

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE

# Bulletin d'information de la section étudiante

## Automne

# 20

# 24



# Message de la présidente



Bienvenue dans notre premier bulletin d'information de l'année ! J'espère que le début du semestre d'automne s'est bien passé pour vous. Je suis honoré et reconnaissant d'être votre présidente pour l'année 2024-2025.

Je tiens à remercier sincèrement tous les membres sortants de notre équipe exécutive : Linnea Kalchos (présidente sortante), Nicole Lento (responsable des affaires étudiantes de premier et

deuxième cycles), Malika Desrosiers (responsable francophone), Juliana Khoury (responsable des communications) et Joey Frenette (responsable de l'administration et des finances). Nous vous remercions tous pour l'excellent travail que vous avez accompli au sein de la section au cours des deux dernières années. Votre leadership, votre dévouement et vos services nous manqueront, et nous vous

souhaitons beaucoup de succès dans toutes vos entreprises futures.

Alors que nous disons au revoir à ces personnes étudiantes, j'aimerais souhaiter la bienvenue à nos nouveaux membres Alzena Ilie (présidente élue), Karla Heisela Cubilla (responsable des affaires étudiantes de premier cycle), Noémie Viens (responsable des affaires étudiantes de deuxième cycle), Marie-Pier Mazerolle (responsable de l'administration et des finances), Alexandra Brilz (responsable de la communication) et Chloé McLaughlin (responsable des affaires francophones). Chacun d'entre vous apporte des forces uniques à la table et je suis impatiente de voir tout ce que nous accomplirons aux côtés de nos incroyables membres exécutifs qui reviennent : Melissa Lazo (présidente sortante) et Tosa Oliogu (responsable JEDI).

L'année dernière, Melissa a fait un travail remarquable en présidant la section et en organisant les activités de la section étudiante lors de la convention à Ottawa. Melissa a coordonné un discours d'ouverture captivant avec un haut taux de participation par le Dr John Zelenski,

qui a présenté les liens entre l'environnement naturel et le bien-être. Melissa a également présidé l'assemblée générale annuelle (AGA), au cours de laquelle elle a présenté aux membres de la section une vue d'ensemble de l'année écoulée. Lors de l'AGA, nous avons reçu des commentaires positifs sur la programmation existante pour les personnes étudiantes et des suggestions pour les développements futurs. Notre équipe exécutive a également organisé et animé plusieurs ateliers et panels pour les personnes étudiantes sur la candidature aux études supérieures, la navigation dans le monde universitaire, la promotion de la justice, de l'équité et de l'inclusion, la demande de bourses et de subventions, et les carrières en psychologie.

Cette année, notre équipe exécutive est impatiente d'affiner nos programmes et processus existants, ainsi que d'envisager d'éventuels nouveaux développements pour la section. Nous travaillons également d'arrache-pied pour élaborer la programmation du congrès, qui aura lieu à St. John's du 12 au 14 juin 2025.

Dans cette édition de notre bulletin

d'information, vous aurez l'occasion d'entrer en contact avec les personnes dirigeantes de votre section, de vous tenir au courant de la prochaine convention 2025, d'explorer les possibilités de bourses et de prix pour les personnes étudiantes et de vous plonger dans les diverses initiatives auxquelles vous pouvez participer. Ces initiatives comprennent notre programme de mentorat étudiant, les initiatives du comité exécutif pour l'équité en matière de justice, la diversité et l'inclusion, le programme des personnes représentantes sur le campus et les possibilités de publication dans Mind Pad. Cette édition du bulletin d'information a également pour thème la technologie au service du bien et offre aux personnes étudiantes un espace de réflexion sur la manière dont la technologie peut être mobilisée au profit de notre société et du domaine de la psychologie. En cette période de progrès technologiques rapides, cette lettre d'information offre un espace pour une discussion réfléchie sur la façon dont la technologie peut être utilisée pour apporter des changements positifs plutôt que de contribuer à des dommages potentiels. J'ai hâte d'entendre les points de vue des

personnes étudiantes sur ce sujet nuancé.

En tant que section, nous sommes toujours à la recherche de moyens pour nous améliorer continuellement afin de mieux répondre aux besoins des personnes étudiantes en psychologie à travers le pays, et à son tour, la société dans son ensemble. Notre mission est d'aider les personnes étudiantes à participer au sein de la SCP, de leur fournir un forum pour apprendre les uns des autres, et de nous préparer à nos carrières dans le domaine. N'hésitez pas à nous contacter, moi et l'équipe exécutive, pour nous faire savoir ce que vous aimeriez voir de notre section cette année. Nous sommes ouverts à tout retour d'information, commentaire ou suggestion concernant de nouvelles initiatives ou de nouveaux projets. Je vous souhaite à tous une année fructueuse d'apprentissage et de croissance.

Je vous prie d'agréer l'expression de mes salutations distinguées,

Anisa Nasser

PhD Student | School and Applied Child Psychology | She/Her/Hers  
The University of British Columbia | Unceded Coast Salish Territories  
Chair | Student Section | Canadian Psychological Association  
[chair.cpastudentsection@gmail.com](mailto:chair.cpastudentsection@gmail.com)



Rencontrer le Comité  
exécutif

# Présidente



Anisa Nasser est étudiante en première année de doctorat dans le programme de psychologie scolaire et appliquée de l'enfant à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver, en Colombie-Britannique. Ses intérêts de recherche tournent autour de la facilitation de la croissance et du développement des enfants et des jeunes afin qu'ils atteignent leur plein potentiel. Elle s'attache plus particulièrement à comprendre les expériences des élèves et des familles de nouveaux arrivants dans les écoles canadiennes. Pour sa thèse de maîtrise, Anisa a étudié les expériences des parents immigrants lorsqu'ils découvrent le diagnostic psychopédagogique de leur enfant. Elle travaille actuellement en tant que clinicienne doctorante et réalise des évaluations et des interventions psychopédagogiques en milieu scolaire. Elle travaille également comme assistante-psychologue, tutrice et assistante de recherche. Anisa s'est engagée dans divers rôles de service communautaire, tel que le mentorat dans le cadre des Grands Frères et Grandes Sœurs, l'animation de groupes de jeunes, l'animation de cours d'anglais pour les réfugiés et les nouveaux arrivants, et l'organisation de séances de soutien par les pairs. En plus de son poste de présidente de la section des étudiants, elle est la représentante des étudiants au conseil d'administration de la SCP. En dehors de son engagement universitaire et communautaire, Anisa aime voyager, essayer de nouveaux restaurants, faire du lèche-vitrines, lire et passer du temps avec sa famille et ses amis.

