

Bulletin Étudiant

Volume #10
Printemps 2019



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

CONTENU

Message de la Présidente	3
Congrès 2019	4
Conseils pour le congrès	5
Rencontrez notre conférencière	6
Programmation	7
Événement social étudiant	10
Inscription	11
Résultats de l'élection & bourses	12
Impliquez-vous!	13
Abonnez-vous à la Section des étudiants gratuitement	17
Soumissions étudiantes	19



MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Greetings to all student members! Bonjour à tous les membres étudiants!

Ce fut un plaisir et un honneur de présider la Section des étudiants en psychologie de la CPA au cours de l'année 2018-2019. J'étais tellement reconnaissante d'avoir l'occasion de rencontrer des étudiants de partout au Canada dans ce rôle! Dans ce numéro du bulletin de la section, vous trouverez des informations sur le prochain congrès de la SCP 2019 à Halifax, ainsi que de nombreux articles intéressants écrits par des étudiants de notre section à la page 19.

Nous avons planifié plusieurs événements intéressants et instructifs pour les étudiants participant au congrès de la SCP 2019 de cette année à Halifax, conçus pour répondre aux besoins de formation des étudiants à tous les niveaux de formation. Nous présenterons des ateliers et des forums de discussion sur plusieurs sujets, notamment les applications pour les études supérieures, la publication, le soin de soi pendant les études, le réseautage et la crise de la réplication. Si vous ne pouvez pas assister au congrès de cette année mais êtes intéressé par l'un de ces sujets, nous publierons les diapositives de chacune de ces présentations sur notre site Web. Nous sommes également très heureux que la Dre Sherry Stewart de l'Université Dalhousie présente ses recherches sur la toxicomanie et la santé mentale et fournisse aux étudiants un aperçu des derniers développements dans ce domaine de recherche important.

L'année prochaine, Alexandra Richard de l'Université McGill assumera le rôle de présidente de la Section des étudiants. Nous accueillerons également Joanna Collaton et Andréanne Angerhn au conseil exécutif de la Section des

étudiants en tant que Présidente désignée et Agente des affaires francophones, respectivement.

J'aimerais remercier notre président sortant, Jean-Philippe Gagné, pour son leadership fort et son travail acharné au cours des trois dernières années. J'aimerais également remercier Georden Jones, qui a été notre Agente des affaires francophones pendant les deux derniers mandats (4 ans!).

S'il s'agit de votre premier congrès de la SCP, assurez-vous d'assister à la réception pour la première participation le jeudi 30 mai à 17h. Le conseil exécutif de la Section des étudiants de la SCP et le conseil de la SCP y participeront. Il s'agit d'une excellente occasion de nouer de nouvelles relations tout en apprenant davantage sur les avantages du congrès pour les étudiants. Nous aurons également un «salon étudiant» ouvert tout au long du congrès. Les étudiants pourront faire une pause dans les activités du congrès pour se détendre, rencontrer d'autres étudiants et siroter des rafraîchissements tout en en apprenant plus sur les activités de la Section. Vous ne voudrez pas non plus manquer notre événement social annuel de la Section des étudiants, qui aura lieu à la Red Stag Tavern le samedi 1er juin de 19h à 21h. N'oubliez pas d'apporter votre badge de conférence en échange d'une boisson gratuite et de quelques amuse-gueules! J'espère rencontrer bon nombre d'entre vous à Halifax lors du 80e congrès annuel de la SCP!

**Chelsea Moran, Université de
Calgary**

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Attrapez la Section des Étudiants à la Convention de la SCP & NACCJPC 2019!

Joignez la Section des Étudiants à la 80^e convention de la SCP/la 4^e convention du NACCJPC à Halifax, Nouvelle Écosse du 31 mai au 2 juin au Halifax Marriott Harbourfront et Hotel Halifax!

Ce bulletin portera sur les divers ateliers et activités auxquels nous participerons et offrirons à la convention annuelle. Nous espérons vous y voir!



Facebook: CPA Section des étudiants de la SCP
<https://www.facebook.com/CPASectionForStudents/>



Twitter: @CPA_Students
 N'oubliez pas d'utiliser le hashtag **#CPAconv2019** !



Section des nouvelles de la SCP
 Vérifiez <https://cpa.ca/students/news/> et votre courriel pour des nouvelles de notre Section.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
 SECTION OF THE CPA

CANADIAN
 PSYCHOLOGICAL
 ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
 CANADIENNE
 DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
 SECTION DE LA SCP



En tant que participant ou présentateur pour la première fois au congrès de la SCP, il se peut que vous vous posiez plusieurs questions sur ce qu'il faut porter, apporter ou faire lors de du congrès. Voici quelques conseils à garder à l'esprit avant de vous joindre à la SCP 2019.

