

Hiver 2020



L'occupé

OTPT 2020
UQTR termine en
3^e place



Ça va bien aller!

TABLE DES MATIÈRES



MOT DU VP COMMUNICATION

C'est avec émotion que je livre cette édition du journal L'Occupé. Ce journal est mon dernier mandat dans l'AEE, avant de me jeter dans les prochains défis que la vie me donnera.

J'espère que ce journal vous donnera le sourire dans cette période difficile et vous rappellera que la famille d'ergo n'est jamais très loin de vous.

Laurence Lalonde

P.3 La Chasse-Galerie- Un lieu à privilégier

P.5 Étincelle de passion

P.7 Une quarantaine philosophique

P.10 Comment bien réussir à être une athlète-étudiante à temps plein ?

P.12 Bouge ton Corps-ridor

P.14 Encourageons locale

P.16 Galerie Photos



LA CHASSE-GALERIE- UN LIEU À PRIVILÉGIER

Déjeuner équilibré, dîner appétissant, bières québécoises, ambiance de party ou de rassemblement... La Chasse-Galerie a tout pour plaire aux étudiants de l'UQTR. Pourtant, la popularité de la Chasse-Galerie est en baisse et la pérennité de cette entreprise, telle qu'on la connaît, est mise en jeu. C'est pourquoi cet article souhaite vous faire connaître cette entreprise et son importance au sein du campus de l'université afin de vous sensibiliser dans vos choix d'achat.

*Une **filiale** est une entreprise possédant son propre conseil d'administration, mais qui appartient à une autre entité*

D'abord, il importe de mentionner que la Chasse-Galerie est une **filiale** appartenant à l'AGE UQTR. Ainsi, les profits ou les déficits de l'entreprise sont encaissés ou épongés par l'AGE UQTR. Étant vous-même membre de l'AGE UQTR, il va sans dire que chaque dollar dépensé dans ce bistro-bar vous revient. En effet, dans le cas où il y aurait des profits, vous pouvez être assuré que l'argent est réinvesti dans les services et les activités offerts aux étudiants. Ceci diffère de la cafétéria ou du Tim Horton qui sont gérés par une multinationale et où l'argent profite à des acteurs autres que les étudiants.

En revanche, le but premier de la Chasse-Galerie n'est pas de faire du profit, mais plutôt d'offrir un service aux membres. C'est pourquoi l'offre de services se veut abordable, accessible, invitante et en concordance avec les valeurs des étudiants. À cet effet, les prix des boissons et de la nourriture du bistro-bar sont à des prix modiques. Aussi, selon la journée et le moment de la journée, plusieurs ambiances et activités sont présentées (ambiance d'étude, party, Pub quiz...). Il est aussi à noter que la Chasse-Galerie est reconnue à travers la Mauricie pour son offre de bière en fût variée à petit prix.

En outre, cette entreprise a une conscience écologique et mise sur des produits biologiques et équitables. En effet, voici les différents efforts fournis afin d'aider les causes sociales et environnementales :

- Café et certains thés équitables
- Rabais pour les plats et les tasses réutilisables
- Achat local (le plus possible)



Diminution des emballages à usage unique (exemple de sucre en grande quantité VS utilisation du sucre en sachet)

Pour finir, la Chasse-Galerie collabore énormément avec les associations et les étudiants afin de créer une variété d'évènements à leur image et d'aider au financement. Que ce soit des partys, des spectacles, des galas... Le gérant de la Chasse-Galerie est ouvert à toutes propositions pour réaliser les projets des étudiantes. Elle offre même un bon service traiteur... Miam !

Bref, prochaine fois que vous avez un café à acheter, venez donc essayer celui de la Chasse-Galerie ☺ Encourager les entreprises locales : c'est important !

Roxane Arcand

ÉTINCELLE DE PASSION

Le moment de l'année où l'ergothérapie peut briller s'est produit le 5 février dernier. C'est environ 90 personnes qui étaient présentes pour partager leur passion pour leur profession commune : l'ergothérapie.

