



# L'Occupé

*Journal des étudiants en ergothérapie*  
**AUTOMNE 2023**

**PAR MARIAME KEÏTA**

UN PETIT MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE AUX COMMUNICATIONS...

# COUCOU!

*Je me présente, Mariame Keïta, je suis une étudiante en deuxième année et j'occupe le poste de vice-présidente aux communications au sein du CX. C'est avec beaucoup de fébrilité que j'ai l'honneur d'enfin vous présenter mon tout premier journal étudiant! Je tiens à adresser un gros MERCI à tous ceux et celles qui ont contribué de proche ou de loin, à la rédaction de cette édition de l'automne 2023.*

*J'espère sincèrement qu'il vous plaira! 🍷*

# BONNE LECTURE!



@AEEUQTR



@AEEUQTR



# *DANS CETTE ÉDITION...*



**Madagascar et bébés ergos – Page 05**



**Conseils d'une grande maître ergo – Page 09**



**Les avenues de l'ergothérapie étudiante – Page 14**



**Inclusion en ergothérapie – Page 16**



**Coup de ♥ de l'AEE – Page 21**



**Implication étudiante – Page 20**



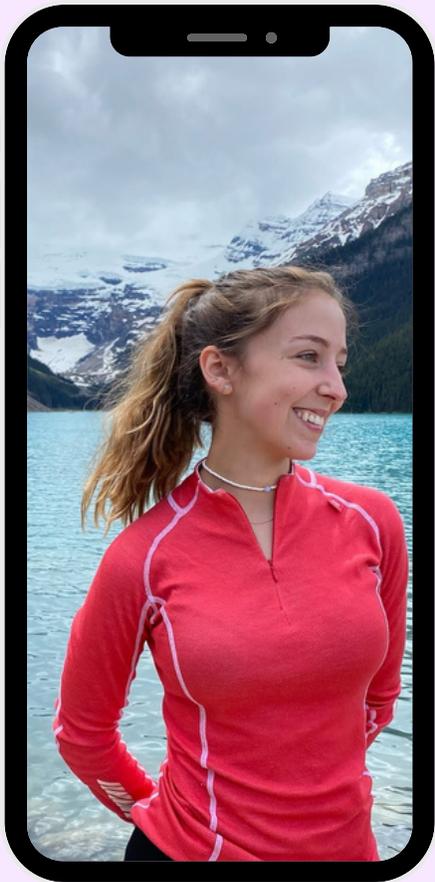
**Flash mob sur le campus de Trois-Rivières – Page 22**



**As-tu l'oeil d'un(e) ergo ? – Page 23**



# FÉLICITATIONS AUX NOUVELLES MEMBRES DU CONSEIL EXÉCUTIF!



**AUDREY B. BENOIT**  
SÉCRÉTAIRE



**GABRIELLE RIOUX**  
AIDE SOCIOCULTURELLE



# Madagascar et bébés ergos



# Madagascar et bébés ergos



**FÉLICITATIONS À NOTRE ÉQUIPE GAGNANTE 2023!**



**UN MOMENT IMPORTANT À CHACUNE  
DES ACTIVITÉS D'INTÉGRATIONS :**

**LA LECTURE DE LA LÉGENDE DE  
L'ERGOLOVE**



# LE SOUPER DES COHORTES

*RIRES AUX ÉCLATS, SOUVENIRS ET NOUVELLES LIGNÉES!*



Le bébé est arrivé



**FÉLICITATIONS À NOTRE LIGNÉE GAGNANTE 2023!**



# CONSEILS D'UNE GRANDE MAÎTRE ERGO

Par Rosemarie Pruneau

**En tant que finissante, on m'a demandé de rédiger 6 conseils pour les étudiants en ergothérapie. Je suis loin de prétendre être la meilleure personne pour transmettre des conseils sur le parcours en ergothérapie. Toutefois, je ressors grandi de mon passage qui se termine très bientôt, donc je me lance. En espérant que cela t'inspire!**

*3 conseils sérieux pour le développement de tes compétences*

## 1 Trie les lectures « obligatoires » que tu feras.

Honnêtement, les lectures sont remplies de beaux apprentissages, mais parfois, il faut faire des choix. D'ailleurs, à moins que tu sois l'exception à la règle, tu ne vas jamais rouvrir tes résumés de lectures... Et même si tu veux performer et tout savoir sur un sujet, c'est presque impossible d'être capable de tout lire sur une situation précise. Garde cela en tête quand viendra le temps de rédiger la problématique de ton essai. 😊  
N'oublie pas que la lecture infinie d'articles peut être de la procrastination active, ne tombe pas dans ce piège infernal.

