

Newsletter of CPA Section for Students

Message de la présidente

Kyrsten Grimes, University of Toronto Scarborough

Il est difficile de croire que mon mandat de présidente est déjà en train de prendre fin. L'une des tâches que nous avons essayé d'accomplir cette année était de créer des programmes et des opportunités qui visaient une plus grande gamme d'étudiants, des étudiants de premier cycle aux étudiants gradués et postdoctoraux, aux étudiants en psychologie clinique et en psychologie expérimentale. Il s'agit évidemment d'un travail en cours, et nous continuerons de garder cette question à l'avant-garde de notre planification dans les années à venir. Nous sommes en train de faire les plis dans certaines nouvelles initiatives, ce qui nous a empêché de les implémenter avant la Convention. Soyez assurés que je travaillerai en étroite collaboration avec le président entrant, Jean-Philippe Gagné, pour que ces possibilités puissent être établies pendant mon mandat de présidente-sortante. C'est avec une grande tristesse que nous disons au revoir à notre ancienne présidente sortante, Zarina Giannone. Son travail acharné et son dévouement à la Section et à ses membres sont indéniables. Au cours de son mandat à l'exécutif, elle a fondé plusieurs nouvelles initiatives, y compris le Programme de mentorat étudiant. Il a eu tellement de succès dans son année inaugurale que le programme a été mis en œuvre cette dernière année avec un succès similaire. J'aimerais souhaiter la bienvenue à tous les étudiants qui participent à la convention de cette année à Toronto! J'espère que vous pourrez profiter des fantastiques possibilités de programmation et de réseautage. Tous les membres de l'exécutif porteront un badge indiquant que nous faisons partie de l'exécutif. N'hésitez pas à nous contacter et à dire bonjour. Si c'est votre première convention ou que vous hésitez sur le réseautage, connectez-vous avec nous est un excellent endroit pour commencer!

VOL 6, PRINTEMPS 2017



Convention 2017 2



Recontrez notre
Conférencière 4



Programmation 5



Événement social
étudiant 8



Inscription 9



Résultats de l'élection 10



Impliquez-vous! 11

(Je jure que nous ne mordons pas!) J'espère également vous voir tous à la programmation de notre section, ce qui, nous l'espérons, sera pertinent pour tous les étudiants en psychologie, quelle que soit votre année ou sous-spécialité. Soirée sociale annuelle se tiendra au Loose Moose le vendredi 9 juin de 19h à 21h. Venez y participer! C'était un honneur de présider la Section des étudiants et j'ai apprécié chaque instant. Je suis impatiente de faire partie du déroulement des initiatives de l'année prochaine. Vous souhaitant le meilleur!



Attrapez la Section des Étudiants à la Convention annuelle 2017!

Joignez la Section des Étudiants à la 78^e convention annuelle à Toronto, Ontario du 8 au 10 juin à l'Hôtel Fairmont Royal York.

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



Participez à la conversation!



Facebook: CPA Section for Students/Section des étudiants de la SCP

<https://www.facebook.com/CPASectionForStudents/>



Twitter: @CPA_Students

N'oubliez pas d'utiliser le hashtag #CPA2017 en Convention!



Section des nouvelles de la SCP

Vérifiez <http://www.cpa.ca/students/news/> et vote courriel pour des nouvelles notre Section.

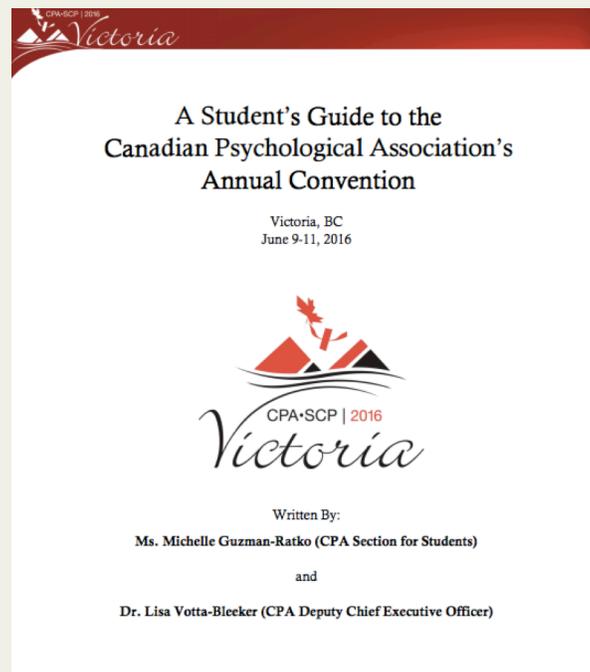


Alors vous voulez participer à la Convention...