# Présidente sortant

Melissa Lazo est étudiante en troisième année de doctorat dans le programme de psychologie scolaire et appliquée de l'enfant à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver, en Colombie-Britannique. Sa recherche doctorale porte sur les facteurs associés à la réussite scolaire et au bien-être des élèves atteints de troubles du spectre autistique (TSA). Sa thèse de maîtrise portait sur la qualité de la relation entre les personnes enseignantes de l'école primaire et les élèves de sexe féminin atteints de TSA, ainsi que sur les facteurs qui y sont associés. Melissa travaille actuellement en tant qu'étudiante clinicienne, fournissant des services de conseil et effectuant des évaluations psychopédagogiques, de l'autisme et du TDAH pour les enfants, les adolescents et les jeunes. Pendant son temps libre, Melissa aime explorer les cafés de la ville, faire de la randonnée, danser et passer du temps avec ses amis et sa famille.



# Présidente élue



Alzena Ilie est étudiante en troisième année de doctorat dans le programme de psychologie clinique de l'Université Dalhousie à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Sa recherche doctorale porte sur la création et la mise à l'essai de programmes d'apprentissage en ligne à l'intention des fournisseurs de soins de santé pour la formation à l'insomnie pédiatrique et à d'autres troubles du sommeil. Ses autres intérêts de recherche comprennent le sommeil pédiatrique dans les populations marginalisées et le sommeil chez les enfants souffrant de troubles du développement neurologique. Alzena est très impliquée dans la défense des intérêts des étudiants - elle est la représentante des étudiants diplômés du département de psychologie et de neurosciences de l'Université Dalhousie et la représentante des étudiants au conseil exécutif de l'Association des psychologues de Nouvelle-Écosse (APNS). Sur le plan clinique, Alzena travaille avec des enfants et des adolescents, effectue des évaluations psychopédagogiques et des évaluations psychodiagnostiques, et propose des thérapies à des clients souffrant de divers troubles. Pendant son temps libre, Alzena aime jouer et enseigner le piano, voyager, faire de la randonnée et passer du temps avec ses amis et sa famille.

# Directrice des affaires de deuxième et de troisième cycle

Noémie détient un baccalauréat en psychologie appliquée, cheminement Honor, de l'Université Bishop's. Depuis septembre 2021, elle est étudiante au doctorat en psychologie recherche et intervention (Ph. D.) à l'Université du Québec à Trois-Rivières, sous la supervision de M. Frédéric Langlois et Mme Marie-Pier Vaillancourt-Morel. Ses intérêts de recherche portent principalement sur les relations de couple, la sexualité et la psychopathologie. Ses travaux de thèse portent sur les associations entre les tendances perfectionnistes et les difficultés sexuelles et conjugales des couples.





## Directrice des affaires étudiantes de premier cycle

Karla est en dernière année d'un baccalauréat en psychologie à l'Université McGill, avec spécialisation en psychologie industrielle et organisationnelle. Au cours des cinq dernières années, elle a occupé de nombreux rôles de leadership, notamment celui de vice-présidente de la vie étudiante à la Société étudiante de l'Université McGill. Karla a toujours défendu les droits des étudiants et s'est efforcée de rendre les services accessibles à tous. Elle est passionnée par la création d'opportunités égales pour tous les étudiants, la promotion de l'apprentissage tout au long de la vie et l'aide aux étudiants pour qu'ils acquièrent des compétences essentielles pour entrer sur le marché du travail en encourageant l'engagement éducatif au-delà de la salle de classe.

## Directrice de l'administration et des finances

Marie-Pier est étudiante de première année au programme de D.Psy. (psychologie clinique) à l'Université de Moncton. Ses recherches et sa thèse portent sur la perception et la production d'expressions faciales émotionnelles, le masquage des expressions et l'authenticité des expressions. De plus, Marie-Pier s'intéresse à la psychologie de l'éducation, à la psychologie du sport et à la psychologie de la santé. Au-delà de son travail universitaire, elle a occupé plusieurs postes de direction, notamment celui de vice-présidente de l'association des étudiants en psychologie et de coprésidente du Conseil consultatif national des jeunes de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada (MDSC). Elle est actuellement membre du conseil d'administration de la MDSC et représente le campus auprès de la Société canadienne de psychologie (SCP). Dans ses temps libres, Marie-Pier aime voyager, enseigner la danse et passer du temps avec ses amis.





## Directrice des communications

Alexandra est une étudiante au programme de psychologie clinique de l'Université de Saskatchewan, titulaire d'un baccalauréat en psychologie et d'un baccalauréat en mathématiques. Ses recherches doctorales portent sur les interactions médecin-patient et sur l'élaboration de programmes de formation médicale axés sur le patient. Dans le cadre de sa thèse de doctorat, elle a créé et testé un modèle conceptuel des interactions médecin-patient chez les jeunes souffrant de dysménorrhée. Alexandra est actuellement coordinatrice de programme auprès de la Saskatchewan Brain Injury Association et gère des études au sein du USask Family Health Lab. Pendant son temps libre, elle aime partir à l'aventure avec son Border Collie, Juniper, et son partenaire.

## Agente des affaires francophones

Chloé détient un baccalauréat en spécialisation en psychologie et commence son doctorat en psychologie clinique (D.Psy) à l'université de Moncton. Ses travaux de recherche se concentrent principalement sur les pratiques parentales. En dehors de ses activités académiques, Chloé est extrêmement impliquée dans la vie universitaire et communautaire, entre autres dans son poste de coordinatrice du programme de pair-aidant pour la santé mentale de personnes étudiantes, dans son rôle de coordinatrice du psych colloque ainsi qu'en tant qu'animatrice de colloques avec la Fédération des Jeunes Francophones du Nouveau-Brunswick (FJFNB). En dehors de ses études et de ses engagements, Chloé est une personne qui adore voyager, rencontrer de nouvelles personnes et passer du temps avec sa famille et ses amis.





# Directrice de la justice, de l'équité, de la diversité et de l'inclusion

Etinosa « Tosa » Oliogu est doctorante en psychologie clinique à l'université de Toronto. Ses recherches portent sur les facteurs de risque neuropsychologiques du comportement suicidaire. Elle se consacre également à l'application de ses connaissances et compétences en matière de recherche au travail effectué dans la communauté noire. En dehors de ses études, Etinosa aime la musique, apprendre de nouvelles langues et explorer de nouvelles cultures, en particulier la nourriture !





# CPA 2024 Ottawa

Le 85e congrès national annuel de la Société canadienne de psychologie a été un événement marquant pour les personnes étudiantes et les professionnels de la psychologie. Tenu à Ottawa, le congrès de cette année a offert un mélange dynamique de séances et d'activités adaptées aux différentes étapes de la carrière et aux intérêts.

Le congrès a débuté par des discours puissants prononcés en séance plénière par des membres de la communauté de la SCP. Dr Leroy Little Bear a fait un exposé inspirant sur l'intégration des modèles d'interprétation et des perspectives autochtones et occidentales pour enrichir notre compréhension de la psychologie. Dr Eleanor Gittens, la première femme noire présidente de la SCP, a partagé son parcours, soulignant le besoin critique d'équité, de diversité et d'inclusion. L'honorable Jean Augustine a souligné l'importance d'amplifier les voix et les expériences des Noirs, tandis que Dr Jiaying Zhao a exploré la façon dont la science psychologique peut stimuler les efforts de durabilité.