Ce qu'il faut porter

Les premières impressions comptent, alors vous voulez paraître à votre meilleur. Ne portez pas de jeans, mais le code vestimentaire va du *business casual* à la tenue professionnelle. Aussi, portez des chaussures confortables. Vous allez probablement beaucoup marcher de pièce en pièce ou de bâtiment en bâtiment. Apparaissez professionnel, mais soyez à l'aise dans ce que vous portez.

Quoi apporter

Emportez des collations et une bouteille d'eau réutilisable! Parfois, les séances auxquelles vous voulez participer seront consécutives et vous n'auriez peut-être pas le temps de vous arrêter pour acheter de la nourriture entre les séances. Apportez un cahier et un stylo pour prendre des notes. En outre, ayez quelques cartes d'affaires en main pour des occasions de réseautage.

Quoi faire

Communiquez avec la section étudiante de la SCP sur les médias sociaux pour obtenir des ressources supplémentaires, comme trouver un colocataire pour la conférence, un compagnon de voyage, ou pour apprendre à connaître notre comité exécutif. Beaucoup d'entre nous assisteront aux congrès alors n'ayez pas peur de dire bonjour et d'apprendre à nous connaître. Nous pouvons vous aider à naviguer à travers la conférence. Assistez à nos forums de discussion, ateliers, réunions d'affaires, et bien sûr l'événement social étudiant pour rencontrer d'autres personnes dans notre section. Aussi, prenez le temps d'explorer la ville du congrès! **Restez à l'affut pour notre guide d'orientation du congrès!**

DONC VOUS VOULEZ ASSISTER AU CONGRÈS...

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

RENCONTREZ NOTRE CONFÉRENCIÈRE

Dr. Sherry H. Stewart

Sherry H. Stewart, Ph.D., titulaire d'une chaire de recherche du Canada de niveau 1 sur les dépendances et la santé mentale, est professeure aux départements de psychiatrie, de psychologie et de neuroscience, et de santé communautaire et d'épidémiologie à l'Université Dalhousie. La Dre Stewart est également psychologue clinicienne agréé en Nouvelle-Écosse. Elle est bien connue pour ses recherches sur les facteurs psychologiques contribuant à la comorbidité des troubles émotionnels et liés à l'utilisation de substances. Elle a développé et évalué de nouvelles interventions pour les problèmes émotionnels, les comportements de dépendance et leur cooccurrence. Elle est membre du conseil scientifique du Centre canadien de la toxicomanie et des toxicomanies et rédactrice en chef du *Journal of Gambling Issues*. La Dre Stewart a fondé le Centre de recherche sur la toxicomanie à Dalhousie (CARD), un centre favorisant la collaboration entre ceux qui mènent des recherches sur la toxicomanie à Dalhousie. Elle fait partie du comité de direction et est la responsable pour l'Atlantique du nœud Québec-Atlantique de l'Initiative canadienne de recherche sur les toxicomanies (CRISM) et siège à l'exécutif national de CRISM. Elle est coordonnatrice du programme d'études supérieures du programme de maîtrise en recherche en psychiatrie à Dalhousie. La Dre Stewart reçoit des fonds de plusieurs organismes de recherche, dont le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) et les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).



Comorbidité Trouble émotionnel – trouble d'abus de substance: nature, mécanismes et traitement

Dans sa conférence, la Dre Stewart discutera de son programme de recherche visant à faire progresser la compréhension théorique des facteurs psychosociaux contribuant à l'interaction complexe des troubles affectifs et des symptômes de troubles liés à l'abus de substances, et à élaborer, évaluer et diffuser dans la pratique des ces conditions comorbides. Plus spécifiquement, elle discutera de ses études en cours en utilisant des méthodes de laboratoire, longitudinales et de journaux quotidiens pour améliorer la compréhension de ces formes de comorbidité, en utilisant ses travaux sur les troubles concomitants d'ESPT et de cannabis, et du trouble d'anxiété sociale et du trouble d'abus de substances (alcool), à titre d'exemples. La Dr Stewart expliquera également comment les méthodes d'essais contrôlés randomisés peuvent être utilisées pour tester de nouvelles interventions pour ces formes de comorbidité. Elle utilisera ses travaux sur le développement et l'évaluation de traitements transdiagnostiques pour traiter les troubles émotionnels et les troubles liés à l'utilisation de substances afin d'illustrer ces principes. Cette conférence est conçue pour discuter de la manière dont les étudiants peuvent utiliser les leçons tirées de cette ligne de recherche pour approfondir leurs recherches et leur formation clinique.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Samedi 1^{er} juin, 2019 à 15:45 - 16:45 | Sable B

PROGRAMMATION DE LA SECTION

La Section des étudiants a préparé plusieurs programmes auxquels vous pourrez assister pendant le congrès. Participez à la discussion sur de nombreux sujets pour approfondir vos connaissances et acquérir de précieuses compétences.



