



L'occupé



# HIVER 2019

Bonjour à tous,

C'est le cœur gros que j'écris ces lignes alors que je réalise que cette édition hivernale 2019 de L'Occupé sera la dernière que j'édite.

J'espère que vous avez apprécié la qualité des articles que les étudiants vous ont partagés dans ces 4 éditions que j'ai publiées.

Merci à toutes celles qui se sont impliquées dans la production de cette édition du journal étudiant.

Bonne lecture à tous!

Nicolas Gervais  
VP aux communications

Dans ce numéro :

- ❖ OTPT 2019 – *Le making of*
- ❖ Étincelle de Passion 2019
  - ❖ La découverte de l'AGEUQTR
  - ❖ Alors du coup, l'ergothérapie en France?
- ❖ Pi c'est comment l'ergo icitte au Québec?
  - ❖ Parcours universitaire difficile...
  - ❖ 5 comptes Instagram inspirants pour t'aider à garder une bonne santé mentale
- ❖ Entrevue avec Josiane Caron Santha

# OTPT 2019 - *Le making of*

Auteures :  
Anne St-Cyr et  
Caroline  
Dumas

Cette belle aventure débute en septembre 2017. On se fait contacter par Montréal pour nous annoncer la bonne nouvelle : l'UQTR sera responsable des jeux OTPT 2019. Toute une équipe de futurs ergos de l'UQTR se rencontre régulièrement pendant plusieurs mois afin de rendre possible cet événement de fou.

## MAIS, la saga commence :

Problème #1 : Le Delta (le seul hôtel assez grand pour nous accueillir à Trois-Rivières) ne veut pas nous voir la face. Considérant que lors des derniers jeux il y a eu un trou de fait dans un mur avec une chainsaw et une glissade de lubrifiant sur une bâche bleue dans le corridor, on comprend leur refus.

Suivant cette nouvelle, plusieurs discussions ont eu lieu entre les représentants de chaque université. Long story short : tout le monde refuse les jeux et on passe à 2 doigts de tout annuler, une première en 8 ans de flamme universelle. Heureusement, un consensus finit par émerger : il y aura collaboration entre l'UQTR et UOttawa pour l'organisation des jeux, UNE PREMIÈRE !

S'en suit quelques mois de folle préparation, parce que l'air de rien, une fin de semaine de brosse pour 700 personnes, ça ne s'improvise pas, surtout à 3h de route ! Appels téléphoniques pendant les cours, rencontres skype à n'en plus finir, faire 40 fois le tour des dollos et connaître les rangées par coeur, on ne ménage pas nos efforts pour réussir à faire de ce weekend une réussite malgré le budget serré et le temps (très) limité.

Bref, il n'y a pas à dire, entre deux ragoûts et une tourtière du temps des fêtes, le C.O avait les deux pieds dans les partys de famille, mais la tête à Ottawa.

Problème #2 : Tu sais que tu vas avoir du trouble à organiser ton weekend quand AUCUNE compagnie de sécurité ne veut prendre le mandat de ta fin de semaine et que la seule qui finit par accepter te laisse tomber 2 semaines avant. Coucou le stress ! Tu sais aussi que ta fin de semaine va être wild quand les agents de sécurité trouvés 3 jours avant l'événement débarquent habillés d'un gilet pare-balle.

Après un petit roadtrip, le sprint final a commencé : 2 jours de préparation plus qu'intenses à régler 52 problèmes de dernières minutes et transporter 1500 cannettes de coke, 800 chandails et 800 bucks (true story).

Le vendredi soir arrive enfin, puis en voyant les 700 brosseux dans le lobby d'hôtel, on comprend pourquoi toutes les compagnies de sécurité nous ont dit non. Winter is coming.

Les heures suivantes se qualifient certainement des "plus intenses que nous n'ayons jamais vécu". Voici quelques highlights :

Les OTPT du comité organisateur, c'est aussi :

- Acheter 72 pots mason (ça fait bizarre, une fille avec 72 pots mason dans son salon d'appart pendant 2 mois) et les remplir de litière à chat parce que les petites roches cute coûtent trop cher (vous n'y avez vu que du feu !!)
- Vider les étagères de bougies électriques de tous les dollos de Trois-Rivières sous les regards douteux des caissières