## 2 Participe dans les mises en situation et les jeux de rôle.

Je suis consciente que ce n'est pas un moment agréable, mais cela est bénéfique pour tes apprentissages et ceux de tes collègues. Fais confiance au processus, je te jure que te faire crier après par Marie-Josée St-Pierre va t'être utile un jour. En plus, c'est moins gênant de trembler et d'avoir des petites gouttes de sueur sur le front devant tes collègues de classe que devant un client.

## 3

Découvre le plus rapidement possible dans ton parcours ton style d'apprentissage<sup>[1]</sup> et ton rythme personnel de travail afin de mieux gérer ton temps et tes techniques pour apprendre. De cette manière, cela va diminuer le stress engendré par les évaluations et augmenter ton sentiment d'efficacité personnelle.



(1) [https://philanthropie.fondationbombardier.ca/wp-content/uploads/2019/09/Test\\_mon\\_style\\_dapprentissage\\_selon\\_kolb.pdf](https://philanthropie.fondationbombardier.ca/wp-content/uploads/2019/09/Test_mon_style_dapprentissage_selon_kolb.pdf)

### 3 conseils sérieux pour le développement de tes compétences

#### 4 Profite de la vie étudiante.

Je sais que les finissantes sont lourdes chaque année avec ce discours, mais je confirme que ça passe trop vite. J'écris ces lignes à 2 semaines de la fin et la nostalgie commence à s'installer. J'aimerais pouvoir vivre encore les OTPT, le carnaval, les partys de l'AEE et toutes les autres activités offertes à l'université. Il y en a pour tous les goûts et n'hésite pas à t'impliquer si le cœur t'en dis.

#### 5 Saisis les opportunités qui s'offrent à toi, aussi petites soient-elles.

L'université est un endroit qui permet de se développer de plusieurs manières et sur différentes facettes (personnelle, professionnelle, citoyenne) en te proposant des chances. Cependant, tu dois les prendre si tu veux optimiser ton parcours. D'ailleurs, n'oublie pas de créer toi-même des opportunités qui sont porteuses de sens pour toi. 😊

#### 6 Valorise l'équilibre occupationnel et la santé mentale.

Les beaux et grands concepts qu'on apprend dès la première session en ergothérapie sont aussi importants pour toi. Plusieurs de nos chargées de cours et professeures sont des cordonniers mal chaussés, donc tu n'es pas toujours obligée de prendre exemple sur elles, même si elles sont très inspirantes. Tu as le droit d'avoir du temps libre et je t'invite à en planifier sans culpabilité dans ton horaire. Tu dois remplir les responsabilités de ton rôle d'étudiante, mais tu es aussi une fille, une sœur, une amie, une copine, une salariée et une être occupationnelle qui peut s'engager et s'épanouir dans d'autres occupations signifiantes que la scolarité.

**Enfin, 6 conseils c'était trop peu pour ce que j'ai envie de te dire.**

**Pour cette raison, je termine avec une énumération : Ose, fais toi confiance, ouvre ton esprit, développe ton jugement critique, confronte tes idées à celles des autres, alimente ta curiosité, ne te compare jamais, demande de l'aide, entoure-toi de personnes qui te font sentir bien, vois grand, ris et accumule des souvenirs.**