Atelier – Études graduées en psychologie: naviguer en confiance à travers le processus d'application

Les étudiants des cycles supérieurs dans divers domaines de la psychologie (clinique, conseil et expertise judiciaire) et à tous les niveaux de formation (maîtrise et doctorat) fourniront des informations pertinentes et concrètes - y compris des expériences personnelles - concernant le processus d'application aux études supérieures. Les questions seront posées en anglais et en français.

Vendredi le 31 mai, 2019 à 10:45 - 12:30, Nova Scotia Ballroom B



Atelier - Soins personnels et bien-être pendant les études supérieures: comment rester en bonne santé sous pression

Nous discuterons de l'importance des auto-soins, des symptômes et des signes d'épuisement professionnel, de la recherche appuyant les auto-soins et des stratégies d'auto-soins dans un environnement ouvert et collaboratif. De plus, nous discuterons de questions pertinentes pour les étudiants, notamment la procrastination, la gestion du temps, le travail autonome et la définition d'objectifs à court et à long terme.

Samedi le 1^{er} juin, 2019 à 10:30 - 12:00, Sable B



Forum de discussion - Stratégies de réseautage en tant qu'étudiant en psychologie

Nous nous concentrerons sur la recherche d'un équilibre entre le réseautage en personne et le réseautage virtuel afin de tirer parti des aspects positifs des deux stratégies afin de créer des relations professionnelles solides et durables. L'application de ces compétences sera directement liée aux étudiants en psychologie et ceux-ci auront l'occasion de discuter et de mettre en pratique différentes stratégies tout au long du forum de discussion.

Samedi le 1^{er} juin, 2019 à 12:00 - 12:30, Sable B

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP



Forum de discussion - Passer par-dessus la «crise de la réplication»: les étudiants en tant que leaders de la renaissance de la recherche en psychologie

Ce forum de discussion commencera par fournir aux participants des informations générales sur l'impact de pratiques de recherche douteuses sur la reproductibilité des preuves empiriques, ainsi qu'un aperçu des solutions recommandées fondées sur des principes de science ouverte. Nous animerons ensuite une discussion sur les solutions potentielles proposées par les étudiants et leur faisabilité.

Samedi le 1^{er} juin 2019 à 15:15 - 15:45, Sable B



Atelier - Publier ou ne pas publier: comprendre le processus de publication et d'évaluation par les pairs

Le but de cet atelier est de fournir aux étudiants une introduction au processus de publication et d'évaluation par les pairs. Cet atelier sera divisé en quatre parties: 1) Aperçu des processus d'évaluation et de publication par les pairs; 2) les étapes pour sélectionner un journal approprié; 3) les étapes de la révision des manuscrits; 4) Répondre aux examinateurs.

Dimanche le 2^e juin 2019 à 10:30 - 12:00, Acadia C

Affiches de la Section des étudiants et session Gimme-5

Découvrez les affiches et les présentations de Gimme-5 soumises à la section des étudiants au cours de cette session!



Dimanche le 2^e juin, 2019 à 13:00 - 14:00, Halifax Ballroom AB

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

RÉCEPTION DES PREMIERS PARTICIPANTS



Si vous participez pour la première fois au congrès de la SCP, assistez à la réception de bienvenue pour en apprendre davantage sur la participation à ce congrès, rencontrez d'autres novices et discutez avec les membres du conseil exécutif des étudiants et les autres membres du conseil d'administration de la SCP. Apéritifs gratuits inclus.

Jeudi le 30 mai, 2019 à 17:00 – 18:00, Sable Foyer (Main Level)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Siégée par Chelsea Moran.

Veillez vous joindre à nous pour réfléchir à l'année écoulée, car cela nous permet de fournir des nouvelles ressources à la Section. Tous les étudiants sont bienvenus et nous attendons vos commentaires. Nous annoncerons les récipiendaires des bourses de voyage de la Section des étudiants et remettrons des certificats à nos bénévoles des salons étudiants lors de l'assemblée générale annuelle.

Samedi le 1^{er} juin, 2019 à 16:45 – 17:45, Sable B

SALON ÉTUDIANT



Assurez-vous de consulter notre salon des étudiants pour des informations sur les différentes initiatives que nous proposons. Prenez une pause, rencontrez d'autres membres étudiants et profitez de notre borne de recharge. Notre salon des étudiants sera ouvert tout au long du congrès.

Oxford Room

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

INFORMATION D'INSCRIPTION

Nous-avons vous convaincus d'assister au congrès? Si oui, il n'est pas trop tard pour s'inscrire. [Inscrivez-vous aujourd'hui!](#)

Registration Type	Early Bird (February – April 30, 2019 23:59 EST)	Regular (May 1 – May 30, 2019 23:59 EST)	On-Site (May 31 – June 2, 2019 23:59 EST)
CPA Members*	\$300+tax	\$375+tax	\$450+tax
Honorary Life, Honorary Fellow and Retired Member	\$180+tax	\$225+tax	\$270+tax
Student Affiliates	\$140+tax	\$175+tax	\$180+tax
Non-Members	\$650+tax	\$800+tax	\$950+tax
Student Non-Affiliates	\$260+tax	\$320+tax	\$380+tax
Companion/Significant Other (Daily Rate)***	\$100+tax	\$100+tax	\$100+tax

Veillez noter que si vous vous inscrivez au congrès de la SCP, vous pouvez également participer aux présentations du NACCJPC!