Êtes-vous un nouvel participant ou présentateur à la Convention? Vous avez peut-être plusieurs questions. La Section pour les étudiants de la SCP en collaboration avec le siège social de la SCP a créé le **Guide de survie à la Convention annuelle de la SCP** qui aide à répondre à plusieurs questions, telles que:

- Qu'est-ce que je porte?
- Que dois-je apporter?
- Comment et où puis-je rencontrer des gens?
- Y-aura-t-il de la nourriture gratuite?

Quels événements et ateliers la Section des étudiants offre-t-elle cette année?



Restez à l'affût pour un lien prochainement!

Rencontrez notre Conférencière

Dre. Jessica Dere



Jessica Dere est Professeure associée au Département de Psychologie de l'Université de Toronto à Scarborough (UTSC) dans la branche d'enseignement. Elle est aussi membre de faculté et coordonnatrice de practicum au département d'études supérieures en Sciences de la psychologie clinique de l'UTSC. Elle a obtenu sa maîtrise en psychiatrie culturelle de l'Université McGill, ce qui a formé la fondation pour son travail dans le domaine de la culture et la santé mentale. Elle a obtenu son Ph.D. en psychologie Clinique à l'Université Concordia en 2012 suite à sa complétion d'un internat pré-doctoral dans le programme de Résidence en psychologie Clinique de Calgary. Elle a ensuite complété une bourse postdoctorale en étiologie social de la santé mentale au Centre de toxicomanie et de santé mentale. Sa recherche est motivée par la fascination pour l'interaction entre les facteurs culturels et tous les aspects de la santé mentale et de la maladie mentale. Elle s'intéresse particulièrement au rôle des facteurs culturels dans les processus émotionnels et aux implications cliniques du développement culturel des expériences émotionnelles. Elle s'intéresse également aux variations culturelles des croyances sur la maladie mentale et aux implications pour de telles croyances dans l'expérience de la détresse et les modes de recherche d'aide. Elle a publié des articles sur l'alexithymie, des variations culturelles dans la présentation des symptômes dépressifs et anxieux et l'acculturation. Son accent culturel informe également son enseignement, sa supervision clinique et sa pratique clinique. Elle est psychologue clinicienne enregistrée et est associée à temps partiel au Centre de thérapie cognitive et interpersonnelle de Toronto.

Penser culturellement par rapport à la santé mentale

Dre. Dere est passionnée par la promotion et la diffusion d'une approche culturellement informée de la santé mentale par la recherche, l'enseignement et la formation clinique et la pratique. S'appuyant sur des exemples illustratifs et des résultats empiriques récents, la Dre. Dere démontrera le rôle fondamental que jouent les facteurs culturels dans la santé mentale et la maladie mentale. Elle discutera également des résultats d'un projet récent qu'elle a mené avec ses étudiants, impliquant une analyse d'une campagne nationale contre la stigmatisation de la santé mentale à travers une optique culturelle critique. Nous invitons tous les étudiants à profiter de cette opportunité et à assister à la conférence du Dre. Dere!

Vendredi, 9 juin, 2017 de 10:00-11:00, Mezzanine York-Main



Autre programmation à voir

Students in Psychology Poster Session

Check out the posters submitted by members of the Student Section!

Vendredi, 9 juin, 2017 de 14:15-15:45, Salon B and Ballroom-Convention Floor

First-timer's Orientation & Social Media Social

If you are a first time attendee of the CPA Convention, attend this session to learn more about convention and mingle with other first-timers. FREE breakfast included.

Jeudi, 8 juin, 2017 de 7:45-8:15, Imperial Room-Lobby Floor

Joint CPA/CCPPP Internship Fair: Preparing Your Predoctoral Internship and What Training Directions Really Look For

This workshop will be facilitated by Internship Training Directors, a university Director of Clinical Training, and a student who have navigated the process. They will collectively present practical suggestions, dispel myths, give placement facts and figures, and outline the findings of a recent survey completed by internship training directors as to how they choose applicants for interviews and how they make ranking decisions. This workshop will allow for sharing of perspectives, answering questions and informal discussion. Both students and training directors are encouraged to attend. This workshop is the didactic portion of the CPA Convention Internship Fair and is co-sponsored by the CPA and the Canadian Council of Professional Psychology Programs (CCPPP).