Étincelle de passion un événement attendu chaque année par les étudiants, les membres du département et même les cliniciens. C'est un moment rassembleur, qui nous fait du bien, qui nous rappelle pourquoi nous voulons faire ou faisons ce métier. C'est un moment de discuter de nos intérêts, de choses qui nous font peur, de clientèles qui nous intriguent, et ce, le tout accompagné d'une bonne coupe de vin!



Animatrice de la soirée, Sandra Béliveau

Après avoir honoré une ancienne étudiante en ergothérapie passionnée qui a marqué l'UQTR, Roxanne Boisvert, ce sont 6 ergothérapeutes qui ont pris la parole afin de partager leur passion. Tout a commencé avec Kathleen Leduc, ancienne étudiante de l'UQTR, qui nous a dit qu'être dans l'inconnu nous pousse à nous dépasser et alimente notre passion. Marise Cantin, ancienne ergothérapeute, a suivi avec un témoignage touchant sur la signification de l'occupation et l'importance de l'écoute dans la relation thérapeutique. Audrey Bonner nous a partagé l'importance des loisirs dans sa pratique en soins palliatifs. La soirée s'est suivie avec Steeve Vallières qui nous a partagé sa passion pour le travail avec les accidentés du travail en pratique privée et l'intérêt qu'il démontre d'en apprendre tous les jours. Valérie Poulin, professeure et directrice du deuxième cycle au département d'ergothérapie, a enchaîné avec sa passion pour l'échange avec ses clients, mais surtout ses étudiants. Et la soirée s'est terminée avec Geneviève Deschênes, ergothérapeute qui travaille en néonatalité et la passion qu'elle a pour accompagner autant l'enfant et les parents dans les étapes difficiles. La soirée a été un succès : les sujets des conférenciers étaient tous intéressants, les échanges étaient riches, mais surtout, *l'ergolove* rayonnait de pleins feux.

L'AEE est fière d'avoir pu rassembler autant de personnes pour cette 4^e édition et est déjà motivée pour la 5^e édition. Un énorme merci à tous ceux qui ont participé cette année.

On se dit à l'année prochaine!