Les personnes étudiantes ont été au cœur de la convention, avec des opportunités de se connecter avec des professionnels, d'explorer des parcours de carrière et de contribuer au domaine. Des ateliers ont abordé des sujets tels que les interventions psychologiques et la préparation à la résidence, et un salon de l'emploi a ouvert des portes à l'avancement professionnel. Les sessions d'affichage ont présenté la recherche de pointe dans le domaine de la psychologie, encourageant la collaboration et le réseautage.

Des événements culturels et sociaux ont insufflé de l'énergie et de l'inclusivité à la convention. La section de psychologie des peuples autochtones a organisé une danse ronde - une célébration vibrante de la culture et de la communauté. Les réceptions des sections ont créé un espace vital pour le réseautage et la collaboration dans le domaine.

Dans l'ensemble, le congrès de la SCP 2024 a été un centre dynamique d'apprentissage, de connexion et de célébration de la diversité. Il a rassemblé des personnes étudiantes et des professionnels pour échanger des idées et repousser les limites de la psychologie.



*CPA 2025 St. John's*

## Soumission des résumés

Il est temps de soumettre vos résumés ! Le système de soumission est maintenant ouvert et se termine à 23:59 (heure de l'Est) le **3 décembre 2024**. Pour soumettre votre résumé, rendez-vous sur <https://convention.cpa.ca/abstract/>, et pour en savoir plus sur les types de soumissions acceptées en 2024, les détails se trouvent ici : <https://convention.cpa.ca/scientific-program/presentation-types/>.

## PRIX DE LA MEILLEURE AFFICHE ÉTUDIANTE

Montant: Deux prix de 150\$ chacun

Ce prix récompensera les présentations d'affiches les plus remarquables, telles que déterminées par le comité exécutif de la section des personnes étudiantes.

---

## PRIX DE VOYAGE POUR LES PERSONNES ÉTUDIANTES

Montant : 25 prix d'une valeur de 250\$

Date limite: 30 avril 2025

Ce prix vise à reconnaître les personnes étudiantes de grande qualité qui ont présenté des demandes solides (à n'importe quelle section de la SCP), principalement en fonction de leurs besoins financiers, tels que déterminés par le Comité exécutif de la Section des personnes étudiantes. La distance entre le candidat et le lieu du congrès annuel sera prise en considération.

Visitez le site des [bourses pour les personnes étudiantes pour](#) plus d'informations sur la façon de poser sa candidature.

---

## PRIX D'EXCELLENCE DES PERSONNES REPRÉSENTANTES DE CAMPUS

Montant: 100\$

Ce prix récompensera la personne représentante de campus la plus remarquable, tel que déterminé par le comité exécutif de la Section des personnes étudiantes.

## SUBVENTIONS POUR LES INITIATIVES SUR LE CAMPUS

Montant : Deux subventions de 750\$ chacune

L'objectif de la subvention d'initiative de campus est de soutenir des événements ou des programmes qui servent à améliorer l'expérience éducative en psychologie des personnes étudiantes sur le campus.

De plus amples informations sur cette opportunité seront envoyées au cours de l'hiver.

---

## BOURSE DE RECHERCHE POUR LES PERSONNES ÉTUDIANTES

Montant: Six bourses de 500\$ chacune

Cette bourse est destinée à soutenir les personnes étudiantes en licence ou à la maîtrise dans n'importe quel domaine ou discipline de la psychologie et qui sont activement engagées dans la recherche.

Procédure de candidature : Visitez le site <https://cpa.ca/funding/> pour obtenir des informations sur cette enveloppe de financement, les conditions de candidature, les règles générales, une liste des dépenses éligibles et non éligibles, et les liens pour postuler.

---

## PRIX DE RECONNAISSANCE DU MENTORAT

Montant : Deux prix de 50 \$ chacun

Ces prix récompenseront les personnes mentores et les mentorés les plus remarquables du programme de mentorat étudiant, tel que déterminé par le comité exécutif de la section étudiante.

# Programme de mentorat

---

## Contexte

Le Programme de mentorat étudiant de la SCP a été fondé en 2015 par Zarina Giannone, dont la vision était de créer une opportunité de connexion, d'orientation et de soutien pour les personnes étudiantes en psychologie. Depuis son lancement, le programme de mentorat a continué de croître sous la coordination de Jean-Philippe Gagné (2016 -2017), Chelsea Moran (2017 -2018), Alexandra Richard (2018-2019), Joanna Collaton(2019 -2020), Alejandra Botia(2020 -2021), Linnea Kalchos (2021-2022), Melissa Lazo (2022-2023), et Anisa Nasser (2023-2024). L'objectif du programme est de servir notre communauté de personnes étudiantes affiliées à l'ACP en facilitant un espace de connexion et de partage d'expériences et d'informations.



## À propos du programme

La discipline de la psychologie attire un large éventail de personnes étudiantes ayant des intérêts, des expériences et des objectifs professionnels variés. Le programme de mentorat étudiant de la SCP vise à exploiter les connaissances collectives de nos personnes étudiantes affiliées à la SCP, qui apportent avec eux leurs expériences individuelles d'études dans différents domaines de la psychologie tels que la psychologie clinique, développementale, sociale, la neuropsychologie, le conseil, la médecine légale et la psychologie scolaire. En associant les personnes étudiantes sur la base de leurs intérêts, compétences et expériences spécifiques dans les différents domaines de la psychologie, nous espérons offrir une opportunité unique de transfert de connaissances entre des personnes étudiantes qui en sont à des stades différents de leur formation. Le programme est flexible et permet à chaque dyade de personnes mentors et mentorés de s'approprier leur expérience en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins. Cela signifie que les dyades décident de la fréquence des rencontres, du moyen de communication utilisé et des sujets abordés. Pour participer au programme, visitez notre site web. Les candidatures seront réouvertes en août 2025.

---

# Avantages de l'adhésion au programme



## Les personnes mentorées :

- Les personnes mentorées ont la possibilité de poser des questions sur les cours à suivre, les opportunités professionnelles, les options académiques, les candidatures aux écoles supérieures, la prise en charge de soi tout au long du parcours académique, la manière de demander des lettres de recommandation, et bien d'autres choses encore.
- Les personnes mentorées ont également l'occasion unique d'apprendre de quelqu'un d'autre qui comprend ce que c'est que de passer par ces processus académiques et les difficultés de prise de décision qui peuvent parfois survenir. Avoir une personne mentore et savoir que l'on n'est pas seul pendant une période potentiellement déroutante et accablante peut faire une différence significative.