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Voici ce que vous avez manqué!

RÉSULTATS DE L'ÉLECTION

Cette année, plusieurs candidats exceptionnels ont présenté leurs noms pour se joindre à notre conseil exécutif. Merci à tous ceux qui ont manifesté de l'intérêt pour les postes et à tous ceux qui ont voté durant la période électorale. Nous sommes heureux d'accueillir les personnes suivantes dans notre équipe à compter de juin 2019:

Présidente-désignée: Joanna Collaton (*Université de Guelph*)

Agente des affaires francophones: Andréanne Angehrn (*Université de Regina*)

Nous sommes impatients de travailler avec vous au cours de la prochaine année!

RÉCIPIENDAIRES DE SUBVENTIONS

Cette année, la Section des étudiants a attribué deux subventions de recherche aux étudiants (500 \$ chacune) et deux subventions d'initiatives de campus (500 \$ chacune). Félicitations aux récipiendaires de cette année!

Subvention de recherche pour étudiants de la SCP

Julia Grummish (Université de Regina)

Titre: Estradiol et fonctionnement cognitif dans la transition de la ménopause

Keera Fishman (Université d'Ottawa)

Titre: À vos marques, prêts, but! Un essai contrôlé randomisé examinant la motivation et la cognition chez les patients ayant subi un AVC



Subvention pour l'initiative de campus

Vincent Santiago (Université Ryerson)

Initiative: Week-end de recrutement sur la diversité pour les étudiants des cycles supérieurs sous-représentés en psychologie

Danielle Petricone-Westwood (Université d'Ottawa)

Initiative: Création de trousse à outils sur la santé mentale («trousses BOOST») avec des astuces et des articles sur l'auto-soins



Centre: Vincent Santiago



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

IMPLIQUEZ-VOUS

1. Joignez-vous à notre comité exécutif!

Chaque année, nous organisons des élections pour divers postes. Pour notre prochaine période électorale, nous cherchons des personnes pour remplir les postes de:

- Président-désigné
- Agent de l'administration et de finances
- Agent des communications
- Agent des affaires étudiantes de premier cycle
- Agent des affaires étudiantes des deuxième et troisième cycles

Restez à l'affût des mises à jour sur le processus électoral et consultez notre site Web pour consulter le résumé des tâches des membres de l'exécutif.

2. Participez au Programme de mentorat étudiant!

Êtes-vous un étudiant de premier cycle à la recherche d'un soutien pour postuler aux études supérieures? Êtes-vous un étudiant diplômé qui souhaite acquérir de l'expérience dans un rôle de leadership? Si oui, lisez ci-dessous pour plus d'informations sur le programme de mentorat étudiant de la SCP.

Le programme de mentorat étudiant de la SCP offre aux étudiants affiliés la possibilité de nouer des relations de mentorat entre pairs avec d'autres étudiants. Ce programme a pour objectif principal de faciliter l'échange d'informations et le partage d'expériences personnelles et professionnelles entre les membres étudiants affiliés de la SCP ayant différents niveaux d'éducation à travers le Canada. Les étudiants mentors (étudiants de troisième cycle) ont la possibilité de développer et d'affiner leurs compétences en mentorat, qui peuvent être étendues à divers domaines professionnels, tandis que les mentorés (étudiants de premier cycle) ont une expérience unique leur permettant d'approfondir leurs connaissances dans divers domaines psychologie, développent leurs compétences en communication et reçoivent des conseils sur leurs décisions. Les étudiants sont jumelés en fonction de leurs intérêts académiques ou professionnels (psychologie clinique ou expérimentale, par exemple), de leur localisation géographique, ainsi que de leurs intérêts et compétences spécifiques, l'objectif étant de mettre en relation les étudiants mentorés du premier cycle à la recherche de conseils, d'informations ou de soutien qui partagent des intérêts, des recherches et des objectifs de carrière similaires dans leur domaine de la psychologie. En adoptant cette approche, nous espérons offrir à tous les étudiants participant au programme de mentorat étudiant de la SCP l'expérience la plus positive qui les aide à établir des liens durables et à atteindre leurs objectifs de formation et de carrière.