Sandra Béliveau



Kathleen Leduc, conférencière

UNE QUARANTAINE PHILOSOPHIQUE

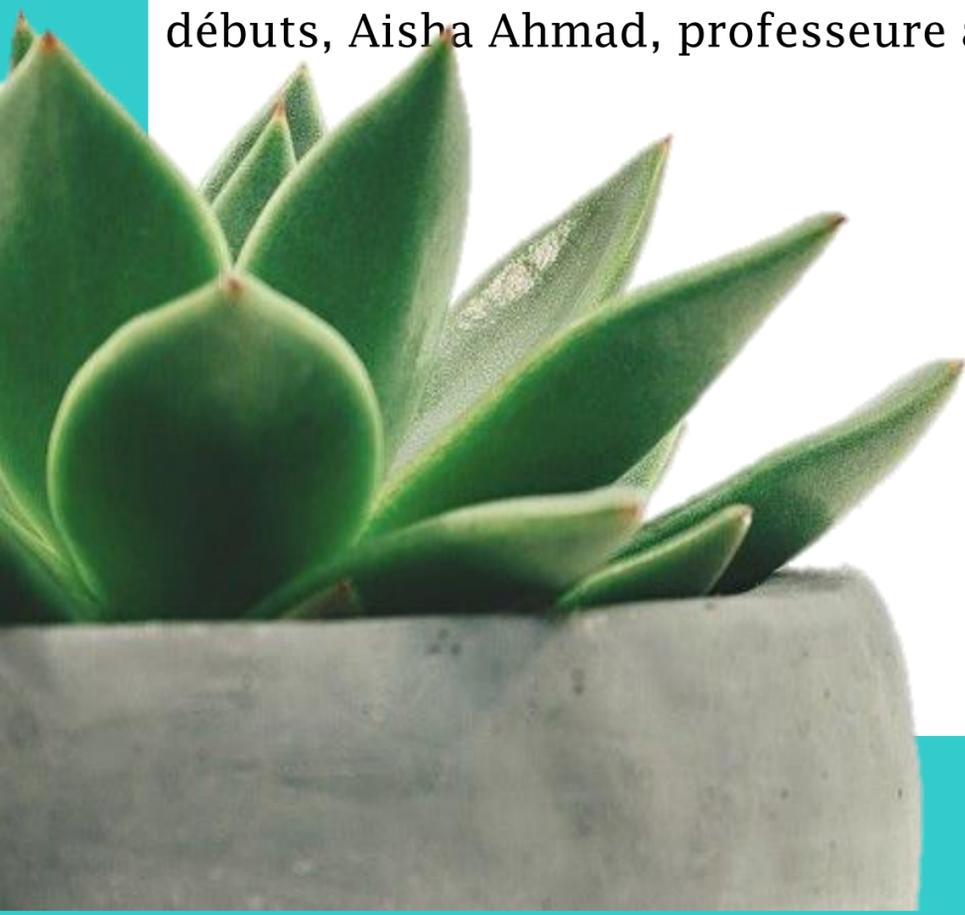
Plusieurs ont soulevé que la période de confinement que nous traversons était un bon moment pour prendre un pas de recul par rapport à nos vies, à nous-mêmes. *If you can't go outside, go inside*, qu'ils disent. Facile à dire, mais comment faire? Personnellement, bien que la méditation, le yoga ou d'autres de mes occupations significatives réalisées en pleine conscience peuvent me recentrer sur moi-même momentanément, c'est véritablement la philosophie qui me permet de réfléchir plus profondément au sens de mes actions, au sens de ma vie. Ces questions existentielles peuvent sembler sans réponse ou encore trop complexes pour savoir par où commencer, c'est normal. Heureusement, plusieurs autrices et auteurs issu-e-s de toutes les époques ont apporté des pistes de réponse à ces questions par des arguments rationnels et critiques à travers des textes philosophiques de différentes formes. À mon sens, il est intéressant pour toute personne qui souhaite entreprendre une réflexion philosophique, voire existentielle, de s'intéresser à ce que d'autres ont écrit auparavant. Je vous partage donc ici, bien humblement, trois thématiques accompagnées de trois textes qui ont alimenté ma réflexion depuis le début de la quarantaine.