Vendredi, 9 juin, 2017 de 10:00-12:00, Salon A-Main Mezzanine

Graduate Student Fair

Samedi, 10 juin, 2017 de 11:45-12:45, Territories-Main Mezzanine (Registration Area)

Gimme-5 Presentations (sponsored by the Student Section)

- Ain't Misbehavin': Monogamy Maintenance in Heterosexual Adult Romantic Relationships (*Brenda Lee & Lucia O'Sullivan*)
- Supporting Individuals with Mental Health and/or Addictions Through Navigation Services (*Jennifer Mullen*)
- An investigation into the associations between burnout and psychological health outcomes in university students: Is mental toughness a moderator? (*Emily Wolfe Phillips, Patrick Gaudreau, Jennifer Brunet*)
- Why attachment matters: First-year students' experience of burnout and disengagement (*Carly Bumbacco & Elaine Scharfe*)

Please check out the convention program for the dates and times of these presentations: <https://events.decorporate.ca/CPA2017/callforsubmissions/event-schedule.php>.



Assemblée Générale Annuelle

Quand: Samedi le 10 juin, de 10:15h-11:15h

Où: Mezzanine York-Main

Siégé par Kyrsten Grimes.

S'il vous plaît joignez-vous à nous pour refléter sur la dernière année car cela nous aide à fournir d'autres ressources à la Section. Tous les étudiants sont les bienvenus et nous avons hâte d'entendre vos commentaires!

Nous allons aussi annoncer les **récipiendaires des bourses de voyage** pendant l'assemblée générale!



Événement social étudiant



Joignez-vous à nous pour notre événement social étudiant annuel pendant la convention et rencontrez d'autres étudiants en psychologie ainsi que des membres de la Section des étudiants de la SCP!

Quand: Vendredi le 9 juin de 19h à 21h

Où: Loose Moose, 146 Front St W, Toronto, ON M5J 1G2

NOTE: Les étudiants **DOIVENT** apporter leur passe de la SCP pour recevoir un billet de consommation gratuite!

See you there!



STUDENTS IN PSYCHOLOGY
SECTION OF THE CPA

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

ÉTUDIANTS EN PSYCHOLOGIE
SECTION DE LA SCP

Annual Student Social

The Loose Moose
146 Front St. West
Friday, June 9th
7pm to 9pm



Come



check



it



Out!



One
free drink ticket
per person (while supplies last)
with proof of
Convention registration
& student affiliate status
Just bring your badge!

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 de venir à la convention? Si oui, il n'est pas trop tard pour s'inscrire. Vous pouvez vous inscrire aujourd'hui à: <http://convention.cpa.ca/attend/registration-fees/>.

REGULAR Registration Fees			
(May 2, 2017 – June 7, 2017 23:59 EST)			
Category	Rate	HST 13%	Total
CPA Members*	\$375.00	\$48.75	\$423.75
Honorary Life, Honorary Fellow and Retired Members	\$225.00	\$29.25	\$254.25
Student Affiliates	\$175.00	\$22.75	\$197.75
Non-Members	\$800.00	\$104.00	\$904.00
Student Non-Affiliates	\$320.00	\$41.60	\$361.60
Companion/Significant Other (Daily Rate) ***	\$100.00	\$13.00	\$113.00

Voici ce que vous avez manqué

Résultats de l'élection

Cette année, nous avons eu plusieurs excellents candidats voulant rejoindre notre exécutif. Merci à tous ceux et celles qui ont exprimé leur intérêt dans les positions ainsi que ceux et celles qui ont voté au cours de la période électorale. Nous sommes heureux d'accueillir les personnes suivantes dans notre équipe dès juin 2017 :

Présidente élue: Chelsea Moran (*Université McGill*)

Agente des affaires francophones: Georden Jones (*Université d'Ottawa*)

Nous avons hâte de travailler avec vous cette année !



Impliquez-vous!

1. Rejoignez 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 élu
- Responsable des affaires de premier cycle
- Responsable des affaires de deuxième et troisième cycle
- Agent des communications
- Agent d'administration et de finance

Pour obtenir une liste de tous les postes de direction, visitez le site:

<http://www.cpa.ca/students/about/executiveduties>.

2. Participez au Programme de mentorat étudiant!

Le Programme de mentorat de la SCP offre aux membres étudiants la chance de s'engager dans une expérience de mentorat par les pairs. Le but premier de ce programme est l'échange d'information et le partage d'expériences professionnelles et personnelles entre étudiants de divers niveaux d'éducation à travers le Canada. Les mentors (i.e., étudiants aux cycles supérieurs) peuvent ainsi développer leurs capacités à communiquer et leur sens du leadership. Les mentorés (i.e., étudiants au baccalauréat) peuvent recevoir des réponses à leurs questions et, surtout, le soutien constant de leur mentor.