Pour participer au programme, les étudiants doivent être inscrits en tant qu'affilié étudiant SCP (pour plus d'informations sur comment devenir un affilié étudiant SCP, cliquez ici). Les étudiants de premier cycle (mentorés) et les étudiants de troisième cycle (mentors) sont priés de remplir un formulaire de candidature et de soumettre leur CV. De plus, les mentors sont invités à fournir une déclaration personnelle décrivant leur expérience de mentorat antérieure et décrivant comment ils pensent pouvoir aider les étudiants dans un rôle de mentorat. Le coordonnateur de programme établit ensuite une correspondance entre les applications afin de créer des dyades compatibles en fonction d'objectifs de carrière, d'intérêts dans des domaines spécifiques de la psychologie, de la situation géographique, ainsi que des préférences de langue et de communication. Une fois jumelés, les mentors et les mentorés reçoivent une activité brise-glace et un manuel de formation pour rendre le processus de mentorat aussi fluide que possible. Bien que ces outils aient été mis à la disposition des étudiants pour faciliter le processus de mentorat, nous avons également déployé des efforts pour que les étudiants puissent adapter cette expérience aux besoins spécifiques de chaque couple de mentors. En fin de compte, il appartient à chaque dyade de décider de ce qui lui convient le mieux, par exemple à quelle fréquence et par quel moyen de communication (téléphone, courrier électronique ou en personne) la communication convient aux deux personnes.

Le programme de mentorat a été développé en 2015 par Zarina Giannone et a été coordonné ces dernières années par Jean-Philippe Gagné (2016 - 2017) et Chelsea Moran (2017 - 2018). L'année 2018-2019 a marqué la quatrième édition annuelle du programme de mentorat étudiant de la SCP, coordonné par Alexandra Richard. S'appuyant sur le travail des anciens coordonnateurs de programme, Alexandra s'est efforcée d'étendre la publicité du programme aux universités anglophones et francophones du Canada. Elle a réussi à recruter et à jumeler 39 dyades mentors / mentées pour participer à l'édition du programme de cette année, ce qui représente une augmentation significative par rapport aux 25 dyades qui ont participé l'année dernière. De plus, c'était la première année que le programme de mentorat de la SCP a traduit tous les documents du programme en français afin de le rendre complètement accessible aux affiliés étudiants anglophones et francophones de la SCP. Nous avons été très heureux de recevoir des candidatures d'étudiants francophones d'universités francophones et nous espérons continuer à adapter ce programme afin d'encourager et de faciliter la participation future d'étudiants francophones. Une enquête de rétroaction a été réalisée en milieu d'année pour évaluer le point de vue des mentorés sur le programme. Parmi les vingt personnes qui ont répondu au sondage, 75% des répondants ont déclaré que le programme répondait à la plupart de leurs attentes, 90% des répondants ont déclaré avoir reçu des informations, un soutien ou des conseils de la part de leurs mentors et 70% des répondants ont estimé que leur mentor consacrait du temps spécial et la considération à leur carrière. Un rapport de rétroaction de fin d'année sera administré en mai aux mentors et aux mentorés dans l'espoir de susciter des réactions sur les moyens de continuer à améliorer le programme dans les années à venir afin d'optimiser l'utilité et la jouissance du programme de la part des mentors et des mentorés.

Si vous êtes intéressé à participer au programme de mentorat étudiant de la SCP l'année prochaine, marquez votre calendrier! L'appel aux candidatures pour l'année académique 2019-2020 sera publié en juin/juillet 2019. Nous l'annoncerons sur notre page Web et distribuerons également des courriels à tous nos affiliés étudiants SCP, alors gardez un œil ouvert! En attendant, n'hésitez pas à consulter notre site Web pour plus de détails sur le programme, ou à envoyer un courriel à Alexandra, la coordinatrice du programme, à alexandra.richard@mail.mcgill.ca si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet du programme. Nous accueillons toujours des commentaires des participants passés et actuels pour continuer à adapter le programme aux besoins des affiliés étudiants de la SCP.



3. Devenez un représentant du campus!

Le programme des représentants de campus de la SCP s'est élargi pour inclure davantage de possibilités de leadership pour les étudiants, les rôles additionnels de représentants des étudiants de premier cycle et de représentants des étudiants diplômés étant disponibles.

En tant que représentant de campus, vous seriez une liaison entre les étudiants (membres et non-membres de la SCP) et la SCP, y compris la section étudiante. Votre principale responsabilité sera de promouvoir les initiatives, les activités, les échéances et les demandes de la SCP et de la Section des étudiants grâce à une communication efficace (par exemple, en personne, par courriel et affichage d'affiches) avec les étudiants et le personnel de votre département avec l'aide des représentants des étudiants.

Consultez notre site Web pour trouver plus d'informations sur Comment devenir un représentant étudiant ou de campus.

4. Partagez vos talents d'écriture avec nous!

La section des étudiants de la SCP a deux excellentes façons de partager votre écriture avec d'autres personnes.

Bulletin de nouvelles de la Section

Ce bulletin vise à améliorer la communication dans notre Section et vous permet de connaître votre comité exécutif, ainsi que de rester au courant des événements en cours. Le bulletin d'information est un endroit idéal pour partager des événements et de nouvelles initiatives liées à la psychologie dans les universités du Canada.