- Trouver un sac ziploc rempli de vodka dans la poubelle à tampons utilisés. +2 pour la créativité, -4 pour le manque d'hygiène
- Se rendre compte en même temps que les participants que quand les lumières allument, la soirée est terminée. À 1h. Oupsi.
- Finir la soirée, rêver à son lit mais se retrouver 3h dans le lobby à être des gens désagréables qui disent "shhhhh" à tout le monde qui rentre chaud botte
- Prendre une Guru et des Grivol pour déjeuner avant de faire un speech de 1h parce que c'est tout ce qui rentre dans ton corps le dimanche matin. Triste, considérant le weekend de sobriété totale.
- Mettre 2 participantes de Laval dans un amigo express jusqu'à chez eux parce que leur autobus les a oublié à Ottawa. De vrais champions.
- Compter les heures avant que tout le monde remonte dans leur cri\*\* d'autobus

Bref, les OTPT 2019 ont été toute une aventure et elle n'aurait pas été possible sans l'implication de tous. Un gros merci d'avoir fait de cet événement un succès.





# Étincelle de Passion 2019

Le 7 février dernier, étudiants, ergothérapeutes de la région et professeurs se sont rassemblés pour discuter d'une passion commune; l'ergothérapie. Cette année était déjà la 3<sup>e</sup> édition d'une Étincelle de Passion. Cet évènement rassembleur a été créé pour souligner la mémoire d'une ancienne étudiante qui a marqué le programme à tout jamais; Roxanne Boisvert. Lors de la soirée, sept invités sont montés sur la scène pour partager avec le public une parcelle de leur passion. La première fut Emmanuelle Seerry, qui a discuté des premiers épisodes psychotiques. La deuxième fut Nancy Gilbert, qui a partagé avec l'auditoire son parcours de carrière pour élaborer ensuite sur sa nouvelle passion qui est l'enseignement. Par la suite, 3 étudiantes de la maîtrise sont montées sur scène pour partager leur merveilleuse expérience au Guatemala. Anne, Claudia et Audrey ont fait une très belle présentation, riche en images, qui nous a donné le goût de voyager. La soirée s'est poursuivie par la présentation de Marjolaine Veillette, une jeune ergothérapeute passionnée par ce qu'elle fait, qui est venu discuter de sa définition de l'ergothérapie. Cette belle soirée s'est terminée avec la présentation dynamique de Jean-François Guimond qui a élaboré sur des techniques de réadaptation physique. L'AEE est très fière de cet évènement qui a accueilli une centaine de personnes. Cette belle participation encourage l'association à travailler encore plus fort d'année en année pour créer des évènements à la hauteur de ses membres.

Auteure :  
Laurence  
Lalonde

Au plaisir de vous y voir l'an prochain!!



# La découverte de l'AGEUQTR

Auteure :  
Julianne  
Boulanger

Au moment où j'ai pris ma décision de déposer ma candidature pour devenir la prochaine vice-présidente aux affaires internes de l'Association des étudiantes en ergothérapie, je n'étais pas consciente de tout l'impact que cette décision aura sur ma vie. En effet, au fil de cette année j'en ai appris beaucoup, autant sur moi que sur le fonctionnement d'une association générale d'une université, qui dans mon cas est l'AGEUQTR. Tous les étudiants à l'université, et même au Cégep, font partie d'une association, sans toutefois être réellement en mesure d'expliquer clairement ce que celle-ci fait pour eux. Je n'étais moi-même pas très averti à ce sujet en début septembre, mais désormais je ne peux m'empêcher d'admirer les personnes qui sont aux commandes de notre association générale. Il s'agit des officiers qui ont de très nombreuses responsabilités méconnues de la plupart des étudiants. J'ai été en mesure d'en apprendre davantage sur chacun de leurs mandats ainsi que tout ce que cela implique, au cours de mes conseils d'administration de l'AGEUQTR les dimanches.



[www.ageuqtr.org](http://www.ageuqtr.org)