Lorsque le programme a été mis sur pied en 2015, le but principal était de permettre au plus grand nombre d'étudiants possible de joindre cette expérience de mentorat, et près de 200 étudiants ont participé. L'an dernier, en 2016, le programme a pris une orientation différente. Nous voulions recruter des mentorés extrêmement motivés et prêts à apprendre et des mentors qui étaient fébriles à l'idée de partager leurs accomplissements et les défis qu'ils ont dû relever. Le processus d'application est devenu plus contingenté et exigeait, par exemple, une lettre de motivation détaillée. Par conséquent, quatorze paires d'étudiants au baccalauréat et aux cycles supérieurs très qualifiés ont été minutieusement formées par le coordonnateur du programme, Jean-Philippe Gagné.



En avril 2017, l'édition 2016-2017 du « nouveau » Programme de mentorat de la SCP a pris fin. Les mentorés *et* les mentors ont révélé qu'ils avaient énormément appris de ce programme, et qu'ils le recommanderaient à leurs amis et collègues. La plupart ont également mentionné qu'ils voudraient appliquer de nouveau l'an prochain. Les participants communiquaient en moyenne une heure par mois avec leur mentor/mentoré. La majorité communiquait via courriel et Skype, et certains avaient la chance de vivre dans la même ville et de faire des rencontres face à face occasionnellement. Certains participants ont développé de fortes amitiés et ont mentionné qu'ils aimeraient continuer à s'aider au cours de l'été. Tous les participants ont méticuleusement rempli un registre de mentorat pour partager avec le coordonnateur du programme les sujets de leurs échanges. Les participants ont principalement discuté des admissions aux cycles supérieurs, de l'expérience de recherche et clinique, et ont partagé des anecdotes personnelles pertinentes.

Voulez-vous participer au Programme de mentorat de la CPA ? Voici quelques **avantages** du programme :

- Obtenir des connaissances spécifiques sur un domaine de la psychologie (e.g., psychologie clinique vs counselling)
- Connaître l'importance de la recherche et de la diffusion des connaissances
- En apprendre davantage sur le processus d'admission aux cycles supérieurs en psychologie
- Acquérir des connaissances sur les bourses d'études supérieures et le processus d'application
- Acquérir de l'expérience professionnelle et de leadership

Visitez notre site web (<http://www.cpa.ca/etudiants/mentorship>) ou contactez **Jean-Philippe Gagné** (jean_ga@live.concordia.ca) pour plus d'information.

3. Devenez un représentant du campus!

En tant que représentant du campus, ferez la liaison entre les étudiants (membres de la SCP et non-membres) et la SCP, y compris la Section des étudiants. Votre responsabilité principale est de promouvoir les initiatives, les activités, les délais et les demandes de la SCP et de la Section pour les étudiants, par voie de communication efficace (p. Ex., En personne, par courrier électronique et messages publicitaires) avec les étudiants et le personnel de votre département.

Pour obtenir des renseignements pour devenir représentant de campus pour votre établissement, veuillez visiter: <http://www.cpa.ca/studentrepresentatives/howto>.

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.

MindPad

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 revues des écrits;
- 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 tout 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.

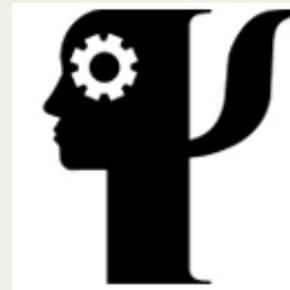
- Pour plus d'informations sur les procédures pour soumettre vos travaux, visitez : <http://www.cpa.ca/students/MindPad/EditorialPolicy>

Les soumissions et les questions doivent être envoyées à zarina.giannone@gmail.com. Les soumissions sont acceptées sur une base continue.

Sincèrement,

Zarina Giannone
Éditrice en chef

Mariem Boukadi and Sarah Bourdeau
Éditrices associées



5. Soyez au courant!

Assurez-vous de nous suivre sur les réseaux sociaux (comme mentionné 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.
- Dites à vos amis de devenir un affilié étudiant.

Merci encore pour votre soutien continu en tant qu'affilié étudiant!

Nous espérons vous voir à la Convention 2017!