## Les personnes mentores :

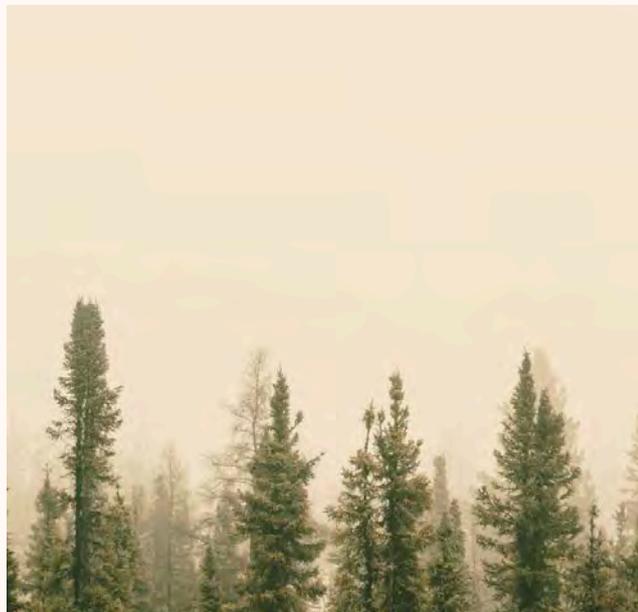
- De nombreuses personnes mentores nous ont confié qu'elles auraient aimé avoir quelqu'un qui les aurait guidées et soutenues au moment où elles envisageaient de s'inscrire dans une école supérieure. Le rôle de personne mentore permet aux personnes étudiantes seniors d'offrir ces conseils et ce soutien qu'elles auraient souhaité avoir et d'offrir un service à notre communauté de personnes étudiantes en psychologie.
- C'est également l'occasion pour les personnes mentores d'affiner leurs compétences en matière de communication, de supervision et de leadership. Le programme fournit aux personnes participantes des manuels de mentorat et des suggestions de sujets de discussion pour faciliter le processus de mentorat.



# La cohorte 2024-2025

Nous avons 110 membres étudiants de la SCP qui participent au programme de mentorat étudiant de la SCP pour l'année 2024-25 ! Le groupe de personnes mentores de cette année est composé de personnes étudiantes diplômées exceptionnelles des programmes de maîtrise et de doctorat en psychologie clinique, en psychologie du counseling, en psychologie scolaire et éducative, en psychologie judiciaire, en psychologie du développement, en neuropsychologie, en psychologie appliquée et expérimentale, en psychologie industrielle et organisationnelle, et en programmes et spécialisations en psychologie sociale. Nous sommes également ravis d'accueillir les personnes mentores et mentorées qui reviennent. Notre programme continue à se développer et à prospérer grâce à toutes les personnes mentores qui donnent généreusement de leur temps et aux personnes mentorées qui apportent leur enthousiasme au programme.

Si vous êtes intéressé à participer au programme de mentorat étudiant de la SCP l'an prochain, inscrivez-le à votre agenda ! L'appel aux candidatures pour l'année 2025-2026 sera publié à la fin du mois de juillet 2025. Nous l'annoncerons sur notre page Web, nos plateformes de médias sociaux et nous ferons circuler des courriels à toutes nos personnes étudiantes affiliées à la SCP, alors restez à l'affût ! Pour en savoir plus, consultez la page Web du mentorat étudiant de la SCP : <https://cpa.ca/fr/etudiants/mentorship/>



# Une note de la présidente élue

Je me sens très chanceuse de coordonner la 10e édition du programme de mentorat étudiant de la SCP ! Il est remarquable que le programme de mentorat continue d'être l'un des programmes les plus réussis offerts par la Section des étudiants de la SCP au cours des dix dernières années. Il permet aux personnes étudiantes d'établir des liens avec d'autres personnes étudiantes, d'apprendre de personnes mentores expérimentées et de partager leurs expériences. Cette année, nous accueillons 110 personnes mentores et mentorées provenant de 7 provinces. Pour lancer le programme, nous tiendrons notre séance d'orientation au début du mois d'octobre, ce qui permettra aux personnes participantes d'établir des liens et de se rencontrer.

Le programme de mentorat étudiant de la SCP offre aux personnes étudiantes affiliées la possibilité de s'engager dans des relations de mentorat entre pairs avec d'autres personnes étudiantes. Le mentorat est un aspect vital de la psychologie. Il fournit des conseils et un soutien, contribue au développement professionnel, offre des perspectives sur les possibilités de recherche, le développement des compétences et l'avancement de la carrière, et constitue une fantastique occasion de réseautage. Pour les personnes mentores, il s'agit d'un excellent moyen d'acquérir des compétences en matière de leadership, de supervision et de communication en partageant leurs expériences personnelles et professionnelles avec les personnes mentorées.



Ce programme a une signification particulière pour moi, car j'y ai participé en tant que mentore l'année dernière. En réfléchissant à ma propre expérience en tant qu'étudiante en psychologie, je me souviens à quel point il était difficile de s'orienter vers les études supérieures sans mentor. Au lieu de cela, j'ai contacté des personnes étudiantes diplômées et des professeurs pour leur poser des questions sur la psychologie, les cours importants à suivre, le financement, les bourses et les possibilités de recherche. Une fois que j'ai commencé mes études supérieures, j'ai voulu m'assurer que d'autres personnes étudiantes de premier cycle en psychologie auraient plus d'opportunités d'en apprendre plus sur les études supérieures en psychologie,



les financements et les bourses, et de s'impliquer dans la recherche. C'est ce que j'ai pu faire l'année dernière en encadrant une personne étudiante de premier cycle qui s'inscrivait à des études supérieures en psychologie. J'ai vécu une expérience formidable et j'ai pu aider ma personne mentorée en répondant à ses questions et en lui faisant part de mon propre parcours de candidature aux études supérieures, en lui apportant mon soutien et en lui donnant des conseils. C'était très gratifiant, et j'espère que d'autres personnes mentores et mentorées trouveront la même valeur dans ce programme et seront en mesure de créer de nouveaux liens avec d'autres personnes étudiantes en psychologie.

Si vous avez des questions sur le programme de mentorat de la SCP ou si vous avez besoin de soutien en tant que personne mentore ou mentorée, n'hésitez pas à nous contacter. Nous apprécions également les commentaires des personnes participantes passées et actuelles afin d'améliorer continuellement le programme et de mieux servir les personnes étudiantes affiliées à la SCP. Bonne chance à toutes les personnes étudiantes pour l'année académique 2024-25 !

Je vous prie d'agréer l'expression de mes salutations distinguées,

Alzena

Alzena Ilie, BSc (elle/la)  
Doctorante en psychologie clinique  
Université Dalhousie | Territoires Mi'kmaq ancestraux  
et non cédés  
Présidente élue de la section étudiante de la Société  
canadienne de psychologie  
chairelect.cpastudentsection@gmail.com

# Personnes représentantes des personnes étudiantes et des campus

---

Le programme de personnes représentantes des personnes étudiantes et des campus de la SCP offre aux personnes étudiantes en psychologie la possibilité de diriger, d'établir des liens et d'avoir un impact.

## **Pour les personnes étudiantes de premier cycle**

En tant que personne représentante des personnes étudiantes de premier cycle, vous servirez de personne ambassadrice au sein de votre programme de premier cycle, en collaborant avec la personne représentante sur le campus pour fournir aux autres personnes étudiantes de l'information sur l'adhésion à la SCP et sur les nouvelles pertinentes concernant la psychologie. Vous aiderez à planifier et à mettre en œuvre un événement pertinent pour les personnes étudiantes en psychologie et la SCP, ce qui vous permettra d'acquérir de précieuses compétences en leadership et en réseautage !

## **Pour les personnes étudiantes diplômées**

En tant que personne représentante des personnes étudiantes diplômées, vous jouerez un rôle similaire, en vous concentrant sur les initiatives au niveau des personnes diplômées et en collaborant avec la personne représentante sur le campus afin d'engager les personnes étudiantes diplômées avec les ressources de la SCP. Vous aiderez également à organiser des événements et à partager de l'information sur l'adhésion à la SCP et les nouvelles liées à la psychologie. Ce poste offre une excellente occasion d'établir des réseaux professionnels et de contribuer à la communauté des psychologues !

## **Pour les personnes représentantes de campus**

En tant que personne représentante de campus, vous assumerez un rôle de coordination, servant de point de contact principal pour la SCP dans votre université. Vous recruterez et collaborerez avec les personnes représentantes des personnes étudiantes de premiers et deuxièmes cycles afin de promouvoir les programmes et services de la SCP, d'organiser des réunions mensuelles et de préparer des courriels pour les personnes étudiantes en psychologie. Vous serez également responsable de l'organisation d'un événement pertinent pour les personnes étudiantes en psychologie et la SCP. Ce rôle de leadership offre une occasion unique de développer des compétences organisationnelles et de communication !



# Le bon côté de la technologie : La technologie au service des sciences psychologiques



À l'ère du numérique, la technologie n'est plus seulement un outil, elle modifie notre façon de nous connecter, d'apprendre et de vivre. S'il est facile de s'attarder sur les inconvénients potentiels de la technologie, il est tout aussi important de souligner ses nombreux avantages et l'impact positif qu'elle peut avoir sur notre bien-être.

Cette section de notre bulletin d'information vise à explorer les façons dont la technologie, y compris les médias sociaux et l'intelligence artificielle (IA), peut être exploitée pour améliorer nos vies. Qu'il s'agisse d'améliorer le soutien à la santé mentale grâce à des outils thérapeutiques pilotés par l'IA ou de favoriser la connectivité mondiale et la création de communautés grâce aux plateformes de médias sociaux, la technologie offre une multitude d'opportunités de changement positif.

Cependant, alors que nous nous penchons sur les avantages de la technologie, il est essentiel de reconnaître l'importance de trouver un équilibre entre ses effets potentiellement néfastes et notre bien-être général. Cela signifie qu'il faut être attentif à nos habitudes numériques, fixer des limites et prendre soin de soi pour éviter les pièges potentiels de l'utilisation de la technologie.

Dans les contributions suivantes, le Dr Mitch Prinstein, directeur scientifique de l'American Psychological Association (APA), et nos personnes étudiantes contributrices partageront leurs points de vue sur la façon dont la technologie peut être utilisée de manière responsable et efficace pour améliorer nos vies.

À travers cette section, nous espérons susciter une discussion sur le rôle de la technologie dans nos vies, en nous encourageant à réfléchir de manière critique à la façon dont nous pouvons exploiter le potentiel de la technologie pour améliorer notre propre bien-être et le monde qui nous entoure.

# DR. MITCH PRINSTEIN



Les recherches du Dr Prinstein portent principalement sur les modèles interpersonnels de psychopathologie dans l'enfance et l'adolescence, avec un accent particulier sur les relations avec les pairs et leur impact sur la santé mentale.

Ses recherches sur l'utilisation de la technologie et le développement des adolescents portent sur les interactions complexes entre la technologie, en particulier les médias sociaux, et les résultats du développement chez les adolescents.

Le Dr Prinstein souligne que la vulnérabilité biologique des adolescents face à la technologie et aux médias sociaux peut avoir un impact sur le développement neuronal, car le cerveau s'adapte à ses expositions environnementales. Il note que la période de 10 à 25 ans est critique pour le développement neuronal, et qu'une utilisation intensive des médias sociaux pendant ces années pourrait avoir des effets durables sur le développement et le fonctionnement du cerveau [1,2].

Bien qu'il y ait des risques, les recherches du Dr Prinstein mettent en évidence les effets positifs de l'utilisation des médias sociaux, tels que le développement et le maintien d'amitiés en ligne [2,3], l'apport d'un soutien essentiel aux jeunes dans les moments difficiles et la possibilité d'entrer en contact avec un groupe de pairs plus diversifié.

« Je recommande de passer en revue la boutique d'applications avec les [jeunes], en particulier la section relative à la protection de la vie privée, afin qu'ils se rendent compte que toutes les applications n'offrent pas ce qu'elles semblent offrir. En fait, nombre d'entre elles récupèrent des données d'autres applications et les utilisent à des fins lucratives. Permettre aux jeunes de comprendre comment cela fonctionne peut faire d'eux des consommateurs bien plus avisés d'Internet et de leurs appareils ! »

- Dr. Prinstein

1. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924

2. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/harms-benefits-social-media-kids>

3. DOI: 10.1111/jora.12871

# S O U M I S S I O N S D E S P E R S O N N E S É T U D I A N T E S

Comment la technologie (par exemple, les médias sociaux, l'intelligence artificielle) peut-elle être mise à profit pour améliorer nos vies et/ou notre santé mentale ?

Lisa  
University of  
Saskatchewan

« La technologie peut nous permettre d'entrer en contact avec des personnes de manière pratique, ce qui peut améliorer notre humeur et nous donner l'occasion de nous sentir soutenus ou entendus. »

« Fournir des outils pour aider à gérer le stress, à se détendre et à éviter l'épuisement professionnel. »

Carolina  
University of Lethbridge

Sara-Emilie  
University of Ottawa

« Améliorer la rédaction clinique et l'efficacité de la rédaction clinique en se conformant à la PHIPA ; améliorer l'application des connaissances. »

« Accroît la créativité, les possibilités d'apprentissage et les liens avec des personnes avec lesquelles nous n'aurions pas été en contact autrement. »

Sydney  
University of Victoria

Vanessa  
University of Windsor

« Réduire la stigmatisation associée à la recherche d'un soutien en matière de santé mentale, et capacité à fournir des services psychologiques/neuropsychologiques virtuels aux populations mal desservies (par exemple, les personnes vivant dans des communautés rurales). »

« La technologie a ses inconvénients, mais elle a certainement amélioré notre vie. Par exemple, les radiographies donnent des résultats immédiats pour une action médicale rapide ; certains jeux vidéo apportent du réconfort, de l'éducation et des compétences logiques. Les médias sociaux ont permis aux immigrants de rester en contact avec leur famille à l'étranger. Et l'IA générique peut fonctionner très efficacement en tant qu'assistant personnel, facilitant la planification, la programmation et l'exécution. D'autres outils d'IA peuvent aider à récupérer de grandes quantités de données qui améliorent notre vie, par exemple en termes de commodité, car vous pouvez savoir sur le champ quels magasins sont très occupés. »

Manal  
University of Ottawa

Katica  
Carleton University

« Les médias sociaux encouragent des initiatives telles que la Journée Bell Lets Talk, qui fait de la thérapie un sujet beaucoup moins tabou. Plus on en parle, surtout de la part de gens qui ont une grande tribune comme les célébrités. Lorsque des personnes comme elles publient des articles sur le sujet, cela peut aider ceux qui en ont besoin à en bénéficier. Réduire le tabou associé au nom de la thérapie peut améliorer les chances de ceux qui cherchent une aide en matière de santé mentale de l'obtenir. »

« Rendre plus accessibles les services à faible soutien et les stratégies d'adaptation. »

Megan  
Yorkville University

Lindy  
Yorkville University

« Groupes de discussion, réponses générales à l'aide de robots de discussion ou de ChatGPT, signalement par l'IA des personnes à risque et des alertes générant des liens et des publicités qui renvoient à la sécurité et à l'auto-assistance. »

« Application de bien-être ; applications de régulation émotionnelle (par exemple EmoScienS) »

Lesly  
University of Montreal

« La plupart des positions sur ce sujet sont très polarisées, la technologie est soit le fléau, soit l'aubaine du bien-être, elle est rarement dépeinte de manière équilibrée. Les médias sociaux et l'IA sont des outils incroyablement puissants qui, lorsqu'ils sont utilisés correctement, peuvent améliorer l'accès aux ressources en matière de santé mentale, améliorer l'éducation du public sur de nombreux sujets importants et nous permettre de maintenir des liens sociaux précieux avec des personnes que nous ne voyons peut-être pas très souvent. D'un autre côté, les médias sociaux et l'IA peuvent être incroyablement nocifs lorsqu'ils promeuvent la désinformation, perpétuent des stéréotypes négatifs ou nuisibles, ou sont utilisés d'autres manières préjudiciables. Comme un marteau, les médias sociaux et l'IA sont très efficaces pour atteindre les objectifs visés, mais ils peuvent aussi être utilisés à mauvais escient par certains. L'accent mis sur l'utilisation correcte de ces outils devrait être primordial dans leur développement continu, mais la manière dont ils devraient être utilisés nécessitera une adaptation continue en raison de leur nature en évolution rapide. »

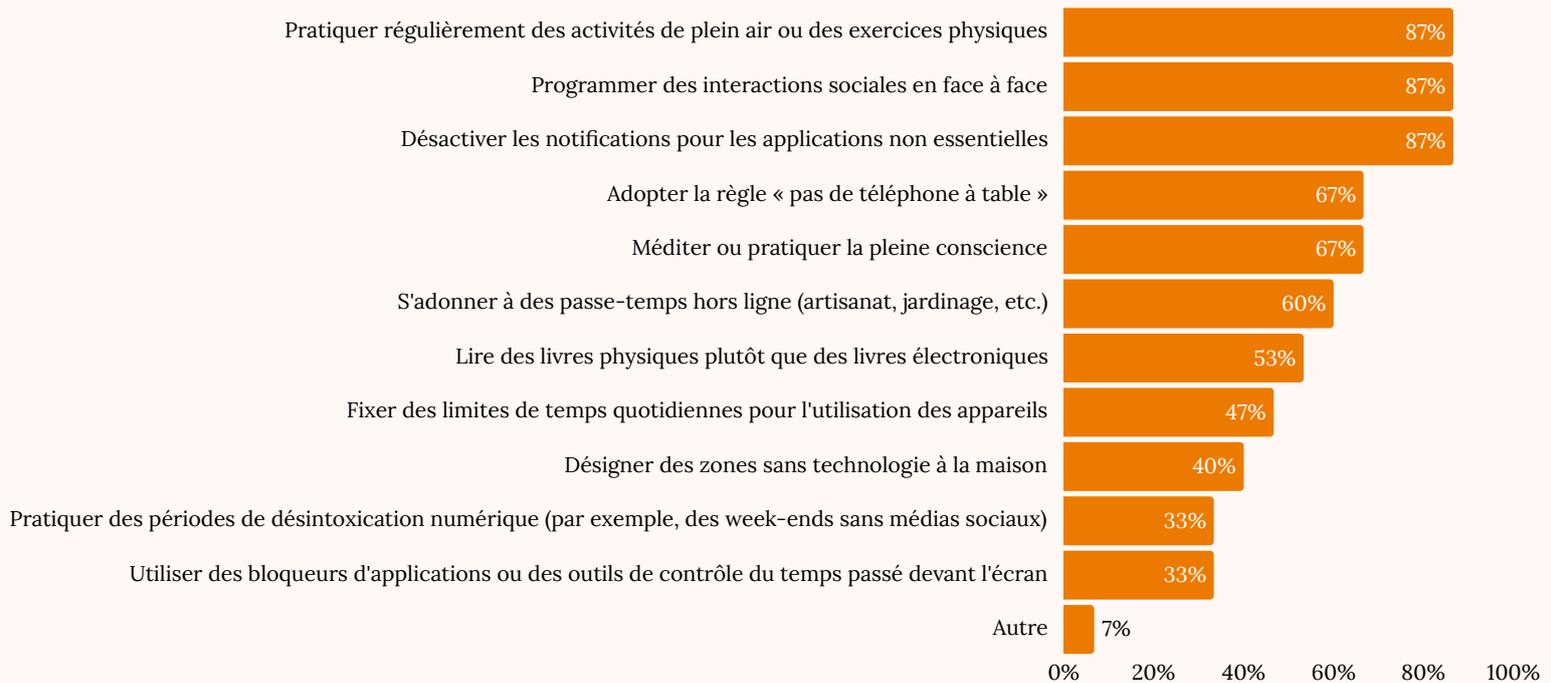
Jordan  
University of New  
Brunswick



Khushi

« J'ai entendu dire quelque part que la technologie est quelque chose qui peut nous faire ou nous défaire, et je suis tout à fait d'accord. Nous en sommes entourés en permanence, de la montre que nous regardons pour voir l'heure aux applications que nous utilisons sur nos téléphones. Elle nous aide en simplifiant notre vie et en nous permettant de faire plus facilement des choses qui auraient pu prendre plus de temps, mais d'un autre côté, elle donne également lieu à des pratiques négatives comme la tricherie. Ainsi, à mon avis, la technologie est quelque chose qui peut faire du monde un endroit où il peut y avoir des problèmes et des luttes auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui, mais où il y aura aussi une solution apportée avec l'aide d'un effort technologique s'il est utilisé à bon escient. Elle pourrait non seulement réduire le niveau de détresse d'un individu, mais aussi l'aider à gérer ces émotions négatives. En outre, si nous devons simplement parler de l'intelligence artificielle, qui est appelée A.I., par [son] abréviation la plus courante, elle a des effets spectaculaires sur le bien-être des personnes. Prenons l'exemple de la mammographie artificielle qui a fait la une de l'actualité l'année dernière à la même époque. Elle pourrait détecter des années à l'avance le cancer du sein, qui est l'un des [diagnostics] les plus courants chez les femmes, alors qu'une mammographie normale pourrait même ne pas le détecter. L'IA sauvant des vies, je veux dire qu'il n'y a pas besoin de plus d'explications après cela ».