Même si au départ ceux-ci me donnaient l'impression d'être long et pénible, ils ont été pour moi extrêmement instructifs et en fin de compte, j'avais hâte de m'y rendre chaque mois. En effet, au cours de ces rencontres j'ai eu la chance de bien comprendre et même de décider où l'argent que chaque étudiant débourse en début d'année va aller. Être en mesure de donner mon opinion sur des sujets de cette ampleur et que celui-ci soit écouté, m'a permis d'avoir plus confiance en moi et ceci m'a aussi, donné le goût de m'impliquer dans mon milieu de travail futur. De plus, en participant à ses conseils d'administration ainsi qu'aux nombreuses activités organisées par l'AGEUQTR, j'ai eu l'occasion de rencontrer des personnes qui étudient dans des programmes complètement différents du notre et ça m'a fait le plus grand bien. En effet, de pouvoir discuter de tout et de rien avec des personnes qui sont étudiantes tout comme moi, mais sans pour autant discuter de notre prochain travail a été très bénéfique pour ma santé mentale. Finalement, en plus d'agrandir mon répertoire de connaissances, autant sur le fonctionnement d'une association que sur le celui d'un conseil d'administration, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes formidables qui sont prêtes à mettre leur étude de côté pour venir en aide aux plus grands nombres d'étudiants possible. Je recommande grandement cette expérience à tous, malgré les sacrifices et l'organisation que cela entraîne, cela en vaut clairement la peine. Je n'ai jamais regretté de mettre embarquer dans cette incroyable aventure, l'expérience que celle-ci m'a apportée va me suivre tout au long de ma vie.



# Alors du coup, l'ergothérapie en France?

Auteurs :

Claudia  
Rompré-  
Ferland,  
Sandrine  
Renaud et  
Chloé Valade

Lyne Tardif ne cesse de te parler de la possibilité de faire un stage en France pendant la maîtrise? Tu ne comprends toujours pas pourquoi 2-3 étudiants y retournent à chaque année? Tu hésites à relever le défi? Laisse nous te convaincre! Voici comment nous vivons notre expérience jusqu'à maintenant. On se demande encore pourquoi on a acheté notre billet de retour...

Pour commencer, quelques fun fact sur la France:

- Tout est fermé le dimanche (épicerie, magasins, activités touristiques, office de tourisme...). Si tu es chanceux, dans les villes plus touristiques, il y aura des dépanneurs ou épicerie d'ouverts. Il faut être prévoyant!
- Des oeufs et du beurre de peanut pour déjeuner? Beaucoup trop américain... plutôt des croissants, des chocolatinnes ou de la confiture!
- Bonne chance pour trouver du café filtre... tu auras plus de chance en demandant un café au lait, un allongé ou un expresso.
- Les Français se font la bise à tous les matins (attention, ils commencent par la joue inverse!). Calcule un bon 5-10 minutes avant de commencer ta journée de stage, le temps de saluer toute l'équipe... oui, même si tu les as vu hier...
- Tu veux être un vrai français? Commence par démêler les termes petits-dej, déjeuner et diner, puis mange à l'heure française... c'est-à-dire 21h. Et n'oublie surtout pas ta baguette de pain et ton fromage (qui est le dessert)!

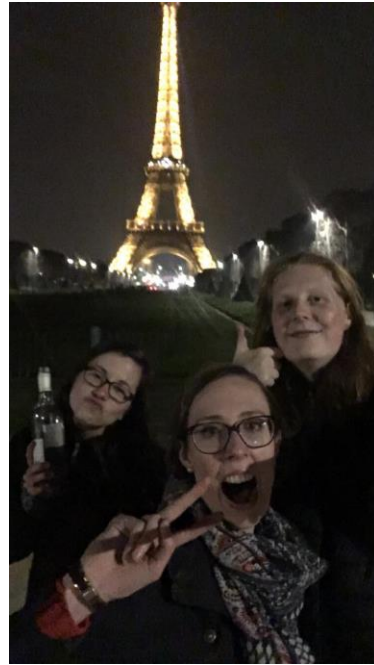
Expressions françaises:

- « Du coup »
- Parler le verlan (ex: meuf=femme, chelou=louche, relou=lourd)
- « On bombarde »: On met l'accent, on travaille fort
- « C'est la galère »
- « Les gens m'insupportent »: Les gens sont insupportables
- « Un truc de ouf »: C'est fou!
- Patient (plutôt que client)

- Weekend
- Vocabulaire ergo: escarres (plaie), cale-tronc (butée), cale-pied (appui-pied), bilan (évaluation)
- « Aller aux WC » pour dire aller aux toilettes. Mais attention, aller à la toilette = se laver!

### Ce qu'ils ne comprennent pas:

- « Tu me niaises-tu? »
- Présentement
- « On verra, on regardera ça »
- Parker son char en parallèle
- « Tu veux tu »
- L'avant-midi
- « Il mouille »
- Souliers, bas, chandail
- « À tantôt »
- Fin de semaine
- Magasiner



### Et si on parlait d'ergo...

En bref, Claudia est au MGEN de La Ménaudière, à Chissay-en-Touraine (affilié à l'école de Tours). Les patients y sont hospitalisés et font de la réadaptation intensive en vue d'un retour à domicile. Il y a 95 lits en hospitalisation complète et 5 places en hôpital de jour. Il s'agit principalement d'une clientèle de neurologie, orthopédie et traumatologie.