**Je te souhaite un parcours aussi riche que le mien.**

AU PLAISIR,  
ROSEMARIE PRUNEAU, FINISSANTE DE LA COHORTE 2019-2023



# PHOTO DUMP: SOUPER DE LIGNÉES & RENTRÉE SCOLAIRE



# LES COUPS DE DU CX

**RECOMMANDATIONS FILMS/SÉRIES/LIVRES**

““ ARIANE, ÉTUDIANTE EN 3E ANNÉE & PRÉSIDENTE

## **ONE TREE HILL**

« I don't want to be anything Other than what I've been tryna be lately ».🎵

Super belle série pour décrocher de ta vie normale et te perdre dans le drama de Nathan et Lucas. 😍

””

““ MARIAME, ÉTUDIANTE EN 2E ANNÉE & VPCOMM

## **« A THOUSAND BOY KISSES » PAR TILLIE COLE**

Si tu aimes les livres d'histoires d'amour, ce livre est pour toi! Je n'aurai jamais cru que ce livre à la couverture inoffensive me ferai verser autant de larmes. J'ai bien fait d'écouter la recommandation *BookTok*, ce livre est dans mon top 10 des meilleurs livres que j'ai lu en 2023!

””



# PHOTO DUMP: HALLOWEEN & COMPAGNIE



# LES AVENUES DE L'ERGOTHÉRAPIE ÉTUDIANTE

*Cette année fut la première année que j'occupais le poste de vice-présidente à la vie communautaire, malgré ma 2e année au sein du comité exécutif (CX). Mon rôle m'a confié la responsabilité de coordonner le g'OT's Spirit Challenge à travers la réalisation d'une vidéo pour promouvoir l'ergothérapie, et l'organisation de l'événement visant à promouvoir la passion de l'ergothérapie, intitulé « Étincelles de passion », qui aura lieu en février prochain.*

Au cours de cet automne, mon engagement s'est donc centré sur la création de la vidéo pour le g'OT's Spirit Challenge. Avec la précieuse collaboration des membres du CX ainsi que de plusieurs étudiants en ergothérapie, ceux-ci ont eu l'opportunité de participer activement à la réalisation de la vidéo. Que ce soit pendant leurs cours ou lors de leurs pauses, ils se sont impliqués avec enthousiasme pour devenir des participants dans la vidéo.

Le processus de réalisation de la vidéo a été une expérience collaborative, mettant en lumière la force de notre communauté ergothérapique. Aussi, grâce à la coopération de Laurence Couture, une étudiante de quatrième année, le montage vidéo a été orchestré avec finesse, donnant vie aux moments capturés précédemment. Le résultat est une vraie réalisation artistique des moments capturés précédemment, transformant ces instants en une œuvre collective qui incarne la passion et l'unité notre fabuleux programme.

Pour prendre part au défi, il était essentiel de mettre un j'aime sur la publication et sur la page Facebook originale du concours. Grâce à la collaboration de chacun, qui a généreusement partagé la vidéo, nous avons décroché la première place, permettant ainsi d'apporter un soutien financier à un organisme communautaire. Mon choix s'est porté sur Parasports Québec qui fait la promotion et le développement des parasports dans la province tout en agissant comme leader des acteurs québécois des parasports. De plus, cette réussite collective a contribué à mettre en avant notre beau programme et a permis de renforcer les liens entre notre passion pour l'ergothérapie et notre engagement envers le bien-être collectif.

 The g'OT' Spirit Challenge  
21 oct. · 🌐

Université du Québec à Trois-Rivières



  1 601      32 commentaires   230 partages   19 025 vues

 J'aime    Commenter    Copier    Partager

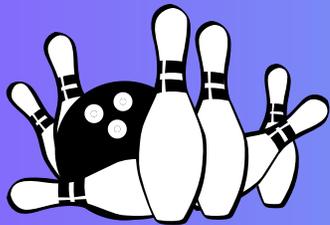
Merci à tous pour votre participation.