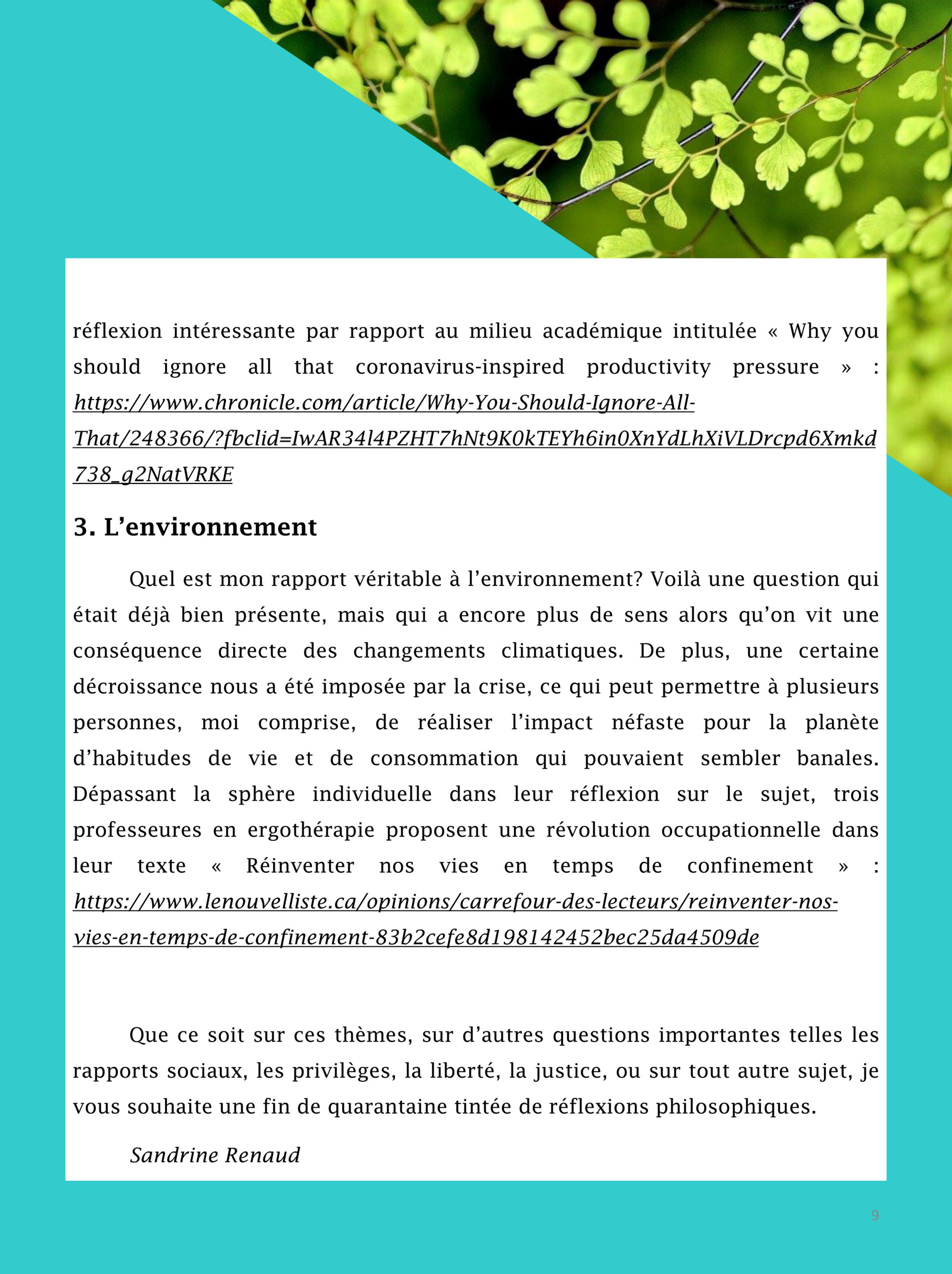
1. L'authenticité

Suis-je authentique ou suis-je une simple imitation de moi-même? Alors que notre vie est sur pause, il y a lieu de se demander : « est-ce que ma façon d'occuper mon temps reflète qui je suis vraiment? ». Le philosophe Charles Taylor propose, dans son livre *Grandeur et misère de la modernité*, une réflexion approfondie sur l'authenticité. Cette lecture, qui a marqué mes premiers cours de philosophie, propose d'adopter un idéal d'authenticité qui incite à se recentrer sur ses convictions profondes au lieu de répondre simplement aux demandes de la société de consommation. Le plus récent *Devoir de Philo* intitulé « Un temps d'arrêt pour une authenticité plus élevée » résume la pensée de Taylor et approfondit cette réflexion : <https://www.ledevoir.com/societe/le-devoir-de-philo-histoire/576854/le-devoir-de-philo-un-temps-d-arret-pour-une-authenticite-plus-elevee>

2. La pression de performance

Comment la pression de performance m'affecte au quotidien? Pour ma part, si je me fie à mon désir de finir ma session avec des résultats parfaits, de demeurer aussi productive au travail et de maintenir mon rythme de vie normal malgré la crise, je me rends compte qu'elle m'affecte beaucoup. Prenant conscience de cette pression de performance s'est inscrit dans la crise dès ses débuts, Aisha Ahmad, professeure à l'université de Toronto, propose une





réflexion intéressante par rapport au milieu académique intitulée « Why you should ignore all that coronavirus-inspired productivity pressure » : https://www.chronicle.com/article/Why-You-Should-Ignore-All-That/248366/?fbclid=IwAR34l4PZHT7hNt9K0kTEYh6in0XnYdLhXiVLDrcpd6Xmkd738_g2NatVRKE

3. L'environnement

Quel est mon rapport véritable à l'environnement? Voilà une question qui était déjà bien présente, mais qui a encore plus de sens alors qu'on vit une conséquence directe des changements climatiques. De plus, une certaine décroissance nous a été imposée par la crise, ce qui peut permettre à plusieurs personnes, moi comprise, de réaliser l'impact néfaste pour la planète d'habitudes de vie et de consommation qui pouvaient sembler banales. Dépassant la sphère individuelle dans leur réflexion sur le sujet, trois professeures en ergothérapie proposent une révolution occupationnelle dans leur texte « Réinventer nos vies en temps de confinement » : <https://www.lenouvelliste.ca/opinions/carrefour-des-lecteurs/reinventer-nos-vies-en-temps-de-confinement-83b2cefe8d198142452bec25da4509de>

Que ce soit sur ces thèmes, sur d'autres questions importantes telles les rapports sociaux, les privilèges, la liberté, la justice, ou sur tout autre sujet, je vous souhaite une fin de quarantaine teintée de réflexions philosophiques.

Sandrine Renaud

Comment bien réussir à être une athlète-étudiante à temps plein ?

Est-ce que tu t'es déjà demandé comment jumeler sport de haut niveau et études en ergothérapie à temps plein pendant 4 ans et demi ? Et bien, c'est ta chance, car Justice Ricard, étudiante de 4^e année en ergothérapie et nageuse de l'équipe des Patriotes de l'UQTR, va te donner 12 astuces pour réussir à arrimer sport et étude.

1

Tout d'abord, être organisé. Non seulement dans ton agenda, mais aussi dans ta tête, et ce plusieurs mois d'avance ;

2

Prévoir d'avance tes moments d'étude à travers toutes heures d'entraînement et surtout n'oublie pas de prévoir du temps libre pour voir tes copines (ou pour prendre du temps pour toi);

3

Ne pas te coucher trop tard et s'assurer d'avoir en moyenne 7-8h de sommeil par nuit (surtout si tu te lèves à 5h am pour aller t'entraîner);

4

Faire des compromis (ex. : choisir les soirs que tu peux faire le party à la Chasse);



Être discipliné autant à l'école que dans ton sport : never skip a gym or swim day;



Bien mangé (parce que c'est le succès de ton énergie);



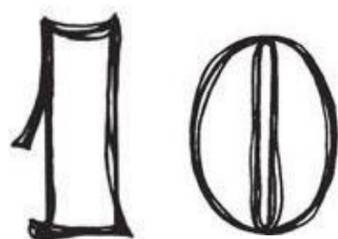
Ne pas comparer ton horaire à l'horaire des autres;



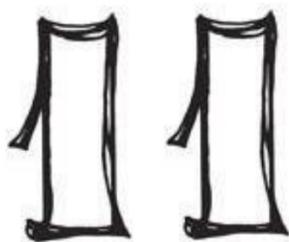
Penser au moment présent. Ne pas penser à ton école lorsque tu t'entraînes et ne pas penser à l'entraînement lorsque tu étudies;



Te donner le droit à toi aussi d'avoir des moments non productifs;



Essayer le plus possible de ne pas être dernière minute !;