Sandrine est au Centre de médecine physique et de réadaptation de Bobigny à 45 minutes de vélo de Paris. Une clientèle neurologique et orthopédique y est traitée en hospitalisation, hôpital de jour ou hospitalisation à domicile par une équipe composée, notamment, de 16 ergothérapeutes ne jurant que par la MCRO.

Chloé est à la Clinique du Pré St-Gervais, à Paris, une clinique de réadaptation intensive privée. On y trouve plus de 200 lits où la majorité des patients sont hospitalisés, alors que d'autre peuvent aussi être en hôpital de jour. Les activités ergothérapeutiques y sont démence, ortho-gériatrie, onco-gériatrie, neurologie, soins palliatifs et gériatrie aiguë.

## Les principales différences qui nous ont marquées:

- L'ergothérapie est une profession paramédicale: toutes les décisions finales reviennent au médecin. Les personnes doivent avoir une prescription du médecin pour recevoir les services d'ergothérapie. Dans certains milieux, les ergo doivent même faire approuver par le médecin l'achat d'aide technique pour un patient, que ce soit pour le domicile ou pour l'hôpital.

- Étude de 3 ans dans une école de formation en ergothérapie, qui comprend beaucoup de connaissances sur les différentes pathologies, mais peu de processus réflexif. Initiation aux données probantes par la rédaction d'un mémoire, mais dont la rigueur et les attentes ne sont pas comparables au Québec! Alors sur le terrain, les thérapies sont principalement basées selon les expériences du thérapeute ou les habitudes du milieu, plutôt que sur les bonnes pratiques qui sont appuyées par la recherche. Les jeunes gradués sont toutefois de plus en plus conscientisés aux données probantes.

- Les ergothérapeutes ne sont pas membres d'un ordre professionnel, donc moins de rigueur sur la tenue de dossier: notes de suivi au besoin, rapport d'évaluation subjectif à chaque ergo (plutôt pour des notes personnelles). Peu ou aucune note sur les activités faites en pendant les séances, ce qui peut rendre difficile le suivi ou les transferts de dossier.

- C'est l'ergothérapeute qui fait les ajustements du fauteuil. On nous appelle parfois les mécaniciens... toujours une clé allen, un tournevis ou un ruban à mesurer sous la main!

- Les clients doivent faire l'achat d'un fauteuil roulant ou d'aides techniques pour la sortie de l'hôpital (qui sont remboursés en partie par la sécurité publique, l'équivalent de notre RAMQ), plutôt que d'être prêtés à long terme et réutilisés par la suite.

- Port d'uniforme pour tous les professionnels de la santé pour une question d'hygiène et de salubrité.



## Bonnes raisons pour faire un stage en France:

- Découvrir la pratique française de l'ergothérapie, ce qui nous permet développer une pensée critique face aux différentes approches en ergothérapie.
- Collaborer avec d'autres professionnels de la santé (kinésithérapeute, podologue, instructeur d'activités physiques adaptées, diététicienne...)
- Développer ta capacité d'adaptation, ton ouverture d'esprit et ta débrouillardise (et le mettre dans ton CV ensuite, c'est payant!)
- Être vue comme la stagiaire québécoise qui a des bonnes connaissances en ergothérapie, selon la pratique canadienne. C'est valorisant et développe beaucoup l'identité professionnelle.
- Pas de barrière de langue. Autre que l'accent et quelques erreurs de vocabulaire, on s'en sort bien! Au contraire, ça aide beaucoup à la relation thérapeutique avec les patients. Ça ouvre la discussion sur le Québec, la neige, nos expressions... les sujets de conversation sont faciles, et ça peut donner quelques moments cocasses lorsqu'on échappe un mot québécois!
- Finalement, et non le moindre... voyager! Le train couvre l'ensemble de l'Europe et est facilement accessible. Deux grosses semaines de vacances entre la fin du stage et la session d'été... Italie, Suisse, Belgique, Allemagne, Portugal? Ce n'est pas le choix qui manque! Le weekend, c'est tout autant facile de voyager: Grenoble, La Rochelle, Lausanne, Bordeaux... Il y en a pour tous les goûts, impossible de s'ennuyer!