**- MAUDE LAMY, ÉTUDIANTE EN 4E ANNÉE &  
VICE-PRÉSIDENTE À LA VIE COMMUNAUTAIRE**



# ERGOS & BOWLING NÉON

*ON AIME ÇA LANCER DES BOULES EN ERGO!*



**ACTIVITÉ D'AUTOMNE 2023**



# L'INCLUSION EN ERGOTHÉRAPIE

*Depuis plus de 8 ans, dans mes rencontres d'Amnistie Internationale, nous nous penchons sur des cas d'injustices sociales, politiques, environnementales, sociétales et plus encore et tentons de sensibiliser les gens autour de nous à reconnaître ces injustices et porter des actions pour sauver plusieurs personnes de la misère dans laquelle elles sont prises, plus souvent qu'autrement, contre leur gré.*

Récemment, je me suis mise à ressortir les ressemblances frappantes entre mon engagement dans cet organisme et les actions que je porterai dans ma future profession d'ergothérapeute. J'ai trouvé plusieurs liens intéressants qui mettent en relation l'inclusion de la diversité dans notre domaine. Puisqu'il s'agit d'un sujet qui m'affectionne particulièrement, je me suis dit, pourquoi pas vous en partager quelques mots?

En suivant ma définition de l'ergothérapie, il est essentiel pour nous de travailler de manière holistique pour surmonter les obstacles individuels et environnementaux de chacun qui peuvent limiter la participation occupationnelle. Notre profession se base sur une approche inclusive de la santé et du bien-être qui est essentielle à tenir en tête lors de la réalisation de nos évaluations et interventions. Que ce soit au niveau de la personnalisation de ces interventions, l'amélioration de l'autonomie, l'adaptation de l'environnement pour pallier aux obstacles, la promotion de la diversité et de l'équité ou encore l'intégration dans la communauté, je continue de croire que les ergothérapeutes sont des acteurs de changements dans la société d'aujourd'hui et que nous changeons la vision de celle-ci peu à peu. Nous avons comme objectif commun de créer des communautés ou des espaces où chacun a la possibilité de participer de manière active, sans discrimination ou encore, d'offrir des services de santé accessibles à tous, indépendamment de leurs caractéristiques culturelles, physique, intellectuelles, etc.

Je vous encourage tous, dès maintenant, à partager cette réflexion dans votre quotidien et lors de votre pratique. Comment, en tant qu'ergothérapeute ou étudiant en ergothérapie, je peux faire valoir la diversité et l'inclusion de tous, de manière égale? Je pense qu'il s'agit d'un aspect clé de notre profession qui n'est pas encore totalement intégré dans notre quotidien.

Finalement, je poursuis ma réflexion de croire que l'ergothérapie joue un rôle important dans l'inclusion des minorités dans notre communauté, un peu comme nous le faisons à Amnistie Internationale. Les ergothérapeutes sont des agents de changements, des praticiens érudits par les récentes découvertes, des experts en habilitation de l'occupation, des collaborateurs, des communicateurs et des professionnels destinés à forcer une société meilleure et plus inclusive.

**AMNISTIE  
INTERNATIONALE**



CHAQUE COMBAT MÉRITE UNE **VICTOIRE**

**-MARIE-JANE ROBITAILLE,  
ÉTUDIANTE EN 4E ANNÉE & VICE-PRÉSIDENTE AUX FINANCES**



# LE PARTY DE NOËL 2023



**FÉLICITATIONS À LA COHORTE 2019-2023 QUI GRADUE CET HIVER! NOUS VOUS SOUHAITONS BEAUCOUP DE SUCCÈS DANS VOS FUTURS PROJETS!**





**PREMIÈRE ANNÉE**



**DEUXIÈME ANNÉE**



**TROISIÈME ANNÉE**



**QUATRIÈME ANNÉE**





# L'IMPLICATION ÉTUDIANTE

Quand je repense à l'ensemble de mes cinq dernières années, les innombrables présentations orales, mises en situation, travaux d'équipe et réflexions introspectives me reviennent certainement en tête. Mais, pour moi, l'élément marquant de mon parcours universitaire, c'est surtout l'implication scolaire. En effet, que ce soit de manière plus formelle dans le conseil exécutif ou simplement par la participation aux activités qui s'offraient à moi, la vie universitaire a coloré (en orange d'ailleurs) l'entièreté de ces cinq ans.

J'ai atteint mes compétences de future ergothérapeute grâce au département d'ergothérapie, mais la richesse des rencontres et des expériences m'a permis de développer mon identité. L'implication étudiante a réellement ajouté de la signification à mon parcours universitaire. Il existe plusieurs façons de s'impliquer et de s'engager; j'espère à chacun.e de trouver la sienne.