Contactez notre agente de communication, Alisia Palermo (alisia.palermo@uoit.net), pour plus d'information.

Notes d'Idées

Est-ce que vous cherchez à améliorer votre CV ? Avez-vous un article, un travail de session ou un projet de recherche en cours que vous aimeriez partager ? Soumettez-le pour publication au journal Notes d'Idées, le journal canadien de psychologie écrit, édité et publié par des étudiants

Le journal Notes d'idées publie différentes soumissions, incluant, mais non limité à :

- Résumés de recherche originales (clinique ou fondamentale);
- Résumés de recensions des écrits;

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

- Articles liés aux différentes carrières en psychologie;
- Articles d'opinions sur des sujets liés à la psychologie;
- Réflexions sur les tendances en psychologie ou en recherche;
- Réflexions sur la psychologie dans les médias;
- Rapports de conférences ou d'ateliers suivis.

Les étudiants qui ne sont pas dans des programmes de psychologie pourraient également soumettre un manuscrit, si le sujet s'intègre dans un sous-champ de la psychologie. Contactez-nous si vous désirez vérifier si votre sujet serait d'intérêt pour Notes d'Idées!

Spécifications :

- Ta soumission devrait être d'une longueur de 800 à 2000 mots.
- Les soumissions en français et en anglais sont acceptées

Le contenu de la soumission devrait être d'intérêt pour tous ceux qui pratiquent ou étudient la psychologie ou ses sous-champs de pratiques (e.g., neuropsychologie, psycholinguistique, psychologie sociale), mais l'auditoire principale de Notes d'Idées sont les étudiants en psychologie.

Consultez notre site Web pour plus d'informations sur la politique éditoriale et les soumissions de Notes d'Idées.

Les soumissions et les questions doivent être envoyées à jean_ga@live.concordia.ca. Les soumissions sont acceptées sur une base continue.

5. Restez branchés

Assurez-vous de nous suivre sur les réseaux sociaux (comme mentionne précédemment dans ce bulletin d'information), et lisez les courriels que nous vous avons envoyés! Nous offrons de nombreuses ressources pour les étudiants, y compris une variété de bourses d'études tout au long de l'année et nous ne voulons pas que vous en manquiez à un seul!

Aimez-nous sur [Facebook](#).

Suivez-nous sur [Twitter](#).

Lisez nos courriels.

Encouragez vos amis à devenir un [affilié étudiant](#).

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Comment s'abonner à la Section des étudiants GRATUITEMENT

De nombreux avantages sont associés à votre adhésion de membre étudiant de la SCP, et bon nombre d'entre eux sont offerts en tant que membre de la Section des étudiants de la SCP. Lorsque vous achetez ou renouvelez une adhésion de membre étudiant de la SCP, vous n'êtes pas automatiquement inscrit en tant que membre de la Section des étudiants - vous devez choisir de vous inscrire sur votre profil en ligne. Devenir membre de la Section des étudiants est entièrement gratuit, ce qui garantit que vous êtes admissible aux prix et aux activités que notre section fournit aux étudiants. Si vous voulez vous assurer que vous tirez le meilleur parti de votre adhésion, suivez les étapes ci-dessous pour vous inscrire!

Étapes à suivre pour rejoindre la Section des étudiants

1. S'identifier dans la [section réservée aux membres](#) sélectionner «Gérer mon profil».



2. Connectez-vous avec vos identifiants à la page suivante.
3. Faites défiler votre page de profil vers «Si vous souhaitez rejoindre une section après avoir complété le renouvellement en ligne, cliquez ici» (Près du bas de la page)
4. Faites défiler jusqu'à «Étudiants en psychologie» dans la liste des sections CPA et cochez la case. Puis cliquez sur «Suivant»

- Sport and Exercise Psychology - \$6.00
- Students in Psychology - \$0.00
- Teaching of Psychology - \$5.00
- Traumatic Stress - \$10.00
- Women and Psychology - \$5.00

Next

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

5. La page de paiement indiquera le montant dû de 0,00 \$ (aucun paiement requis). Acceptez les termes et conditions et cliquez sur soumettre - vous êtes maintenant officiellement membre de la Section pour étudiants!

Payment

No payment is required for your Order.