Pour plus d'informations notamment sur le stage, l'hébergement, le budget et la préparation, nous vous invitons à assister à notre présentation en septembre! Les informations viendront en temps et lieu. Sinon, n'hésitez pas à nous écrire! :) Du coup, bonne fin de session xxx



# Pi c'est comment l'ergo icitte au Québec ?

Auteur :  
Victor Laillet,  
Étudiant en 3e  
année d'école  
d'ergothérapie  
Paris Sud-Est  
Créteil –  
UPEC.



Je m'appelle Victor et je vous écris ce petit article, car je suis en train de réaliser mon dernier stage d'étudiant français en ergothérapie au Québec avec le partenariat d'échange entre l'Université Québec Trois-Rivières et l'Université de Paris Sud Est Créteil. Dans cet article, vous allez trouver mes premières impressions sur mon immersion dans votre cher pays qu'est le Québec.

Je suis venu dans votre ville de Trois-Rivières pour une période de huit semaines, durée de mon stage. Dès que je suis arrivé dans votre pays, la première impression qu'on m'a demandée était : la neige, le climat. En France, il neige, mais pas assez pour atteindre un mur de neige de plusieurs mètres, vous devez bien vous moquer de nous lorsqu'on présente 5 cm (2 inch) de neige et que c'est la fin du monde . Je suis arrivé dans la bonne période pour voir de mes propres yeux votre adaptation à ce climat extrême et ressentir ce choc thermique !

L'accueil que vous m'avez apporté à mon arrivée était impressionnant, petite cohorte, mais une charmante ambiance de cohésion de groupe que j'ai ressentie davantage lors des 5 à 7 et des « partés ». Bon point d'avoir instauré ces rendez-vous hebdomadaires ! Cela apporte d'autres relations que nous ne présentons pas forcément lorsqu'on est plus de 70 dans une promotion, je vous l'assure.





J'ai eu besoin d'un petit temps d'adaptation pour la compréhension de votre langue entre vos expressions et vos accents lors de mon arrivée. Mais après un mois d'échange, je me rends compte qu'on dit la même chose sauf qu'on n'utilise pas les mêmes pages du dictionnaire, c'est très plaisant. Je commence à présent à m'imprégner de votre vocabulaire et de vos tics de langage, qu'on m'apprend au fur et à mesure et je trouve ça fun !

Mais le plus gros choc fut professionnel selon moi lors de mon stage en CHSLD. Le Canada (Québec) est vu en France comme les précurseurs et l'avenir de l'ergothérapie et nous présentons un large retard sur notre pratique commune. Un exemple, nous parlons de modèles conceptuels, mais nous ne les utilisons pas systématiquement dans nos prises en charge, c'est optionnel selon l'établissement et la patience du médecin à lire nos rapports. Nous n'avons pas un Ordre des Ergothérapeutes pour nous aiguiller dans notre pratique. On n'est pas assez reconnu en France, que ce soit pour la reconnaissance de notre pratique ou bien nos champs d'action. D'après ce que j'ai vu ici, chaque opportunité que vous avez pour exercer le métier est saisie et c'est vraiment ambitieux de votre part. Il faut que vous gardiez cette richesse du métier. J'ai l'impression qu'on s'appuie beaucoup sur nos acquis du métier d'ergothérapeute en France, même si la tendance commence à évoluer avec les nouvelles générations diplômées qui redonnent un nouveau souffle à la pratique. Pour ma part, balayer tous les champs d'action de l'ergothérapeute au Québec m'ouvre les yeux sur les possibilités du métier.

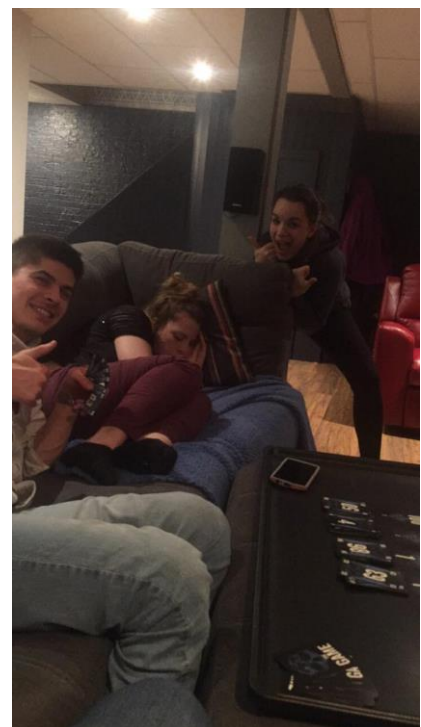
De plus, votre système de santé est bien différent du nôtre et l'approche pour l'acquisition d'aides techniques par la RAMQ a été une nouveauté pour moi et une autre adaptation de la pratique. Nous avons une traçabilité écrite à réaliser, mais pas aussi détaillée et rigoureuse qu'au Québec. En premier lieu, cela donne l'impression que vous écrivez beaucoup trop et que c'est du temps perdu, mais en prenant du recul, c'est une méthode de travail très intéressante qui permet de réaliser un rapport sur la personne très complet et de qualité tout en ne laissant rien de côté, c'est du temps de gagner pour la suite.

Cela a été difficile pour moi les premières semaines de stage, mais je commence à présent à être plus à l'aise avec mes rapports et à appliquer une bonne méthode de travail productive, j'apprécie davantage mes interventions. Cela va beaucoup m'aider lorsque je serai rentré en France pour ma tenue de dossier en ergothérapie et sera sans aucun doute très apprécié. J'aurai aussi une vision plus grande du métier avec une approche bien plus ambitieuse sur notre futur de jeune professionnel.

Me voilà rendu à mi-stage, je suis « au taquet » pour profiter du mois qui me reste à visiter votre grand pays et me faufiler dans un de vos « lifts » pour partager un bon moment à vos côtés et découvrir vos spécialités et vos breuvages. Vous êtes si sympathiques et bienveillants avec moi que je ne vous en remercierai jamais assez ! J'espère ne pas contracter un Syndrome Post Québec qualifié d'« intense » lors de mon départ, même si je pense que ça va se dérouler ainsi vu ce que vous me partagez actuellement.

Un étudiant français rendu aux anges d'avoir partagé son expérience professionnelle avec les finissantes en ergothérapie de l'UQTR !

À tantôt, j'espère !



# Parcours universitaire difficile...

Pour les autres cohortes excluant la mienne, vous m'avez probablement déjà croisé dans les événements comme étant une fille sociable, souriante et festive. Oui je sors souvent, j'ai toujours été une fille en recherche de relations sociales et de plaisir. Derrière mes verres d'alcool se cache en fait une grande tristesse refoulée. Revenir des OTPT, de journées d'école, de travaux d'équipe en pleurant ont été des événements récurrents pour moi. Combien de fois, j'ai dû me parler à moi-même et me donner des coups de pieds dans le cul pour me motiver à me rendre à mes cours... À force de subir des rejets, des évitements, des jugements, de se battre en espérant un sentiment d'appartenance, on finit par se décourager et perdre goût à la vie tranquillement. L'isolement est un handicap au bien-être.

Les conseils que je peux vous donner : En tant que futurs ergothérapeutes, nous nous devons d'être sensibles à l'inclusion de tous, même dans notre quotidien. Acceptez vos pairs peu importe ce qu'ils ont de différent de vous (traits anxieux, traits impulsifs, traits de TDA, etc.). Faites attention à vos collègues de classe, nous sommes tous des êtres humains après tout. Ne soyez pas rancuniers et apprenez à pardonner les maladresses. Je vous garantis que ce n'est pas le fun de traîner des histoires non résolues tout le long de son parcours.. Investissez ce temps ailleurs et vivez votre vie universitaire à fond!

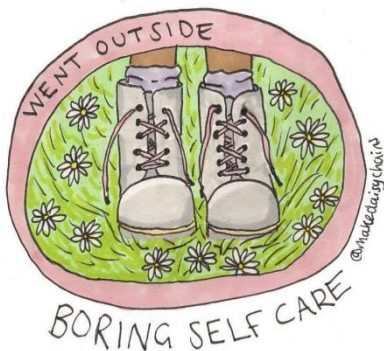
Ce texte est entre autres un message de prévention du suicide, car bien que cette idée peut paraître banale et que plusieurs sous-estiment la présence de ces pensées, j'affirme y avoir pensé plusieurs fois dans mon parcours universitaire... J'espère que ce cri du cœur vous fera réfléchir. Faites briller l'ergolove en permettant à tous de se sentir à leur place dans cette belle grande famille! <3