L'implication étudiante pour moi représente autant l'engagement dans le cœur de l'organisation des événements que la participation à ces événements. Le carnaval étudiant m'a permis de mieux connaître mes collègues de classe et de fonder des amitiés qui m'accompagneront longtemps. Le conseil exécutif m'a mis en contact avec des étudiant.es des autres cohortes et m'a permis d'enrichir ma compréhension de l'ergothérapie. J'ai pu apprendre sur les rouages administratifs d'une organisation, sur la façon dont l'université est organisée, sur les ressources offertes aux étudiants, mais j'ai surtout beaucoup appris sur moi, mes capacités, mes intérêts, mes valeurs. L'entraide, la générosité et la bienveillance des gens sont ce que je retiens de toutes mes expériences en lien avec l'implication.



**-NAOMIE HOULE ÉTUDIANTE EN 5E ANNÉE & REPRÉSENTANTE DES FINISSANT(E)S**



# LES COUPS DE DE L'AEE

En tant que gagnante du prix citron « Films addict » au Gala Ergo 2023, voici mes recommandations de films et séries qui m'ont valu ce titre  
- MYLÈNE, ÉTUDIANTE EN 2E ANNÉE

## THIS IS US

Attention coeur sensible! Série de 6 saisons disponibles sur *Netflix*, touchante et réconfortante avec des personnages tellement attachants.

## GREY'S ANATOMY

À écouter au minimum 4 fois dans une vie, mais il est préférable de « binge watch » quand vous n'êtes pas en fin de session...

## FORREST GUMP, TOP GUN ET THE SHAWSHANK REDEMPTION

Films cultes qu'on écoute au moins 3 fois par année mon père et moi. Je lui dois à 100% mon addiction aux films et séries!

# Flash mob sur le campus de Trois-Rivières



Flash mob sur le campus de Trois-Rivières - 5 Décembre 2023



uqtr  
7,32 k abonnés



Abonné



18



Partager



Extrait



Crédit: [https://youtu.be/wqhY35IsYVQ?si=\\_kfiQsxG3wBZvnM-](https://youtu.be/wqhY35IsYVQ?si=_kfiQsxG3wBZvnM-)

Le 5 décembre dernier, un Flash mob a animé la cafétéria. Cette belle initiative a été réalisée dans le but de promouvoir la santé mentale des étudiants en cette période de fin de session. Comme nous le savons tous, cette période peut être synonyme de stress et de surcharge pour chacun. C'est donc essentiel de se rappeler l'importance de prendre soin de soi. N'oubliez surtout pas de danser et chanter!

-MARJORIE PROVONOST, ÉTUDIANTE EN 3E ANNÉE

# As-tu l'oeil d'un(e) ergo?

Utilise ta ✨ vision holistique ✨ d'ergothérapeute pour trouver les 7 mots cachés.

A	V	D	E	T	A	V	Q
K	O	R	A	N	G	E	E
S	A	P	C	A	C	V	G
A	U	T	Q	R	O	S	L
N	R	E	T	L	R	T	O
T	R	I	O	N	D	L	B
É	S	G	A	G	O	O	A
L	R	A	F	U	N	N	L
E	R	E	A	T	I	V	E



# As-tu l'oeil d'un(e) ergo?

Réponses

A	V	D	E	T	A	V	Q
K	O	R	A	N	G	E	E
S	A	P	C	A	C	V	G
A	U	T	Q	R	O	S	L
N	R	E	T	L	R	T	O
T	R	I	O	N	D	L	B
É	S	G	A	G	O	O	A
L	R	A	F	U	N	N	L
E	R	E	A	T	I	V	E

AVD  
GLOBALE

AVQ

ORANGE

ERGOLOVE

UQTR

SANTÉ



# PHOTO DUMP: SOURIRES & PLAISIR



# MERCI

# À NOS PARTENAIRES



**Psstt... N'oublie pas d'aller nous suivre sur Instagram et TikTok!**



@AEEUQTR



@AEEUQTR

