

L'OCCUPÉ



AVRIL 2012 • VOL. 2 • NO. 2

AUSSI DANS CE NUMÉRO

- Ergos :
agents de
changement
contre
l'endettement
- Une étudiante
« coup de
cœur »
- Des nouvelles
de Simon
l'hippopotame
- Et bien plus
encore...



Les gagnants du
Gala démasqués!



VOYAGER L'ESPRIT TRANQUILLE

Rédigé par l'équipe de rédaction du site d'information financière de la Banque Nationale, jecomprends.ca

Vous souhaitez explorer un coin du globe à la fin de votre session universitaire? Avant de partir, il importe de bien s'informer et de prendre les précautions nécessaires pour voyager en toute sécurité. Voici quelques conseils pour partir l'esprit en paix et éviter les ennuis sur la route.

- ▶ **Faites un budget!** Prévoir ses dépenses et surtout s'assurer de disposer des fonds nécessaires.
- ▶ **Même si on apporte suffisamment d'argent comptant, on doit s'assurer de disposer d'au moins deux modes de paiement différents.**
- ▶ **Cartes de débit et cartes de crédit:**
 - Aviser l'émetteur de sa carte de crédit que l'on part en voyage afin d'éviter que la carte soit bloquée par mesure de sécurité.
 - Connaître exactement combien on peut retirer d'argent avec sa carte de guichet.
 - Vérifier les dates d'expiration et les limites de crédit de sa carte de crédit.
 - Activer sa carte de crédit avec un numéro d'identification personnel (NIP) afin de pouvoir s'en servir dans des guichets.
 - Vérifier quels réseaux de paiements sont disponibles dans les pays que l'on visitera afin de s'assurer d'avoir accès à ses comptes à distance.
 - Éviter de transporter de nombreuses cartes de crédit ou de débit.
 - Faire la liste des cartes que l'on transporte et noter les numéros d'urgence pour chacune.
- ▶ **S'assurer que ses paiements de factures mensuelles seront effectués pendant son absence.**
- ▶ **Remettre une photocopie de son passeport à un proche, ce qui serait utile si un problème survient.**
- ▶ **Se munir d'une assurance-voyage complète.**
- ▶ **En tout temps, avoir sur soi une liste de numéros de téléphone importants en cas d'urgence. Ajouter à cette liste les numéros de carte de crédit, de passeport et d'assurance.**



Soyez prêt pour vos prochaines vacances et partez l'esprit tranquille avec le portefeuille voyage Banque Nationale! Vous pouvez profiter de devises étrangères¹ à taux concurrentiels et des protections voyages essentielles avec la MasterCard Platine^{MD}.

Bon voyage!

bnc.ca/voyager

¹ Pour connaître les taux de change applicables, consulter le bulletin des taux sur bnc.ca/voyager. ^{MD} MasterCard est une marque déposée par MasterCard International inc. Usager autorisé: Banque Nationale du Canada.

Editorial

Dans ce numéro...

<u>Productivité</u>	p.3
Projets autofinancés en SM.....	p.3
Zoothérapie.....	p.4
Projet coup de cœur.....	p.6
Collaboration inter.....	p.6
<u>Environnement Institutionnel</u>	p.7
<u>Dimension spirituelle</u>	p.8
Test : Quelle est ta clientèle?.....	p.8
Ergoscope.....	p.10
<u>Soins perso</u> : Recettes.....	p.9
<u>Loisirs</u> :.....	p.11
Une revue convaincante.....	p.11
Entrepôt Molson.....	p.11
Gala.....	p.12
Annonces.....	p.13

Il vous prend une envie folle d'écrire autre chose que des rapports et des analyses? Contribuez au journal L'Occupé!

Date limite pour envoyer vos prochains articles : à confirmer à la session automne 2012!

locupe@hotmail.ca

On peut dire que cette année aura été remplie de nouveautés... Première cohorte de finissants en ergothérapie, première grève générale illimitée votée au mois de mars dernier, et bien sûr la naissance de ce journal, un projet qui m'était cher et dont la création ne s'est pas faite sans embûche. Plusieurs d'entre vous m'avez partagé de vive voix de bons commentaires par rapport au journal. Je tiens à rappeler que c'est un travail d'équipe, donc :

MERCI à tous les étudiants qui ont prêté leur plume. Plusieurs d'entre vous hésitez parce que vous ne vous trouviez pas très bonnes en écriture, mais vous étiez formidables. Merci pour vos idées.

MERCI à Gabrielle Huberdeau pour ses innombrables heures passées à monter le journal. Si le journal est si beau, c'est entièrement grâce à toi, tu as relevé le défi comme une pro même avec Word comme logiciel, c'est peu dire!

MERCI à nos commanditaires pour le soutien financier, et spécialement à l'AEE qui a cru en mon projet au tout début.

Dans un autre ordre d'idées (mais toujours dans les remerciements, j'aime bien le coq-à-l'âne), une pensée spéciale également aux étudiants en ergothérapie qui ont choisi de s'impliquer dans la cause des droits de scolarité. Cela demande du courage de tenter de faire entendre son opinion et de ne pas tomber dans l'indifférence et l'immobilisme. Merci pour votre engagement, vous pouvez être fiers/fières de vous.

À vous tous, chers futurs ergothérapeutes, je vous incite à profiter de votre été, que vous soyez sur les bancs de l'école/au travail/ailleurs, c'est le temps de rééquilibrer votre horaire occupationnel avec des activités qui vous permettront de recharger vos batteries. Ah et p'tit scoop en terminant : l'Occupé sera de retour l'an prochain. Au plaisir de vous y lire.

*Julie Bellemare,
Rédactrice en chef*

Rédactrice en chef
Julie Bellemare

Montage
Gabrielle Huberdeau

Journalistes
Julie Bellemare
Éloïse Bergeron
Roxanne Dulong
Catherine Leblanc-Cormier
Jessica Morin
Gabrielle Turbide

Les
kidnappeurs
nous ont
dernièrement
fait savoir
que Simon se
porte à
merveille et
s'amuse bien
à Sherbrooke!