# 5 comptes Instagram inspirants pour t'aider à garder une bonne santé mentale

Auteure :  
Sandrine  
Renaud

La lutte contre la détresse psychologique sur les campus universitaires est un enjeu des plus actuels. En effet, 22% des étudiant-e-s présenteraient des symptômes dépressifs suffisamment graves pour être pris en charge par un traitement médical ou en psychothérapie selon une étude réalisée à l'Université de Montréal (FAÉCUM, 2016). Personnellement, une des stratégies que j'utilise au quotidien pour chasser les distorsions cognitives de ma tête est de consulter le contenu quelques comptes Instagram qui parlent de santé mentale. Voici mon top 5 :

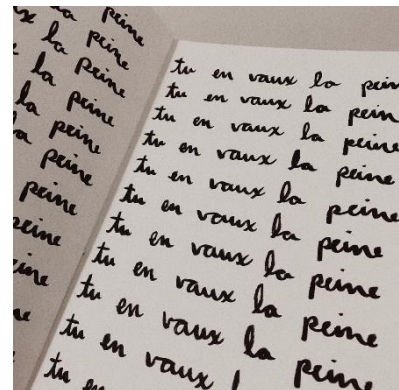


## 1. @makedaisychains

Hannah Daisy est une ergothérapeute en santé mentale britannique qui se distingue par sa série #boringselfcare, qui illustre des façons très banales de prendre soin de soi au quotidien. Pour elle, pas besoin d'aller au spa ou au resto pour prendre soin de soi, des activités de la vie quotidienne font l'affaire!

## 2. @frdgngrs

Fred Gingras est un Montréalais qui peint « pour te faire du bien en dedans ». Par ses oeuvres simples en noir et blanc, il t'incite à prendre le temps, à reconnaître ta valeur et à aimer plus, mais valide aussi tes moments d'incertitude et de tristesse. En plus, ses « stories » quotidiennes te feront réfléchir sur notre rythme de vie incessant, mais t'aideront aussi à remarquer et à apprécier la beauté du monde.







### 3. @positivelypresent

Ce compte coloré est une banque de stratégies et d'inspiration incroyable pour rester dans le moment présent. Plusieurs listes de conseils et d'activités sont proposées pour garder un équilibre occupationnel entre l'école et le reste de ta vie. Le tout est ludique et énergisant!

### 4. @recipesforselflove

Recipes for self love est un compte féministe qui se concentre sur des enjeux d'inclusion sociale et de santé mentale des femmes. Complètement décomplexant, ce compte est à la fois doux et « badass ». Un must pour te sentir forte et indépendante!



### 5. @theblurfoundation

Compte dédié à aider les personnes atteintes de dépression et d'anxiété, il propose du contenu de différents créateurs pour informer et normaliser ces conditions de santé. En plus d'être la source de validation **PAR EXCELLENCE**, les « stories » te donnent accès à leur blogue qui offre des informations justes et vulgarisées.



Finalement, bien que ces comptes t'incitent tous à prendre soin de toi, le principal conseil à retenir est de le faire **POUR VRAI!** Parler de comment tu te sens avec ton entourage, demander de l'aide si tu en as besoin ou simplement faire une occupation qui te fait du bien sont des exemples de stratégies à mettre en place, et ce, **MÊME EN FIN DE SESSION!**



# Entrevue avec Josiane Caron Santha

Auteure :  
Sandrine  
Gagné-Trudel  
et Josiane  
Caron Santha



*Josiane Caron Santha... auteure, formatrice, propriétaire de sa clinique pour les enfants et, d'abord et avant tout, ergothérapeute passionnée! Elle a accepté de répondre à nos questions pour nous partager ses expériences et conseils sur l'ergothérapie en pédiatrie.*

Vous pouvez suivre son travail sur sa page Facebook ou sur son site web [www.josianecaronsantha.com](http://www.josianecaronsantha.com) Elle y partage de nombreuses ressources gratuites en ergothérapie.

*Q1. Quels conseils donneriez-vous à un étudiant qui entame son premier stage en pédiatrie?*

« Mon conseil est que si tu es intéressé à poursuivre ta carrière d'ergothérapeute en pédiatrie après tes études, il faut profiter à 200% de ce stage. Comment? En faisant des lectures quotidiennes (bien au-delà de ce qui est suggéré par ton superviseur), notamment sur le développement de l'enfant (ex. motricité fine et globale) et les défis développementaux rencontrés durant le stage. Le meilleur moment pour apprendre est lorsque l'on peut "voir" la théorie. Par exemple, une lecture hier soir sur l'hypotonie et l'hyperlaxité ligamentaire rendra l'observation des particularités musculosquelettiques de l'enfant aujourd'hui très éducative. »