From Undergrad to Private Practice before 26

**Lindsey Thomson,
M.Ed., CCC**



Like every other aspiring young psychologist I did an undergrad in psychology. As soon as you start that program you realize that a simple undergrad gets you nowhere, especially in this field. Great, now to follow my dreams I would have to commit to at least another 5 years of schooling, I thought to myself. After doing a short stint in a volunteer role in a research lab, I quickly learned that I liked to read about research and learn from it, but I hated doing it. I couldn't manage the numbers. Who knew there would be so much math in the study of the human mind?

This is the point in which I went through a quarter-life crisis; a few years early. What was I supposed to do with my life now? As a university student with a lot of pressure to perform from back home, that is a very common and anxiety provoking question we ask ourselves. Using the resource and self-management skills that I taught myself, with no assistance from a university that claimed it would do so, I absorbed as much information as possible on the different career options that didn't involve research. After a few high-stress months I decided that I still wanted to help people and liked the idea of therapy, so I applied to masters programs in counselling, without a thesis.

At this point my levels of stress and anxiety peaked in my academic experience because I had to figure out how to apply to grad school without wasting time and money, I had to finish up my last year of finals, all while going through the physical and mental transition of getting through these two stages of my life. After my first round of applications I didn't get accepted to a single school with my B+ average and limited research experience. So instead I did a Bachelor in Education to become a teacher out of fear of losing my 'academic pace'. During my B.Ed I made sure to beef up my research experience by securing a placement through a friend, and found a graduate student to review and improve my application. Finally after two years of anticipation, I got early acceptance to the program of my choice.

Starting and completing a Masters degree in Counselling Psychology (and I say completing because that's an important part) was a useful experience from an academic standpoint as it provided me with the skills, confidence and ability to feel comfortable working in a therapeutic setting. The hard part wasn't the schooling. Once I figured out what degree I want and went after it, it wasn't work anymore, it became my passion and I didn't feel like I had to study the content, it just made sense.



The hardest part of my graduate experience was managing all the other aspects of my life. Once you become a grad student, it's like your perspective changes and everything you do needs to be perfect all the time. To make things worse, I felt like I needed to say yes to every opportunity that was offered to me because I convinced myself that everything I was doing would benefit my career and success in the long run. At one point during my masters degree I was doing a 30-hour a week internship, I was working two part-time jobs and had three volunteer commitments, oh and I got a puppy. So naturally I burn out, hard. At that point I realized that I needed to re-evaluate my work-life balance. Once the majority of my commitments came to an end I didn't take on new ventures and started to take more time for self-care.

To use a metaphor, there was one glimmer of light in the storm that was my life at that point; one of my part-time jobs turned into a full-time permanent position once I finished school. And so I started my journey in municipal politics as an assistant, which has nothing to do with the 7 years I spent in university. Surprise, surprise.

Over the past year I have enjoyed my time in the political sphere learning about all the systems, policies and processes that make a city tick. I have made incredible connections and even found a second passion in helping people on a bigger scale through politics. And no, for you millennials out there, that is not a joke. Seriously, I enjoy politics.

So how have I connected back to my roots? Over the past few months I have been searching for counselling opportunities in Ottawa but the number of postings are very limited and are either contract or with minimal pay. The more webinars I watch and conferences I attend, the more I come to realize that I need to be in my field. So, going against the advice of my program director, which I was given on the first day of class, I opened my own private practice.

In the span of two months I learned what it meant to start and run a business while starting and running a business. Throw me in the deep and I learn how to swim. On top of figuring out how to run a business, I had to apply for certification through the CRPO, and the application was worse than applying for grad school. I also had to find and secure a clinical psychologist to supervise my practice; with this I got lucky with a connection through a colleague. This all seems like a lot of work, and it is, but it hasn't been as painful as I anticipated as there are a surprising number of useful resources online. I've been also fortunate to have an amazing professional network of support to help me through the process. At this point I am still in the infantile stage of my practice but I am excited to see where it takes me and I'm excited to start fulfilling my passion of working with others.

If you would like to learn more about Lindsey's private practice please visit Resiliency Counselling and Psychotherapy at www.rcpottawa.com or email Lindsey directly at info@rcpottawa.com.



Have an idea for our next issue? We would love to hear from you. For any comments, questions, or suggestions, don't hesitate to contact a member of the Student Executive.

Don't forget to visit our website: <http://www.cpa.ca/students/about/>

Vous avez une idée pour le prochain numéro? 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.

N'oubliez pas de visiter notre site Internet: <http://www.cpa.ca/etudiants/>

The opinions expressed in this newsletter are strictly those of the authors and do not necessarily reflect the opinion of the Canadian Psychological Association, its officers, directors, or employees.