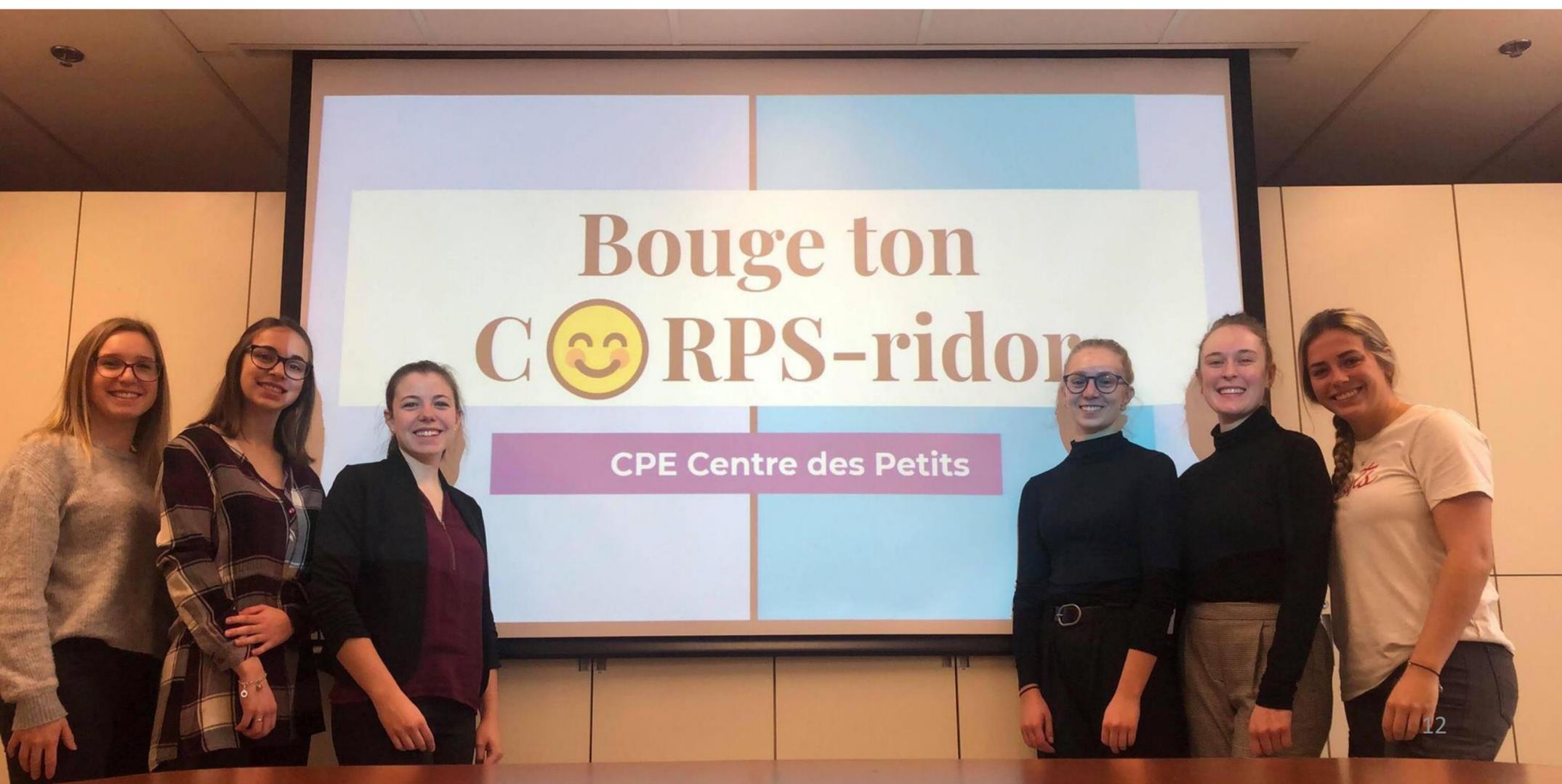
Repenser à tes objectifs et ce qui te motive dans les moments plus difficiles !;



Ne jamais oublier l'amour que tu as pour ce sport et qu'est-ce qui te pousse à avoir un horaire aussi chargé au quotidien.

BOUGE TON CORPS-RIDOR

Dans le cadre du cours PIC1002, mon équipe et moi avons réalisé un projet d'intervention dans la communauté avec un CPE de Montréal. Ayant comme objectif d'outiller les éducatrices et/ou de concevoir des activités ayant pour but de faire bouger les jeunes, tout en développant leurs habiletés de motricité fine et/ou globale, nous avons dû user de notre créativité et de notre débrouillardise afin de trouver une idée hors du commun qui allait intéresser les parties prenantes de ce projet. Ainsi, en un peu moins de 15 semaines, nous avons su développer les compétences et les connaissances nécessaires pour produire quelque chose d'attrayant pour le CPE, mais également pour chacun des groupes d'âge. Une fois le projet entamé, l'enthousiasme de notre mentor et du CPE nous a grandement motivées à continuer de travailler et à développer de nouvelles idées en faveur des enfants du CPE.