*Q2. Par vos multiples implications (publications de livres, conférences, diffusions sur les réseaux sociaux et à la télévision, etc.), vous avez pour mission de rendre l'ergothérapie accessible auprès du public. Comment les étudiants (et futurs ergothérapeutes!) peuvent-ils à leur tour faire rayonner la profession?*

« La profession d'ergothérapeute est abstraite :- ) ; difficile à définir. À mon humble avis, la démarche la plus importante que l'ergothérapeute puisse faire est de développer ses compétences via de la formation continue, car l'ergothérapeute, qui exerce et démontre le meilleur de ce que la profession peut offrir, contribue à faire rayonner l'ergothérapie. En pédiatrie, quasi tout s'apprend via de la formation continue; ainsi il faut prendre beaucoup de formations et demeurer conscient de nos limites de compétences.

Il est sage d'opter pour un poste d'ergothérapeute au sein de milieux où des ergothérapeutes d'expérience se trouvent au cours des premières années de pratique. Il est important d'avoir un(e) ergothérapeute d'expérience toujours à sa portée pour répondre à tes questions et être accompagné dans tes analyses et une pratique d'une qualité à la hauteur de la profession. À retenir... l'internet et les groupes dans les médias sociaux ne sont pas des lieux de formation continue. Les conseils offerts ne sont pas toujours de qualité.

C'est ok de débiter, de ne pas tout savoir et d'obtenir de l'aide, mais ultimement, le service rendu par l'ergothérapeute devrait être d'une qualité comparable peu importe que cet ergo soit nouvellement gradué ou avec 10 ans d'expérience pour contribuer à faire rayonner la profession. Par ailleurs une autre façon de faire rayonner la profession est de rendre plus facile pour les autres professionnels et le grand public de la distinguer des autres professions en maîtrisant nos théories (science occupationnelle) et modèles ergo (MCRO-E, PEO) et en les utilisant dans notre langage quotidien avec les clients. Ne parlons pas seulement de rendement dans les capacités/incapacités (ex. motricité fine, processus sensoriel, schéma corporel...) parlons de fonctionnement et d'engagement dans les occupations et des composantes facilitatrices ou limitantes de l'environnement. »

*Q3. Plusieurs étudiants se questionnent à savoir s'ils opteront pour une pratique en milieu public ou privé. De votre côté, qu'est-ce qui vous a fait pencher pour la pratique privée?*

« Le privé m'a attiré dès mon début de pratique en pédiatrie. Au-delà de la flexibilité que je souhaitais avoir avec mes horaires de travail, dans le contexte particulier de l'ergothérapie, le travail dans le secteur privé me permet beaucoup plus de flexibilité au niveau de ma façon de travailler et des approches que je propose à mes clients. Les milieux de travail plus organisationnels ont souvent une structure plus contraignante (nombre de visites, problématiques desservies, types d'approche possibles). J'aime aussi pouvoir être impliquée à plus long terme avec mes clients. En clinique privée, j'ai la capacité d'aller au bout de mes idées et connaissances pour aider mon client. Ma pratique est «très familiale» et il n'est pas rare de suivre plus d'un enfant de la même famille, et un même enfant pour différents épisodes de services au fil des années. J'ai ainsi le privilège de voir grandir et s'épanouir les enfants! Notamment, après 20 ans de pratique, j'ai des clients qui sont maintenant de jeunes adultes que j'ai accompagnés à différents moments durant leur enfance depuis qu'ils étaient tout petits! C'est tellement éducatif de constater l'évolution des enfants et l'impact de notre travail.

Malgré tous les avantages de la pratique privée, il est à mon avis préférable d'attendre quelques années avant de s'y lancer pour deux raisons. La première est qu'il y a beaucoup à apprendre, car, en privé, on intervient plus globalement auprès de l'enfant (ex. écriture, alimentation, relations sociales, comportements, motricité...). Le secteur privé est aussi plus anxigène (le parent payeur est parfois plus exigeant, pression d'être efficace, car le salaire est associé à la productivité...au début on est moins rapide pour préparer des séances ou rédiger des rapports c'est normal. Ceci dit, une clinique privée avec beaucoup d'ergothérapeutes d'expérience pourra probablement bien t'accompagner si tu es très motivé.

Bienvenue dans la plus belle profession du monde ;-) »

*Un merci spécial à Josiane d'avoir pris le temps de nous partager ses généreux conseils!*





# Desjardins



# AGE

UQTR



[www.ageuqtr.org](http://www.ageuqtr.org)