# Quelles stratégies utilisez-vous principalement pour maintenir un équilibre sain entre l'utilisation de la technologie et les activités hors ligne ?



## Lectures complémentaires

[The associations between internet use and well-being](#)

[What psychologists need to know about the evolution of generative AI](#)

[Speaking of Psychology: Smartphones are a problem: Can they be a solution? With Thomas Insel, MD](#)

[Keeping teens safe on social media](#)

[Navigating Your Social Media Presence: Opportunities and Challenges](#)

[Pros and Cons of Social Media](#)

[Speaking of Psychology: How to use AI ethically, with Nathanael Fast, PhD](#)



# Mind Pad

Mind Pad est le bulletin de psychologie canadien rédigé, édité et publié par des personnes étudiantes et géré par la Section des personnes étudiantes en psychologie de la SCP.

L'objectif de Mind Pad est de fournir un point de vente de publications professionnelles écrites par et pour les personnes étudiantes qui pratiquent et étudient la psychologie au Canada. Tous les articles soumis à Mind Pad sont évalués par un comité de rédaction composé de personnes étudiantes de premier cycle et de cycles supérieurs en psychologie.

Que vous souhaitiez partager vos résultats de recherche, vos réflexions sur la pratique ou vos analyses documentaires, Mind Pad est la plateforme idéale pour présenter vos idées. En tant que revue étudiante, nous acceptons les articles rédigés par et pour des personnes étudiantes dans tous les domaines de la psychologie.

Mind Pad accepte maintenant les soumissions pour la prochaine édition ! Pour en savoir plus sur le processus de soumission, les lignes directrices et les politiques éditoriales, veuillez consulter : <https://cpa.ca/fr/etudiants/mindpad/editorialpolicy/>. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour préparer votre manuscrit à l'examen.



# Comité de rédaction de Mind Pad

## 2024-2025

---

### Rédactrice en chef

**Melissa Lazo, M.A.**

**Université de la Colombie-Britannique**

Melissa est étudiante en troisième année de doctorat dans le programme de psychologie scolaire et appliquée de l'enfant à l'Université de la Colombie-Britannique. Elle a obtenu une maîtrise en arts à l'Université de la Colombie-Britannique en 2022. Sa thèse de maîtrise portait sur la qualité de la relation entre les enseignants de l'école primaire et les élèves de sexe féminin atteints du spectre de l'autisme. Sa recherche doctorale vise à mieux comprendre l'autisme intergénérationnel et l'impact que le fait d'avoir un parent sur le spectre de l'autisme peut avoir sur la santé mentale, les comportements de camouflage et l'identité autistique des adolescents. En tant que membre de la section étudiante, elle est rédactrice en chef de Mind Pad. Pendant son temps libre, elle aime les activités de plein air, les voyages et la recherche de nouvelles émissions humoristiques à regarder.



# Personnes rédactrices associées

---

## **Emma Giberson**

**Université du Nouveau-Brunswick**

Emma Giberson est étudiante en deuxième année de doctorat en psychologie clinique à l'Université du Nouveau-Brunswick, où elle a également obtenu une licence en sciences et une maîtrise en psychologie appliquée, recherche et évaluation. Ses recherches visent à améliorer l'accès aux interventions de santé mentale fondées sur des données probantes pour les personnes confrontées à des obstacles (par exemple, les populations rurales), en particulier en étudiant l'utilisation et l'efficacité des interventions de santé mentale en ligne. Actuellement, ses recherches portent sur les facteurs prédictifs de l'intention d'offrir une thérapie en ligne aux praticiens de la santé mentale. Pendant son temps libre, Emma aime jouer au tennis, faire du vélo, de l'escalade, regarder Harry Potter et jouer à des jeux de société.



## **Ben Johnson**

**Université Brock**

Ben Johnson est étudiant à la maîtrise au département d'études sur l'enfance et la jeunesse de l'université Brock. Il participe en tant que membre du laboratoire de neuroscience du développement, du laboratoire de recherche sur l'éducation inclusive et de l'institut de recherche sur le développement à toutes les étapes de la vie. Ben est titulaire d'une licence en psychologie de l'université Brock. Il s'intéresse à divers domaines de recherche, notamment l'alphabétisation, la neurodiversité/l'anti-handicap, la pédagogie ouverte, les fonctions exécutives et la pensée de haut niveau. Ben s'intéresse également à la manière dont la recherche éclaire la politique et la pratique, en particulier dans le contexte de l'éducation.

**Spencer Arshinoff**  
**Université York**

Spencer est étudiant en première année de doctorat à l'Université York, dans le programme d'études historiques, théoriques et critiques de la psychologie, où il a obtenu sa maîtrise. Auparavant, il a obtenu son baccalauréat en sciences dans le cadre du programme de sciences intégrées de l'Université McMaster, avec une concentration en psychologie, en neurosciences et en comportement. Ses recherches antérieures ont porté sur l'histoire des méthodes statistiques en psychologie, la diffusion de la désinformation et le langage dans les troubles du spectre de l'autisme.



**Ratanak Ly**  
**Université de l'Île-du-Prince-Édouard**

Ratanak est étudiant au doctorat en psychologie clinique à l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard. Il a terminé une thèse de maîtrise à l'Adler Graduate Professional School (Toronto, Ontario), où il explorait la relation entre l'appartenance individuelle et communautaire et le bien-être dans une communauté de choristes LGBTQ+. Sa thèse de doctorat porte sur les différentes facettes de l'expérience d'appartenance chez les personnes LGBTQ+ racialisées.

## Yuzhi (Stanford) Yang

### Université du Nouveau-Brunswick

Stanford est étudiant en deuxième année de maîtrise dans le programme de psychologie expérimentale de l'Université du Nouveau-Brunswick. Il a obtenu un baccalauréat spécialisé en psychologie à l'Université du Nouveau-Brunswick. Ses recherches portent sur les effets de la religion sur la santé, la psychologie de la religion, la psychologie sociale et les politiques de santé mentale. Il se spécialise dans l'analyse de données massives (big data) à l'aide de statistiques publiques. Au-delà de la psychologie, il a également été analyste de données pour le laboratoire sur le logement, la mobilisation, l'engagement et la résilience de l'Université du Nouveau-Brunswick, où il a effectué des analyses quantitatives pour divers projets de recherche financés par les trois conseils et portant sur les inégalités en matière de logement et de santé au Canada. Dans ses temps libres, il aime jouer au golf, cuisiner et regarder des films avec son chat.