En équipe de 6, nous avons été capables de répondre aux besoins du CPE, et plus encore, en instaurant un corridor actif adapté pour les groupes d'âge de l'établissement qui permet d'influencer de façon positive le développement affectif, social, cognitif et langagier de chaque enfant. Ce corridor actif les encourage à être maîtres de leur jeu, à participer au « jeu libre » et à dépenser leur surplus d'énergie à n'importe quel moment de la journée afin d'être plus attentifs et calmes par la suite. Quoi de mieux que faire jouer les enfants pour leur permettre de s'épanouir à travers leur parcours au CPE ? En plus d'avoir atteint l'objectif initial, chacune d'entre nous avons fait un grand cheminement personnel en travaillant sur nous-mêmes. Parmi tous nos apprentissages à travers ce projet, ce qui nous a le plus marqué est, sans aucun doute, la reconnaissance des parents et des éducatrices du CPE envers nos efforts. Enfin, ce projet n'aurait pu se réaliser sans l'aide de notre mentor, Dominique Leclerc, qui nous a permis, à chacune d'entre nous, d'être créatives, de repousser nos limites et d'avoir un réel impact dans la société.

Elizabeth Mazzoccone



ENCOURAGEONS LOCALE

Il est certain qu'à la suite de la crise, notre vision de la vie sera changée. J'espère que nous allons essayer de cultiver tous les petits moments de la vie et profiter du temps avec les gens qu'on aime. J'espère aussi que nous allons faire un effort collectif pour changer nos habitudes de consommation. En consommant local, nous allons pouvoir aider l'économie d'ici, mais aussi contribuer à la lutte contre les changements climatiques.

LES CAFÉS

Trois-Rivières est rempli de petits restos et de cafés où il est possible de prendre le temps de prendre le temps. Que ce soit pour un café à emporter, combler sa dent sucrée ou faire semblant d'étudier, j'ai quelques endroits à vous proposer.

- Café Frida : 15 Rue des Forges, Trois-Rivières
- Le Panetier: 995 rue Saint-Prosper, Trois-Rivières
- Moulin La Frayette : - 450 rue Vachon, Trois-Rivières
- 6305 rue Corbeil, Trois-Rivières
- La p'tite Brûlerie : 363, rue Laviolette, Trois-Rivières
- Le Caféier : 45 Rue Saint Antoine, Trois-Rivières



Café Frida



Le caféier

DÉCORATION

Je suis la première à magasiner dans les grandes surfaces quand il est temps de redécorer mon appartement. Par contre, je souhaite changer cette habitude. Pour ce faire, au lieu d'acheter des cadres au



Winners, pourquoi ne pas demander à une amie talentueuse de me dessiner une image que j'aime pour ensuite l'encadrer? De plus, l'une de mes décorations préférées pour ajouter une ambiance chaleureuse est l'ajout de plantes dans mon décor. Alors, pourquoi ne pas aller chez le fleuriste près de chez vous pour acheter votre prochain cactus?

Il était une Fleur

Voici une adresse d'un fleuriste de Trois-Rivières, qui a aidé à plusieurs reprises l'AEE à mettre un peu de couleur dans nos événements.
(5379 Boulevard Jean-XXIII, Trois-Rivières)

Dans cette drôle de période que nous vivons aujourd'hui, j'espère que cette lecture a permis de semer une graine d'espoir en vous. J'espère que vous allez partager la bonne nouvelle en parlant, à votre tour, à votre entourage des bonnes adresses locales que vous connaissez. C'est seulement si tout le monde met du sien que notre société va se relever plus belle et plus forte.

Laurence Lalonde

GALERIE PHOTOS

À défaut de ne pas avoir pu montrer les photos des moments marquants au Gala de la grande famille, voici les meilleurs moments de cette belle année que nous avons passée tous ensemble.



Intégrations



Épluchette





Halloween



Noel





OTPT

VOLTAIC
Danika Valade



VOLTAIC
Danika Valade



Carnaval

Vin et fromage



AE