I agree to the Terms and Conditions

Submit Cancel

6. Félicitations! Vous êtes maintenant un affilié de la Section des étudiants! N'oubliez pas d'ajouter ceci à votre CV!



SOUSSIONS ÉTUDIANTES

Merci à tous les étudiants qui ont soumis un article pour cette édition du bulletin! Pour vous inscrire au prochain bulletin ou pour plus d'informations, veuillez contacter notre responsable des communications, Alisia (alisia.palermo@uoit.net)

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

My Lovely [Fiancé] in the Psych Ward: Work-Life Balance as a Graduate Student Caring for an Ill Partner

Lauren Trafford, M.Ed. Candidate

University of Alberta

When my soon-to-be mother-in-law flew in to help me care for her son, we stopped off at a local Chapters store to purchase a book. It was painfully ironic that her book club had recently chosen to read *My Lovely Wife in the Psych Ward: A Memoir* by Mark Lukach. When I read the "about" section on the book jacket, I could feel my throat begin to close. The book is about a young couple who, without notice, are faced with the unimaginable. Mark's wife had "suffered a terrifying and unexpected psychotic break" at age 27, leading to a nearly month-long stay for her in a hospital psychiatric ward. Not four days earlier, my own partner had experienced the same phenomenon—a 2-hour long psychotic break, during which he was sent to the psychiatric ward at the hospital (within the university where I was, and still am, a graduate student).

This all happened at the end of my winter term in 2019, not long ago. Prior to this event, my fiancé had already been in and out of emergency rooms for weeks dealing with a physical illness, and it was some time during this period when the first warning signs of psychological distress began. I figured it was a combination of his pain, frustration, and lack of sleep which were all contributing to symptoms of confusion and mood swings. Although he was never on regular medication in his life, his physical illness meant that he had to adjust to taking daily medications, and he could never seem to remember when and how to take each pill. He would start his day bright and cheerful, but come home swearing he couldn't stand his friends and family any longer. All of this behaviour was uncharacteristic, but I now see them for what they were—warning signs of a much more troubling, underlying mental health problem.

As a graduate student, I was already feeling the compounding pressures of completing my final assignments, grading for a course I was TAing, preparing for a conference, chipping away at my masters thesis, and carrying out additional RA work I had picked up to support our finances. When my commitments to caring for my partner became highly demanding, I felt truly drained of any ability to show up for anything. I missed classes, birthdays, messages, calls, emails, and social gatherings. As final assignment deadlines drew closer, I had no idea if I would need to rush my partner to the ER in the days before a deadline, or if I would get the chance to devote some time to completing my assignments. I felt very unsure of how to ask for help when I had no notice of when my fiancé needed medical attention, especially when we had relocated 3000 kilometers away from home for me to attend the grad program of my dreams. It was left to just the two of us to care for one another. When I realized I was out of options, I emailed each of my course professors to arrange meetings.

I was very fortunate to have each professor listen without judgement, and accept my circumstances with kindness and compassion. They each offered me options that were within their power, such as due date extensions or eliminating assignments that required class attendance in favour of altering the weighting of other, at-home assignments. They encouraged open lines of communication, with the understanding that it was not always possible to give them advance notice.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

They also regularly encouraged me to take time to care for myself, something that had fallen away through the struggle between caring for someone else and meeting *other people's* expectations: meeting professors' deadlines, meeting department grading deadlines, meeting the expectations for conference poster data cleaning, and adhering to the unofficial thesis timeline drawn up by my supervisor... and of course, supporting my partner as much as possible.

Asking for so much help so often was much more difficult than I imagined. Grad school is sometimes described as a "pressure cooker," where the limits of cognition and caffeine consumption are tested daily. At a system-level, graduate students are expected to take charge of their education and pursue as many opportunities as possible, but what if the cards life deals you make even the minimum required coursework too much? Imposter syndrome took on a new form for me. My partner and I are young, so I had not anticipated taking on a caregiving role at this stage of my life. Parents and couples face this balancing act all the time, through both grad school and professional careers. Could I handle the pressure of juggling caregiving with academia?

The answer was yes and no. Yes, I was able to come out the other side of this experience with a newfound appreciation for quality psychological services, evidence-based treatments, and multidisciplinary practices within hospital inpatient programs. And no, I was not able to finish on time, on my own, without swallowing my pride and asking for assistance. My initial, unsustainable approach was to spend mornings in the hospital, afternoons in class, and evenings working feverishly on papers until I fell asleep on my keyboard. I soon realized that incorporating scheduled self-care was a requirement without which the quality of my assignments suffered greatly. My professors—and, when my needs exceeded their ability to help me, my department's graduate chair as well—offered many flexible solutions to accommodate the very real challenges of life in acknowledgement of their impact on my academic abilities. All I had wanted was a fair shot at being assessed alongside a class of my peers. At first, asking for extensions felt unfair to those around me when I was still taking time between hospital visits to catch a movie or read a (fiction) book (purely for pleasure). However, I eventually realized that time spent caring for myself deserved space in my planner.

Eventually, my lovely fiancé's stay in the psych ward was over. During this time, I was lucky to have his mother, aunt, and brother rally together to make sure someone visited him every day, accompanied him on supervised walks, and reminded us both how much we are loved and supported. My program faculty routinely reminded me to meet my own needs and to be gentle with my expectations of myself. My cohort further encouraged me to take time to enjoy life and even assembled a "self-care care package" to continue honouring the love and commitment I owe myself, in the same way that I had honoured the love and commitment I have for my partner and my program.