## Personnes évaluatrices

---

Aleah Ross (Université de Victoria)

Allison Yang (Université de Calgary)

Alonzo Lee-Abbey (Université Carleton)

Aylar Gurbanova (Université McGill)

Britney Hammell (Université Laurentienne)

Corinne Nicol (Université de Waterloo)

Cortney Burnham (Université Wilfrid Laurier)

Daniela Pasqualini (Université de Waterloo)

Emily Earle (Université du Nouveau-Brunswick)

Holden Norrie (Université de Regina)

Jordan Pumphrey (Université Carleton)

Katy Tempel (Collège Douglas)

Kayla Kirby (Université de Regina)

Khushi Rana (Université de Waterloo)

Kimberly Taylor (Université de Calgary)

Luisa Depta (City University)

Maeve Slattery (Université de l'Île de Vancouver)

Malcolm Disbrowe (Université du Manitoba)

Matea Gerbeza (Université de Regina)

Melissa van Dijk-Allen (Université de Waterloo)

Natasha Taylor (Université de Regina)

Pierre-Olivier Couture (Université Dalhousie)

Samia Sadia Barat (Université de Waterloo)

Skade Fernando (Université McMaster)

Snimer Nagi (Université d'Ottawa)

Taylor Anthony (Université Trent)

Taylor Grace Joan Anthony (Université Memorial)

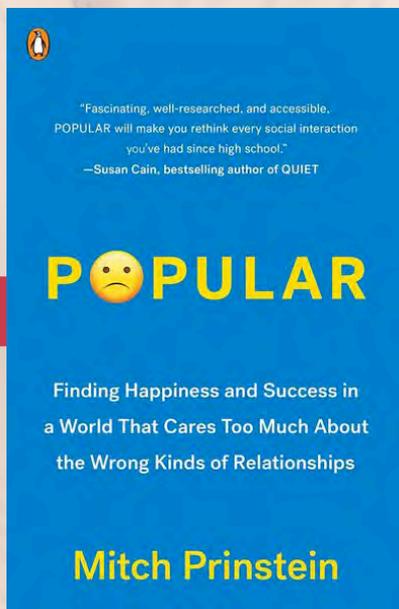
Vashti E. Kamassah (Université de Toronto)

Veronika Fendler-Janssen (Université Brock)

# CLUB DE LECTURE

Nous avons rassemblé ici une sélection de livres à lire absolument, couvrant divers sous-domaines de la psychologie. Que vous soyez à la recherche de connaissances académiques ou d'inspiration pour prendre soin de vous, nous espérons que ces recommandations vous aideront dans votre parcours d'étudiant en psychologie !

---

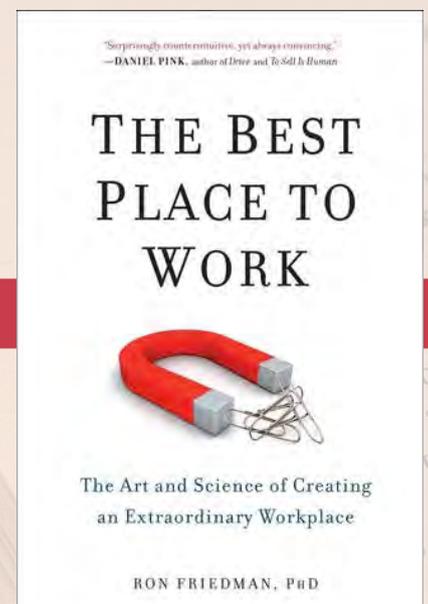


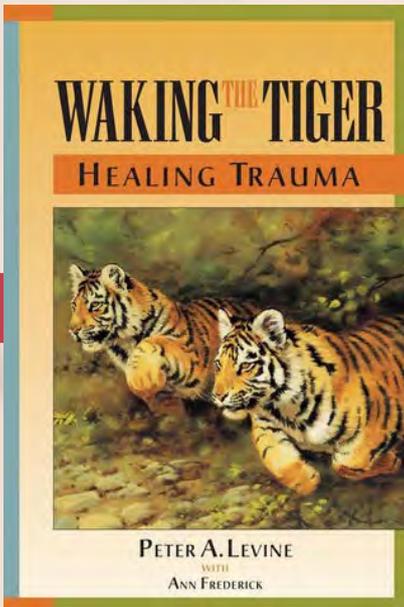
**Popular: Finding Happiness and  
Success in a World That Cares  
Too Much About the Wrong  
Kinds of Relationships**

**Dr. Mitch Prinstein**

**The Best Place to Work: The Art  
and Science of Creating an  
Extraordinary Workplace**

**Dr. Ron Friedman**



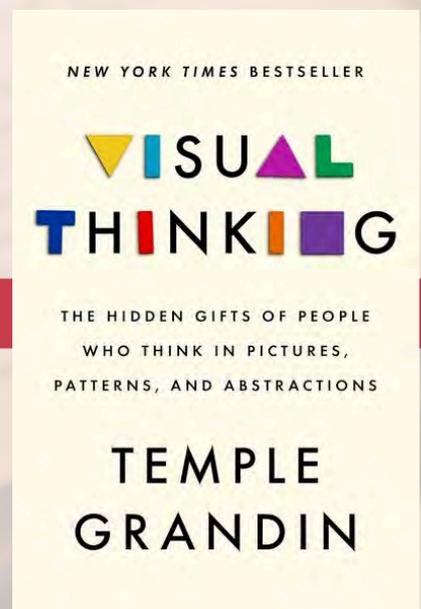


## Waking the Tiger: Healing Trauma

Dr. Peter Levine

## Visual Thinking: The Hidden Gifts of People Who Think in Pictures, Patterns, and Abstractions

Dr. Temple Grandin

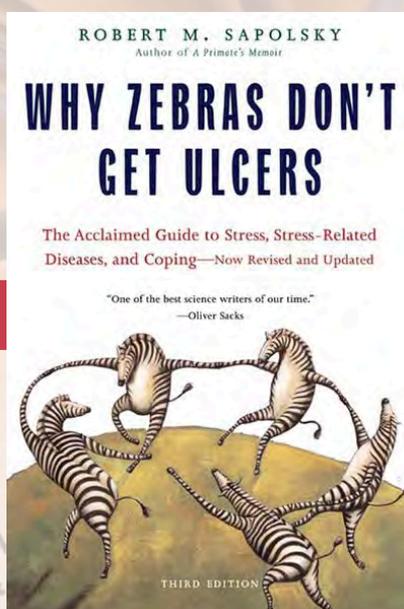


NEW YORK TIMES BESTSELLER

## VISUAL THINKING

THE HIDDEN GIFTS OF PEOPLE WHO THINK IN PICTURES, PATTERNS, AND ABSTRACTIONS

TEMPLE GRANDIN



## Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping

Dr. Robert Sapolsky

---

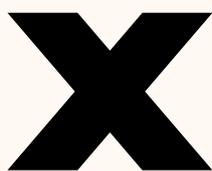
# SUIVEZ- NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX !



[www.facebook.com/CPASectionForStudents](https://www.facebook.com/CPASectionForStudents)



cpastudentsection



@cpa\_students  
@cpaStudentsJEDI