Productivité

Regard sur des projets en santé mentale autofinancés

Par Catherine Leblanc-Cormier

Au cours des dernières années, nous avons pu voir d'importantes coupures dans les services du milieu de la santé, affectant par le fait même le domaine de l'ergothérapie. Pour s'y conformer, les ergothérapeutes doivent donc user de créativité pour obtenir le financement nécessaire et offrir des thérapies de qualité, notamment pour les séances de groupe. La présentation de deux projets ambitieux répondant aux demandes du système de santé sera au cœur de cet article. Ceux-ci, mis en place à Montréal, ont pour but de s'autofinancer. Le projet *PART du Chef* sera premièrement présenté, puis ce sera le projet *La boîte à images*.

En 1987, suite à un partenariat entre *COSAME (Communauté et santé mentale; organisme sans but lucratif)* et le *CLSC des Faubourgs de Montréal*, un projet de réinsertion au travail pour les gens ayant un problème de santé mentale voit le jour. Ce projet était initialement basé sur un service d'entretien ménager pour les personnes âgées du secteur Centre-Sud, à Montréal. Cependant, dès 1990, le projet a pris de l'ampleur en offrant aux personnes répondant aux critères d'admission¹ une formation rémunérée de 1050 heures pour les métiers d'aide-cuisinier, de responsable du service au comptoir et à la clientèle ou d'aide générale. Très rapidement, cette branche de l'organisme a pris

de l'expansion en offrant divers produits savoureux, nutritifs et très abordables². De plus, depuis 2008, une conscience écologique s'est développée à travers le processus lorsque l'organisme s'est mis à distribuer ses produits dans des contenants recyclables, biodégradables ou encore oxodégradables.

Une des priorités à travers la formation, qui est très appréciée par les participants, est le respect de la vitesse d'apprentissage de chacun. Les adhérents peuvent donc s'épanouir à leur rythme à travers une occupation qui peut rapidement devenir significative pour eux.



Aujourd'hui, environ 60 personnes participent au programme chaque année. Ce dernier regroupe un ensemble de six cafétérias et le *bistro PART Ici* tout en offrant un service de traiteurs et plus de mille repas congelés par semaine. Il est d'autant plus remarquable que 42% des employés actuels de l'organisme

sont d'anciens participants et qu'ils s'autofinancent à 70%. Il n'est donc pas étonnant que, inspirés par ce projet, plusieurs intervenants, certains provenant même d'Europe et d'Asie, viennent rencontrer régulièrement les fondateurs.

Toujours à Montréal, mais cette fois-ci à l'Hôpital *Notre-Dame du CHUM* (Centre hospitalier de l'Université de Montréal), un projet basé sur le même principe et inspiré du *Groupe PART* est né; celui de la *Boîte à images*. Mis sur pied par messieurs Michel Dufresne, erg. et André Henry, moniteur en réadaptation, ce projet a pour but l'amélioration des habiletés de travail des participants par l'apprentissage des techniques de photographie et de modification de photos par ordinateur.

Initialement, les photos étaient utilisées pour égayer le département des troubles psychotiques à l'externe. Cependant, depuis déjà 2 ans, les photographies sont encadrées par les participants puis vendues. Depuis, les montants amassés ont servis à acheter des appareils photo et logiciels de photographie de type professionnel; objets essentiels à la croissance du groupe thérapeutique.

À long terme, les créateurs et animateurs du projet visent gros; devenir totalement autosuffisant financièrement en payant eux-mêmes les matériaux nécessaires et, si possible, les intervenants eux-mêmes.

Lors de mon dernier stage, j'ai eu la chance d'animer avec une autre stagiaire quelques séances de ce groupe. À travers mon expérience, j'ai pu découvrir un projet fantastique à visée rassembleuse. Les participants (entre 3 et 6) travaillaient toujours en

¹ Critères d'admission : 1. Être aux prises avec un problème de santé mentale ou d'ordre psychosocial 2. Bénéficiaire d'un suivi médical ou psychosocial 3. Être âgé de plus de 18 ans
⁴ Être motivé à intégrer ou réintégrer le marché du travail.

² Consulter le lien internet suivant pour un exemple de menu pour l'hiver 2012 : http://www.groupepart.ca/documents/Depliant_2012.pdf

collaboration à travers le processus complet, allant de la prise de photographies jusqu'à la vente en passant par le choix des photos à vendre ainsi que leur titre.

J'ai pu vivre avec eux la joie du visionnement de la photo d'un collègue qui sera appréciée par de futurs acheteurs et la vente d'une photo, que ce soit la leur ou celle d'un autre participant. Au final, les participants ont un but

commun, celui de mener le projet au stade où il ne sera plus dépendant du financement hospitalier. De surcroît, pour eux, chaque vente représente une victoire : celle de la démonstration de leurs talents. Ces mêmes talents, qui sont trop souvent laissés pour compte par la société, deviennent tout à coup enfin reconnus et même lucratifs. On comprend ainsi à quel point ce groupe peut être bénéfique au niveau de l'estime de soi.

Cet article présentait deux projets créés par des intervenants tels que vous et moi, à la fin de nos études universitaires. Tout comme eux, nous vivrons des difficultés financières en lien avec le sous-financement en santé. Ce sera donc à nous de prendre exemple sur ces gens entreprenants qui ne se sont pas laissés abattre par les réticences des gestionnaires à financer des projets thérapeutiques de haute qualité.

*La
zoothérapie,
est-ce
vraiment
une
profession*



reconnue de nos jours?

Par Jessica Morin

Hé bien oui et non! Elle est reconnue aux yeux du ministère de l'éducation généralement comme formation continue, mais que très peu par la population générale. Beaucoup de zones grises sont encore présentes et discutées, telle que la pertinence de ce métier dans différents établissements de santé. D'ailleurs, il faut faire attention de ne pas confondre une personne qui prétend faire de la zoothérapie, mais qui n'a pas suivi de formation reconnue. Aujourd'hui, l'on rencontre beaucoup de personnes qui portent le titre de zoothérapeute et qui ont appris sur le tas, parce qu'elles avaient un important intérêt pour cette approche et pour les animaux. En effet, l'École Internationale de Zoothérapie attache une grande importance à la distinction à faire entre la zoothérapie et la zoo animation (bénévolat avec animations ponctuelles non professionnelles dans le domaine des loisirs).