Don't be afraid to ask for help, even if the response you receive is "no." Not everything in life is within our control, and—especially in this profession—we owe it to ourselves to consider the challenges we face within the context of our character, our thoughts, our emotions, and our environments.



Just keep swimming: Riding the tides of graduate school

Reflections from MA, PhD, and PostDoc Perspectives

Catherine Bergeron, Kyla Brophy, Adina Coroiu, & Chelsea Moran

1. Building community

As human beings, we need one another to survive. Graduate school requires a lot of individual work, which can be isolating. It is very important to stay connected, from a personal and a professional standpoint. For many of us, the lab is our home base during grad school, and building a strong lab community facilitates productivity and is a source of social support and mentorship. It is also important to remember that you are likely already a member of many different professional (e.g., your university, faculty, department, and lab) and non-professional (e.g., religious or spiritual, gym or leisure club, friends, family—biological or chosen) communities with which you interact either in-person or virtually (e.g., #PhDChat and #AcademicTwitter). It is important to be proactive about staying involved and to dedicate time and effort to building and sharing communities by:

- Establishing personal norms (e.g., how frequently you meet/attend events; what is expected of you; how often you access or become active on Twitter; how often you check in with peers and mentors about professional development)
- Creating group norms through consultation with group members (e.g., organize lab meetings, journal clubs, and lab socials, if they are not already in place).

2. Taking initiative in your relationship with your supervisor

Every supervisory relationship is different, ranging from well-defined, strict and regular interactions to flexible, or needs-based check-ins. Regardless of the supervision style, academic supervisors are a key source of support for graduate students. However, we believe it is the students' responsibility to take a leadership role in their graduate training by independently generating training goals, research interests, potential research projects and/or clinical opportunities. Supervisors can help to guide this process, but students risk missing out on opportunities to tailor their graduate school experience to their own career and learning goals if they are not also an active participant in this process. Also, remember to use your time with your supervisors and mentors effectively by setting meeting agendas and summarizing action points for future meetings. If you are new to a lab, you may consider checking in with peers about what is acceptable versus non-acceptable with respect to the supervisory relationship.

3. Believing in yourself

Graduate school is difficult and we all struggle at one point or another with our confidence that we can succeed in this challenging environment. Unfortunately, Imposter Syndrome is a common experience for many graduate students. It is so easy to focus on our own perceived flaws and failures, and lose sight of our progress and accomplishments. To counter this tendency and to manage feelings of insecurity throughout grad school, we recommend that students begin building an archive of personal accomplishments (small or large) that can act as a reminder of past successes and boost motivation during low periods. Some of things we found helpful include:

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

- Keeping a personal folder with offer/admission letters and scholarship/grant results, thank you cards, meaningful emails from mentors;
- Creating time to reflect on your accomplishments by listing things that make you feel proud, such as submitting a paper, applying for an award, making a new professional connection at a conference, defending your thesis;
- Celebrating your small and big successes by rewarding yourself whenever you make progress towards your goals;
- Practicing self-compassion and reframing criticisms as opportunities to learn and improve.

4. Prioritizing self-care

It can be easy to fall into the habit of working late into the night, fueling yourself with caffeine, and making sacrifices in other areas of your life. While adaptive during very busy periods (funding!), neglecting your self-care is not the foundation for a pleasant or productive graduate school experience. You are your own greatest asset, and your social and personal needs are an important part of staying healthy. We recommend setting a daily work schedule that allows for some time to be dedicated to pleasurable or soothing activities. Some of our ideas include reading a book, going for a walk, or attending a yoga class. Remember: you may have a lot of work to do, but you'll be better at doing it if you take care of yourself.

5. Maintaining a growth mindset

Taking charge of projects and learning new skills can seem daunting early on in your graduate career. However, these are the best opportunities for you to grow in terms of experience and confidence. Some of the greatest learning opportunities exist outside of classrooms and graduate school is a great time to pursue new knowledge and skills. We recommend grad students challenge themselves by:

- Trying new things (e.g., prepare an oral instead of a poster submission at the next conference; learn a new statistical technique)
- Sign up for free training seminars and workshops offered by your university
- Seek out exposure to new knowledge via journal clubs, training workshops, and guest lectures.

Remember that your non-academic interests need to be cultivated as well! Use the resources available to you within your larger community to develop other aspects of yourself. You may consider challenging yourself by taking up a new hobby or learning more about an art form you are less familiar with. Plus, many cultural experiences are available at a discounted prices for students.



Suivez-nous!



Facebook: @CPASectionForStudents

Twitter: @CPA_students

Vous avez une idée pour le prochain volume?

Nous aimerions bien l'entendre! Pour des commentaires, des questions ou des suggestions, n'hésitez pas à contacter les membres de l'exécutif des étudiants.

STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP