser mijoter en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la sauce soit lisse, environ 5 minutes. Verser la sauce sur le pouding chaud. Laisser reposer 10 minutes. Servir le pouding chaud garni de crème fouettée, si désiré.

Ça vaut la peine de s'en rappeler!



La (ou les) fois où les chanteurs voulaient être comme nous!



Encore mille fois bravo à Stéphanie Gaudette, étudiante à la maîtrise, pour son prix aux OTPT 2017.



Notre présidente à son meilleur!



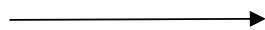
Les ergos à puck!

Ton moment détente

Lance-toi, c'est un moyen!

6					3			8
		5				7		
			5	7	8	6	9	
4					7			
8			2	4		1	7	6
2	6		9	8		3	4	
	3	2	8					
9	1		7				3	4
7			6	3	9	5	2	1

Voilà la solution, essaye de ne pas tricher!



7	4	8	6	3	9	5	2	1
9	1	6	7	5	2	8	3	4
5	3	2	8	1	4	9	6	7
2	6	7	9	8	1	3	4	5
8	9	3	2	4	5	1	7	6
4	5	1	3	6	7	2	8	9
1	2	4	5	7	8	6	9	3
3	8	5	4	9	6	7	1	2
6	7	9	1	2	3	4	5	8

Forfait exclusif pour les étudiants en ergothérapie

Toutes nos excuses
aux astronautes



Économisez jusqu'à **850 \$*** annuellement
en adhérant au forfait adapté aux étudiants
en ergothérapie.

bnc.ca/specialistesante

 **BANQUE
NATIONALE**

Réalisons vos idées^{MC}

* Certaines conditions s'appliquent. Ce forfait est exclusif aux domaines d'études admissibles au forfait Étudiants en sciences de la santé. Calculé sur une économie annuelle d'une valeur de 299 \$ sur les transactions incluses dans le forfait Virtuose^{MD}; un rabais annuel de 440 \$ calculé sur une réduction pouvant atteindre jusqu'à 2,0% pour le Fonds de Roulement Étudiant forfait Étudiants en sciences de la santé pour une marge de crédit moyenne de 22000 \$ (taux pouvant varier selon le dossier de crédit); et une économie de 125 \$ par année sur la carte de crédit Platine MasterCard^{MD} pendant les 2 premières années. Il se peut que l'économie potentielle ne représente pas l'économie nette que vous obtiendrez; elle varie selon votre situation financière. ^{MD} Virtuose est une marque déposée de la Banque Nationale du Canada. MasterCard est une marque déposée de MasterCard International Inc., utilisée sous licence. © 2017 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés. ^{MC} RÉALISONS VOS IDÉES est une marque de commerce de la Banque Nationale du Canada.



Desjardins



AGE

UQTR



www.ageuqtr.org