Mais quelle formation est nécessaire pour pouvoir porter le titre de

zoothérapeute? Présentement au Québec, il y a plusieurs institutions qui sont reconnues pour offrir cette formation, que ce soit dans les Cégeps (attestation d'étude collégiale (AEC)), Universités ou Hôpitaux, dont l'École Internationale de Zoothérapie à Montréal et l'Institut de zoothérapie du Québec à Québec. Elles offrent toutes des formations différentes d'environ un an, ayant des préalables différents et incluant très souvent des stages. Des formations intensives sont aussi offertes. Leur mission est de développer une avenue de la psychologie humaine qui contribue au mieux-être de l'être humain par l'intervention du zoothérapeute et de son partenaire animal (synergie triangulaire).

Voici un exemple pour l'École Internationale de Zoothérapie où les étudiants sont formés à intervenir professionnellement auprès de clients en fixant des objectifs d'intervention, des stratégies d'interventions et la rédaction d'un rapport d'intervention. Les types d'approches utilisées dans les cours s'appuient sur les approches humaniste et comportementale. Les cours magistraux se donnent à l'Université de Montréal.

Le site web de l'École Internationale de Zoothérapie mentionne qu'il y a environ 74% de taux de placement pour les gradués.
<http://www.zoothérapie.ca/2008/index.html>

De plus, il ne faut pas oublier que la zoothérapie peut se pratiquer avec n'importe quel animal et n'importe quelle clientèle. En effet, la zoothérapie donne des résultats significatifs parce qu'elle s'appuie sur des valeurs fondamentales qui mettent en évidence ce qu'il y a de mieux en chacun de nous. Cette approche thérapeutique exige des compétences particulières de la part de l'intervenant : observer, être à l'écoute, comprendre les difficultés vécues par les autres et leur apporter une aide authentique.

Le rôle de l'animal est de faciliter l'établissement et le maintien d'une relation d'aide, ce qui permet à l'intervenant d'exercer une influence bénéfique sur la santé et la qualité de vie des personnes rencontrées. La zoothérapie, c'est un moyen d'intervention alternatif efficace! Par contre, le conseil que je peux vous donner est de vous assurer que la formation que vous allez suivre répond à vos besoins. Ce perfectionnement est de plus en plus populaire et plus ou moins reconnu comme profession à part entière. Par contre, cela n'empêche en rien qu'elle vaut la peine d'être développée à bon escient.



Mais qu'est-ce que c'est l'ergothérapie? C'est en me posant cette question que je mis les pieds à l'Université d'Ottawa en septembre 2002. Je me rendais à mon premier cours « Ergothérapie et l'activité » et je m'apercevais que je ne connaissais que très peu de choses sur cette profession qui serait la mienne pour les 40 prochaines années. La première fois que j'ai eu à expliquer ce en quoi consistait l'ergothérapie, j'ai débuté par « *Ce n'est pas de la physio mais ça s'en rapproche...* ». Dès que j'eus terminé mon explication de l'ergothérapie, je me suis fait la réflexion que cette profession enrichissante et complexe nécessitait certainement une meilleure définition. C'est avec cette profonde envie de pouvoir un jour expliquer l'ergothérapie que je me suis lancée dans les études.

Au début de mes études, je me dirigeais vers une carrière dans les centres hospitaliers puis j'ai eu envie de travailler en pédiatrie. C'est cependant lors de mon 3^{ème} stage aux *cliniques de Réadaptation Universelle* que j'ai découvert le milieu privé. J'ai alors su que c'était dans cet environnement de travail que je désirais évoluer. J'y retrouvais tout ce que je valorisais de l'ergothérapie : le travail d'équipe, la formation continue permettant de poursuivre sur *l'evidence-based practice* privilégiée à l'Université, la thérapie centrée sur le client, le dynamisme des professionnels, le mentorat, la possibilité de mener à terme des projets et j'en passe. Depuis 2006, je travaille dans ce milieu qui me permet chaque jour d'apprécier de plus en plus ma belle profession.

Un client m'a dit il y a quelques années que *Le bonheur c'est d'avoir pour métier sa passion*. Personnellement, cette devise me rejoint puisque chaque matin je me lève avec la certitude de pouvoir aider mes clients et de leur permettre de retrouver l'autonomie si importante pour la qualité de vie de tout être humain. Je suis fière d'être ergothérapeute et je suis également heureuse de voir les futures générations d'ergothérapeutes dynamiques comme vous l'êtes à l'UQTR!

Au plaisir de vous revoir,

Lisane Pelletier, erg. Coordonnatrice en
ergothérapie aux *cliniques de Réadaptation Universelle*

Entendons-nous; les offres d'emploi en réadaptation ne manquent pas ! Par contre, en tant que finissant(e)s, on veut faire le meilleur choix pour bien débiter notre carrière. Pour ma part, j'ai décidé de joindre l'équipe des *cliniques de Réadaptation Universelle* pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, j'avais un intérêt marqué pour la réadaptation au travail et la clientèle aux prises avec des atteintes musculo-squelettiques, neurologiques et rhumatologiques. Pour bien répondre aux besoins des clients, la formation initiale, adaptée à mes connaissances et à mes expériences, m'a permis de m'outiller afin de travailler efficacement et en synergie avec les autres professionnels de la santé. En plus d'un suivi post-formation, j'ai pu débiter ma pratique sur des bases solides, puisqu'on nous offre un programme de formation continue sur mesure. Par ailleurs, le fait que les *CRUNI* comptent plus de 21 cliniques m'a attiré; je me sens appuyée lorsqu'un problème clinique se pose puisque le partage des connaissances intra disciplinaire et interdisciplinaire y est favorisé. De plus, de ces 21 cliniques, 3 étaient à moins de 10 km de chez moi !

Parallèlement, j'apprécie que les activités sociales soient régulièrement mises de l'avant; 5@7, concours, colloques, etc. De même, vous avez peut-être remarqué que les *cliniques de Réadaptation Universelle* sont particulièrement impliquées en milieux universitaires.

Pour toutes ces raisons, je suis fière de progresser au sein de cette grande équipe.

Au plaisir de travailler éventuellement avec vous !

Noémie Bellemo, erg., M.Sc.





Marjorie Désormeaux-Moreau et son affiche scientifique

Un projet Coup de



Par Julie Bellemare

Les 28 et 29 mars derniers s'est tenu le concours d'affiches scientifiques. Marjorie Désormeaux-Moreau, la seule représentante de notre programme à ce concours, a fait très bonne figure en remportant le prix de l'affiche «coup de cœur» du public (un gros félicitations!), le prix mention de l'AGE et le prix du CPCS d'ergothérapie. Ayant été confrontée durant un stage au programme soutien d'intensité variable au CLSC (un programme de première ligne en santé mentale) à une situation complexe qui l'a prise totalement au dépourvu, elle a décidé de créer un outil de travail pour les ergothérapeutes qui œuvrent dans ce domaine émergent : l'Évaluation de la sécurité à domicile et de la gestion des risques pour la clientèle en santé mentale (ESGR-SM). Le but principal de cet outil, qui s'inscrit dans une approche préventive, est de dépister, d'identifier correctement et de contrôler les risques qui peuvent survenir à domicile pour une personne souffrant d'un trouble mental, dans l'optique d'éviter le fameux phénomène de la «porte tournante». Marjorie souhaite aussi établir des liens entre les différents partenaires qui sont susceptibles d'intervenir avec cette clientèle, comme la SPA ou le Service des incendies, et qui peuvent remarquer bien des choses lorsqu'ils sont appelés chez ces gens.

L'outil créé par Marjorie est le seul outil dans la littérature scientifique qui évalue les facteurs de risques concernant l'environnement, en plus de ceux concernant la personne et les occupations (vous l'aurez deviné, l'outil est organisé selon le MCRO!). Il importe de mentionner que cet outil n'est PAS une grille à remplir sur place chez les clients! Sa principale utilité clinique est de structurer davantage les observations des ergothérapeutes dans un souci d'exhaustivité lorsqu'ils ont à évaluer les risques engendrés par le mode de vie des gens présentant une problématique de santé mentale. Marjorie souhaite poursuivre son projet lors de son doctorat l'an prochain afin d'établir un partenariat entre les services de 1^{ère} et 2^e ligne afin que le moins de personnes possible passent «entre les mailles du filet» de notre système de santé. Nous te souhaitons bonne chance dans tes futurs projets!

Collaboration interprofessionnel au pavillon de médecine de l'UQTR.

Par Marilyne LeBlanc

Lors du 14 mars dernier, les étudiants de troisième année en ergothérapie se sont joints à des étudiants de médecine, d'orthophonie, de sciences infirmières et de psychologie afin de participer à une initiation à la collaboration interprofessionnelle. Ce cours permet aux étudiants de tous ces programmes d'expérimenter la collaboration avec différents métiers qu'ils sont susceptibles de côtoyer plus tard dans leur pratique. Avant le cours, les étudiants devaient prendre connaissance d'une situation clinique pédiatrique et déterminer ce qu'ils auraient fait avec le client. Par la suite, cette situation clinique a été discutée en équipe interdisciplinaire pour déterminer ce que chaque professionnel peut apporter dans ce genre de situation. Il s'est avéré très intéressant de participer à cet atelier, puisque cela nous permettait d'en apprendre beaucoup sur les rôles des autres professionnels, en plus d'expérimenter le travail interdisciplinaire! De plus, dans certaines équipes, des débats ont eu lieu au sujet des zones grises que certains métiers partagent, par exemple lorsqu'il est question des problèmes d'alimentation. Ainsi, on pouvait se pratiquer à argumenter pour montrer comment on réaliserait la tâche, et apprendre davantage sur comment les autres corps de métiers interviendraient.

Cette journée, qui a été appréciée de la majorité des participants, a permis de voir la nécessité du travail interdisciplinaire auprès des clients et aussi de sensibiliser les étudiants à l'importance de travailler en équipe. Elle nous a aussi permis de voir tout le travail qui se trouve derrière le rétablissement des clients que l'on reçoit en ergothérapie.

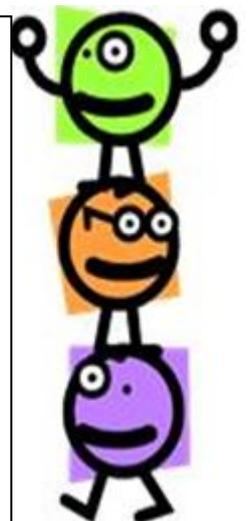
À noter :

Marjorie Désormeaux-Moreau a également créé un site Internet avec la collaboration de Joanie Chainé et Émilie Lambert.

Ce site vise à faire la promotion de l'intégration d'une vision sociale aux services d'ergothérapie auprès des clientèles suivantes:

En milieux communautaires auprès des itinérants, en médico-légal et en santé mentale de première ligne

Lien pour y jeter un coup d'œil:
<http://sites.google.com/site/visionsocialedelergotherapie/>



Environnement Institutionnel

GGI historique

Par Roxanne Dulong

C'est au CAPS le 14 mars dernier que s'est tenue l'assemblée générale spéciale concernant un vote de grève. L'évènement a suscité un taux de participation record, soit 2494 personnes présentes. Quelques propositions ont été amenées, mais la principale était: « Que l'AGE UQTR entre en grève générale illimitée (GGI) ». À 00h30, les résultats du vote ont été dévoilés : l'UQTR entrait en GGI pour la première fois de son histoire. 2164 personnes se sont prononcées sur la question, dont 51% en faveur d'une GGI.

Comme le vote était très serré, il est certain que cette décision n'a pas fait que des heureux. Cependant, de nombreuses personnes se sont mobilisées tout au long de la semaine, que ce soit sur les lignes de piquetage, dans les groupes « commando » ou dans les divers comités. Mentionnons également la manifestation nationale du 22 mars à Montréal à laquelle les étudiants de l'UQTR se sont rendus en grand



nombre : 15 autobus ont été remplis, ce qui constitue un autre record! Les organisateurs de l'évènement estiment le nombre de manifestants présents à plus de 200 000, le chiffre exact étant impossible à déterminer.

Le 23 mars, la GGI s'est arrêtée suite à l'annonce des résultats du vote électronique : 59% en faveur de l'arrêt contre 38% en faveur de la poursuite. Malgré cela, de nombreuses associations étudiantes sont entrées en grève afin de continuer d'appuyer le mouvement et de nombreux moyens de mobilisation ont toujours lieu.

Trêve de neutralité : Que nous soyons pour ou contre le fait d'utiliser la grève comme moyen de pression, il faut garder en tête que le réel combat se joue entre les étudiants et le gouvernement et ne devrait pas être entre les étudiants eux-mêmes. Vous connaissez l'expression « diviser pour mieux régner »? C'est ce que tente de faire notre gouvernement en ce moment : attendre que nous nous battions entre nous, que nous soyons affaiblis afin de mieux utiliser son pouvoir. Je terminerai donc en disant que nous sommes tous étudiants et que c'est ce qui compte, restons unis.



Nouvel exécutif de l'AGE et de l'AEE

Par Roxanne Dulong

Le résultat des élections de l'AGE UQTR ont été dévoilés le 30 mars dernier. Félicitation à notre nouveau conseil exécutif!

- Présidence : Ludovick Nadeau
- Vice-présidence aux finances et développement : François Arcand
- Secrétaire Général : Jasmine Raymond-Drainville
- Vice-présidence aux affaires Sociopolitique : Ann-Julie Durocher
- Vice-présidence aux affaires académiques de premier cycle : Mathilde Loisselle Davidson
- Vice-présidence aux affaires académiques de cycles supérieurs : vacant
- Vice-présidence aux communications : Malick Diagne
- Vice-présidence à la vie associative et à l'environnement : Mathieu Roy
- Vice-présidence aux affaires socioculturelles : Pascal Goulet

Plus près de nous, le 13 avril lors du gala de fin de session ont eu lieu les élections de notre association étudiante! Voici donc le conseil exécutif de l'AEE pour l'année à venir :

- Présidence : **Roxanne Dulong**
- VP aux affaires internes : **Laurence Doyle**
- VP aux affaires externes : **Geneviève Fafard**
- VP aux affaires socioculturelles : **Roxanne Boisvert**
- VP aux finances : **Éloïse Bergeron**
- VP aux communications : **Gabrielle Huberdeau**
- VP aux affaires académiques : **Laurianne Fournier**
- Représentante 2^e cycle : **Julie Bellemare**
- Secrétaire : Poste vacant pour un(e) étudiant(e) de première année.

Félicitations à tous!

Dimension spirituelle

Quelle clientèle te fait vibrer?

Par Éloïse Bergeron

Les possibilités de clientèle sont grandes en ergothérapie et on peut s'y perdre... Ce test t'aidera à trouver à quelle clientèle tu es prédestiné(e)!

Le matin d'un examen important, prêt(e) à partir, tu barres la porte de chez-vous et tu réalises que tu as oublié quelque chose... c'est quoi?

- a) Ton lunch... tu l'oublies chaque jour!
- b) L'efface sur laquelle tu avais minutieusement écrit la matière de ton examen
- c) Tes bobettes porte-bonheur
- d) Ta balle antistress pour te défouler

Ton petit frère te fait des yeux doux pour que tu lui prépares le super...Tu

- a) Acceptes en autant qu'il nettoie la litière du chat en échange
- b) Comprends qu'il est trop jeune pour le faire, mais insistes pour lui enseigner à préparer ta fameuse recette de macaronis
- c) Cèdes à chaque fois
- d) Restes impassible... pas question qu'il te prenne par les sentiments

Dans un bar, tu es plutôt du genre à...

- a) «Je ne fréquente plus que les bars laitiers, à mon âge...» (©A. Lecours)
- b) Être la première sur la piste de danse et/ou à insister toute la soirée pour aller traverser au 1012
- c) Te renverser de la bière dessus
- d) Ne jamais te laisser séduire par les gars/filles qui te paient des verres

Tu es réputé(e) pour...

- a) Être vite sur les potins
- b) Faire les plus belles orthèses du premier coup
- c) Faire les meilleurs scores à Fruit ninja
- d) Être passé(e) maître dans la relation d'aide

Dans tes réunions de famille (ou party, selon le cas), il y a toujours...

- a) Une matante qui te demande : Ça va toujours bien tes études en... en... (tout en te regardant, le regard plein d'espoir que tu lui diras le fameux nom bizarre de ton programme)
- b) LE même buffet froid-sandwich-pas-de-croûte. Ce qui te surprend le plus, c'est quand ils changent la salade de macaronis pour la salade de patates
- c) Fais moi un dessin
- d) Une cousine qui arrive avec une nouvelle fréquentation chaque fois

Tu te mets à un nouveau sport, lequel?

- a) Le curling, parce que ça a vraiment l'air le fun de balayer!
- b) Le combat ultime : t'aimes ça intense!
- c) Éduquer ton chat, paraît que ça peut devenir un sport!
- d) Le sport de l'amour, tsé-veut-dire ;)

Si tu as davantage de A, tu es fait pour travailler avec... les personnes âgées!

Tu es adorable et doux comme un agneau. Tout le monde aime les histoires que tu racontes autant en classe que dans les partys de famille. Malgré ta jeunesse, ta sagesse est surprenante. Ne lâche pas, tu files tout droit vers la géotranscendance !

Si tu as davantage de B, tu es fait(e) pour travailler... en santé physique! Tu aimes le concret, et tu évites le fla-fla. Ton dicton préféré : La décoration, c'est comme une Smart : C'est cute, mais c'est pas pratique. Bref, tu aimes aller droit au but.

Si tu as davantage de C, tu es fait(e) pour travailler avec... les enfants! En plus d'avoir du talent à revendre, tu as aussi de l'énergie à revendre! Tu aimes rouler (et pas juste en auto), ramper et mettre tes mains dans des substances louches. Bref, les Zigotos, c'est ton truc. Ton dicton préféré : il n'est jamais trop tard, quand on est débrouillard!

Si tu as davantage de D, tu es fait(e) pour travailler avec... les troubles de la personnalité! Tu es le genre à toujours avoir avec toi un livre de sodoku, parce que tu aimes résoudre des énigmes. Ta capacité d'analyse est légendaire et on peut en dire de même de ton écoute. Tu es tellement bon(ne) que tu es du genre à faire une psychothérapie à ton chat qui n'a pas l'air de bien aller... Charmant!



Soins personnels

Repas réconfortant après un après-midi d'étude

Par Julie Maltais

On sait tous qu'après un après-midi, voir une journée d'étude, on manque souvent de temps pour se cuisiner un bon petit plat, alors que c'est ce dont on aurait le plus envie : un bon repas chaud qui nous attend! Alors, ce que je vous propose, c'est mon repas réconfortant par excellence : une **Palette de Bœuf au Vin rouge**. Vous allez voir comment sa bonne odeur dans votre appartement est encourageante et représente une super récompense tout à la fois!

Ingrédients

- 1 morceau de palette de bœuf

Truc #1 : Achetez lorsqu'elle tombe en spécial, ça revient vraiment pas trop cher de la portion

Truc #2 : Si vous faites la recette pour 1 ou 2 personnes, coupez le morceau de bœuf en 2 et faites congeler le reste

Pour la sauce

- 1 tasse de vin rouge
- 1 boîte de crème de champignon
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 1 pincée de thym
- Sel et poivre au goût

Étapes de la recette

- 1- Mélanger tous les ingrédients ensemble pour la sauce.
- 2- Mettre le morceau de palette de bœuf dans une cocotte allant au four et verser la sauce par-dessus.
- 3- Faire cuire 4H à 250 °F. Brasser à quelques reprises au courant de la cuisson. Si vous trouvez la sauce trop épaisse, vous pouvez rajouter du bouillon de bœuf au goût.

Tout dépendant de la grosseur de la pièce de viande, donne de 3 à 6 portions.

*Faire la recette en début d'après-midi pour qu'elle soit prête pour l'heure du souper

*Servir sur du riz avec une salade verte en accompagnement ainsi qu'un bon verre de vin restant de la bouteille utilisée pour faire la recette.

Très savoureux!!

Repas d'étudiant pauvre sur le coin de la table

Vers la fin de la session, avec tous les travaux et examens, le temps semble rétrécir tout comme le montant de notre compte en banque. Pour cette deuxième recette, je vous présente donc une **Salade de riz froide estivale** qui est très rapide à faire et surtout ne nécessite pas un gros budget à réaliser. Donne un très bon résultat pour le bonheur de votre palais!!

Ingrédients

- Riz instantané
- Maïs en canne
- Artichauts en canne
- Thon en canne
- Tomates fraîches coupées en dés
- Œufs cuits dur coupés en dés
- Fromage coupé en dés
- Votre sauce à salade crémeuse préférée (Ranch ou César sont particulièrement bonnes avec cette recette, mais vous pouvez aussi laisser aller votre imagination)

Étapes de la recette

- 1- Faire cuire le riz en quantité désirée selon les instructions données sur la boîte. Laisser refroidir le riz après la cuisson.
- 2- Ouvrir les différentes cannes.
- 3- Prendre une assiette, mettre du riz dans le fond puis y disposer au goût chacun des autres ingrédients. Finalement, napper le tout de sauce à salade.

*Les ingrédients peuvent varier au goût, selon votre fantaisie personnelle ou votre feeling du moment. N'hésitez pas à essayer de nouveaux légumes ou condiments!!

N.B : Pour ceux qui ont fait la grève, cette recette peut vous évoquer certains souvenirs...

Bref, malgré la fin de session, il est important de toujours bien se nourrir afin d'avoir l'énergie nécessaire pour la poursuite de nos études/travaux/examens. J'espère que ces recettes vont soit vous en inspirer d'autres, soit vous aider à avoir un estomac heureux. Bonne fin de session à tous et lâchez pas la patate!!

Ergoscope

Bélier : 21 mars au 20 avril



Une belle énergie vous habite, vous allez battre vos records. **Travail & Sous** : Des occasions en or se présentent, le hasard se range de votre côté. Vous aurez peut-être une offre d'emploi en ergothérapie cet été. **Amour & Amitié** : Les invitations fusent de toutes parts, des rencontres excitantes se produiront. La lune vous rend dangereusement séducteur (trice).

Taureau : 21 avril au 20 mai



Vous donnez trop d'importance à l'opinion des autres. **Travail & Sous** : Vos activités se déroulent bien, mais votre motivation laisse à désirer. Dépenses bien inutiles. **Amour & Amitié** : Vous avez beau faire de votre mieux, certains ne sont jamais contents. Prenez un peu de recul et offrez-vous une soirée de détente en lisant sur l'entretien motivationnel.

Gémeaux : 21 mai au 21 juin

Vous semblez insatisfait, vous avez l'impression de passer à côté de certaines choses.



Travail & Sous : Projets différents et nouvelles activités vous tentent beaucoup, mais avant, terminez ce qui est en suspens, comme votre Portfolio. **Amour & Amitié** : Misez sur votre couple, verbalisez et usez de votre compétence de communicateur : vous n'avez pas idée combien chéri(e) en a besoin.

Cancer : 22 juin - 23 juillet



Vous n'avez pas votre concentration habituelle : gare aux distractions et aux faux mouvements. **Travail & Sous** : Vous jonglez avec les retards ; n'essayez pas de faire appliquer un vote de grève départementale pour sauver du temps pour vos travaux. **Amour & Amitié** : Vous avez l'impression que chéri(e) ne fait plus attention à vous, c'est sans doute réciproque : allez vers lui/elle.

Lion : 24 juillet au 23 août



Vous respirez la confiance en vous ! Votre charisme est très fort. **Travail & Sous** : Votre doigté vous permet de vous surpasser dans vos occupations et d'avoir un horaire occupationnel équilibré. **Amour & Amitié** : Lors de vos sorties, vous avez un succès fou, vous ferez battre bien des cœurs.

Vierge : 24 août au 23 septembre

Vous vous tracassez, sans raison d'ailleurs, car les cours théoriques d'interdisciplinarité de la santé ne sont pas utiles, mieux vaut le visualiser en stage pour tout apprendre. **Travail & Sous** : Employez la journée pour vous attaquer à ces tâches qui attendent depuis si longtemps, vous serez content après coup. **Amour & Amitié** : L'être aimé est tendre et vous aussi : laissez-vous aller dans les bras l'un de l'autre.



Balance : 24 septembre au 23 octobre

Vous êtes d'excellente humeur, votre joie de vivre est communicative. **Travail & Sous** : Peu à peu, les problèmes éthiques se règlent, car vous avez su appliquer les 10 étapes de gestion d'un dilemme éthique. Dans les activités de groupe, vous brillerez et serez un leader positif. **Amour & Amitié** : Tout le monde veut passer du temps avec vous, ne vous faites pas prier. Bien du plaisir avec la famille.



Scorpion : 24 octobre au 22 novembre

Un peu de sport ou de plein air vous ferait du bien, n'attendez pas d'ankyloser. **Travail & Sous** : Certains projets demandent plus de temps ou d'efforts que prévu : voici l'occasion de montrer que vous êtes tenace et expert en habilitation de l'occupation ! **Amour & Amitié** : Évitez les critiques, chéri(e) ne le prendra pas. Usez de diplomatie en échangeant avec les copains à la place.

Sagittaire : 23 novembre au 20 décembre



Physiquement vous avez de l'énergie à revendre, toutefois vous auriez envie de changements, de voyages. **Travail & Sous** : Vous savez insister : si les choses ne marchent pas du premier coup, vous vous reprenez autrement, vous êtes narcissique sur les bords. **Amour & Amitié** : La vie de famille est un peu routinière, mais si vous sortez, vous aurez un succès fou. Favorisez l'agent de changement qui est en vous.

Capricorne : 21 décembre au 20 janvier

Vous avez trop de choses en tête, un rien vous irrite. **Travail & Sous** : Nouveaux projets et changements mettront du piquant dans votre quotidien, pour vous assurer que votre plan est bon, faites une carte conceptuelle. **Amour & Amitié** : En couple, l'heure est à la complicité et aux confidences. Donnez signe de vie aux vieilles connaissances, ce sera très apprécié.



Verseau : 21 janvier au 19 février

Vous avez vos idées, mais ce n'est pas une raison pour bousculer les autres. **Travail & Sous** : Un imprévu risque de chambouler vos plans. N'avez pas peur de faire appel aux données probantes pour mieux le gérer. **Amour & Amitié** : Avec les amis c'est pétillant, cependant ne rentrez pas trop tard : chéri(e) aussi aurait besoin de vous.



Poisson : 20 février au 20 mars

Vous êtes trop sensible, essayez de vous imperméabiliser un peu. **Travail & Sous** : Rien ne marche du premier coup ; tenez bon et vous ne vous en tirerez pas mal du tout. **Amour & Amitié** : Si vous attendez que chéri(e) devine ce que vous voulez, vous serez déçu(e). Vous feriez mieux de vous exprimer et, petit conseil, de redécouvrir vos anatomies !

Par Jessica Morin

Une revue convaincante!

Par Gabrielle Turbide

J'ai assisté, le 5 avril dernier, à la seconde représentation du spectacle CINÉTIKA de la troupe Millénium. Il s'agit d'une revue des films populaires des dernières années, en musique et en danse. Les étudiants en ergothérapie étaient très bien représentés dans la troupe de danse, notamment par la gymnaste Vanessa Charbonneau qui nous a épatés par ses fabuleuses pirouettes! Les chanteuses avaient également de magnifiques voix.

magie de cet univers. Les chants de chorale ont été le meilleur moment d'un point de vue musical. Pour la danse, pendant la musique d'Harry Potter, les ballerines nous ont ensorcelés par leur grâce et leur

souplesse. Les pirates qui ont suivi ne semblaient pas très méchants, ils étaient plutôt sympathiques, à l'image de Jack Sparrow, de la série de films Pirates des Caraïbes.

Il y avait également une partie plus « cabaret » qui mettait en vedette des films de type Moulin Rouge, Burlesque et Broadway. J'ai particulièrement apprécié cette partie d'un point de vue musical, mais aussi pour la danse. Les costumes ont par ailleurs dû plaire aux hommes dans l'assistance... Ils représentaient très fidèlement le



style cabaret, et je lève mon chapeau aux danseuses pour leur audace!

Petit bémol, le spectacle était un peu long, mais surtout, la salle n'était pas idéale pour une telle représentation. Assis sur notre chaise, on ne voyait pratiquement que la tête des danseuses... De plus, j'ai vu au moins deux micros utilisés par les chanteuses tomber sur la scène, accrochés par une danseuse. Peut-être manquait-il un peu de place? Mais, somme toute, il s'agissait d'un très beau spectacle, haut en couleurs et rempli de belles surprises!



Les danses et les chants des films de Disney contenaient une bonne dose de fantastique et ont su recréer la

Moment intime à l'Entrepôt

Par Julie Bellemare

L'entrepôt Molson, cette année, avait pour mission de remercier les gens qui s'étaient impliqués au cours de l'année, que ce soit dans l'Association étudiante ou encore durant les activités sur le campus et à l'extérieur. En raison de la levée de cours de deux jours obtenue suite au vote de grève du 14 mars dernier, plusieurs invités n'étaient pas en terre trifluvienne le 15 mars, mais le petit groupe d'environ 18 étudiants (source : l'oeil calculateur de Dany-Pier Prince) que nous étions a tout

de même su profiter de la soirée. Qui, en effet, n'aime pas avoir l'occasion de déguster des produits houblonnés sans dépenser un sous tout en épatant la galerie avec ses habiletés visuo-motrices au jeu « taper la marmotte »? Bref, ce fut une belle soirée qui fût même allongée de quelques minutes de bières gratuites grâce à notre charme inégalable. Saisissez votre chance de participer à cet événement l'an prochain!



Vin, citron et papaye

Par Éloïse Bergeron

En cette fin de session éprouvante (pour la plupart), il n'a pas été de refus de prendre une soirée pour se mettre beaux et belles, boire du vin et manger un bon souper. Voici, en bref, le déroulement de la soirée.

Tout a commencé par l'élection du nouveau conseil exécutif de l'AEE. Même si la chaise était la seule candidate pour certains postes au début de la soirée, tous les postes de VP ont été comblés.

Le souper 4 services, préparé par le traiteur Olive et Papaye, a été dégusté avec appétit dans une ambiance conviviale et animée. Voici quelques commentaires recueillis lors du souper :

«Le potage de poivrons DOUX est tellement épicé que j'ai les lèvres en feu» - Patricia

«Le riz est un peu dur, mais il est très bon pareil» - Othniel

«Les cannellonis sont super bons, mais ça, c'est quoi? (en pointant un légume bizarre» - Anne-Sophie, faisant honneur à son prix citron de celle qui pose le plus de questions.

Pour résoudre l'énigme qui a trotté dans la tête de plusieurs, le légume bizarre qu'il y avait dans l'accompagnement de légumes s'appelle un pâtisson, un type de courge.

Mais alors, le souper, ça passe ou ça casse? C'est la bouche pleine (pleine des restants des assiettes de sa table) et le pouce en l'air que Othniel nous a confié : «Ça passe!», appuyé de ses amis par d'enthousiastes hochements de tête.

Pour digérer, on a pratiqué une superbe danse en ligne qui a réchauffé l'atmosphère. Marie-Pier Bilodeau, Bilou pour les intimes, a préféré danser avec son nouveau chum, Sylvain le flamant rose. On



Dans l'ordre, Marie-Pier Gagnon, Roxanne Dulong, Lauriane Fournier et Roxanne Boisvert; Bravo à nos plus impliquées!

pouvait sentir que le courant passait vraiment entre les deux... c'est beau l'amour! Patrick, Marie-Pier et Catherine ont appris bien malgré eux qu'une chaise, ce n'est pas assez solide pour 3 personnes. Ils ont diverti les troupes, grâce à une chute élégante...

A suivi la remise des prix citron, et des prix «sérieux». Pour ceux qui avaient déjà trop bu de vin pour s'en rappeler, ou pour les absents, voici ceux qui se sont mérités un honorable prix citron.

Le plus placoteux :

- 1e : Valérie Chatelois
- 2e : Jeanne Boivin-Lafrance
- 3e : Véronique Morin-Houde
- 4e : Andrée-Anne Richard

Le plus gaffeur :

- 1e : Karine Simard
- 2e : Patricia St-Laurent
- 3e : Joannie H-richard et Dany-Pier Prince, ex aequo
- 4e : Ingrid Gilbert

Le plus hangover :

- 1e : Thomas Chan
- 2e : Annabelle-Jade Simard (elle l'a d'ailleurs prouvé le soir même)
- 3e : Patrick Dufour
- 4e : Frédéric Plamondon

Le plus drôle :

- 1e : Catherine Vermette
 - 2e : Roxanne Boisvert
 - 3e : Dany-Pier Prince
 - 4e : Audrey Tardif
- Poseur de question par excellence :
- 1e : Othniel Dory
 - 2e : Anne-Sophie Tremblay
 - 3e : Janie Desrosiers
 - 4e : Marie-Pier Gagnon

Le plus impliqué :

- 1e : Lauriane Fournier
- 2e : Roxanne Boisvert
- 3e : Roxanne Dulong
- 4e : Marie-Pier Gagnon

Prix académique :

- 1e : Lauriane Fournier
- 2e : Vanessa Charbonneau
- 3e : Roxanne Dulong
- 4e : Émilie Lambert

Personnalité de l'année :

- 1e : Marie-Ann Marquis
- 2e : Roxanne Boisvert
- 3e : Roxanne Dulong
- 4e : Audrey-Claude Benoît

Finalement, certains ont mentionné l'idée de faire un gala accompagné l'année prochaine. Qu'en pensez-vous? N'hésitez pas à envoyer vos commentaires et vos suggestions à assoergo@uqtr.ca pour avoir un gala de plus en plus parfait, année après année

Annonces

Félicitations à la première cohorte en ergothérapie de l'UQTR, qui finira en août sa formation. L'équipe du journal L'Occupé vous souhaite beaucoup de bonheur et de succès dans votre carrière !

Aux intéressés pour le **Dragon Boat** cet été, vous avez jusqu'au 11 mai pour vous manifester à Julie Maltais à l'adresse suivante : jully46@hotmail.com ☺

Une petite pensée pour Patrick Dufour et Catherine Magny qui nous quittent après 3 ans. Vous allez nous manquer!!



Hommage aux 4 voyageurs qui sont en ce moment même à l'autre bout de la planète.

Ces derniers souhaitent d'ailleurs remercier tous ceux qui les ont aidés, de près ou de loin, à réaliser ce projet!

Merci à nos commanditaires!!!



371-Copi

1110 des Récollets, Trois-Rivières, Qué. G8Z 3X2



Physiothérapie | Ergothérapie

UN PROGRAMME FINANCIER À TOUT CASSER

Étudiants en ergothérapie, nous vous offrons un programme financier¹ avec des avantages dont vous n'avez même pas idée.

Passez nous voir et vous verrez.

banquedelasante.ca



¹Le programme est offert aux étudiants à temps plein en sciences de la santé (audiologie, denturologie, ergothérapie, hygiène dentaire, technique d'orthèse visuelle, orthophonie, pharmacologie, physiothérapie, psychologie, pratique sage-femme et technologie médicale) et qui sont citoyens canadiens ou résidents permanents du Canada. Pour se prévaloir du programme, l'étudiant doit fournir une attestation d'études à temps plein.



« Roum dum dum wa la dou
c'est le temps des vacances. »

Pierre Lalonde



L'Occupé vous revient à l'automne !