



Le Menu découverte des Saisons des ESP

Colloque Soutien à la réussite

4 mai 2022 - Université de Montréal

Catherine Fournon, chargée de projet, ESP

Rayane Zahal, candidate au Ph.D,
psychologie



Le Menu
découverte
des **SAISONS**
DES ESP

Université 
de Montréal
et du monde.

Plan de la présentation

- Contexte : concours Mieux-être étudiant
- Objectifs et clientèle visée
- Description du projet
- Équipe et partenaires
- Recrutement et inscriptions
- Stratégies ÉDI
- Déroulement de l'activité
- Retour et évaluation
- Recommandations
- Conclusion

OBJECTIF RÉUSSITE

BIENVENUE AU CŒUR
DE LA RÉUSSITE ÉTUDIANTE



Contexte

- Concours Mieux être étudiant 2021
- Ces activités devaient répondre aux critères suivants :
 - Être de nature **préventive**
 - Cibler uniquement les **étudiant.e.s**
 - Se dérouler sur le campus ou en mode virtuel, selon les mesures sanitaires en vigueur.

Pour éviter le fameux...

«... j'aurais aimé savoir ça quand j'ai commencé mon doctorat...»



Objectifs

Dans l'optique de favoriser le mieux-être des doctorant.e.s, le **Menu découverte des Saisons** vise...

1. ... à **briser l'isolement** des étudiant.e.s en début de doctorat...
2. ... à **prévenir** le surmenage des étudiant.e.s...
3. ... à **se familiariser avec les ressources** qui leur sont dédiées ...
4. ... à **favoriser le développement de liens personnels** entre étudiant.e.s qui débutent leurs études doctorales...



Clientèle visée

Étudiant.e.s de 1ère année de doctorat
toutes disciplines confondues.

Une attention particulière est portée
pour joindre les **étudiant.e.s de
l'international**, plus susceptibles de
vivre un isolement et qui connaissent
moins les ressources du campus.



Description du projet

En utilisant le thème du «**menu découverte**», les participant.e.s ont l'occasion de s'approprier collectivement un réseau de ressources:

- Stratégies pour **planifier la rédaction** d'une thèse.
- Identification des habitudes en **gestion de temps** favorables et défavorables au bien-être au doctorat.
- Conseils et stratégies afin de profiter de la pratique de la pleine conscience (**gestion du stress**).
- Conseils et stratégies en matière de **planification des repas** pour un budget d'étudiant.e.

2 éditions



Automne 2021
Présentiel
2 journées (samedi et dimanche)



Hiver 2022
En ligne
Deux demi-journées (samedi et dimanche)

Équipe et partenaires

- **Rayane Zahal**, coordonnatrice et animatrice.
- **Sara Mathieu-Chartier**, cofondatrice Thésez-vous.
- **Sophie Lemieux**, enseignante de l'atelier Gestion du temps (IPR7008), Les Saisons des ESP.
- **Amélie Sabourin**, nutritionniste diététiste et enseignante de la pleine conscience, CSCP.
- Équipe des **ESP**, contribution en temps.

Recrutement et inscriptions

Stratégies de recrutement

- Groupes Facebook ciblés:
 - Étudiant.e.s internationales.aux UdeM 2021 (284 membres);
 - Nouvelles.aux étudiant.e.s internationales.aux - UdeMonde (1600 membres, mais majorité pas au doctorat);
 - Étudiant.e.s internationales.aux de l'EPSUM (santé publique - 227 membres).
- Listes d'envoi des Saisons
 - esp-liste-a21-nouveaux-doctorants-request@listes.umontreal.ca
- Thèsez-vous et bouche à oreille.

Inscription et taux de participation

- ✓ 30 places prévues remplies
- ✓ 5 personnes sur la liste d'attente
- × Seulement 20 personnes qui se sont présentées au jour 1
- × Environ 16 personnes au jour 2

*Difficulté à rejoindre certaines personnes → ajout du  dans le formulaire de la prochaine édition

Participation

CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES	
Faculté de l'aménagement	0.00%	0
Faculté des arts et des sciences	43.33%	13
Faculté de droit	10.00%	3
Faculté de médecine	26.67%	8
Faculté de médecine dentaire	0.00%	0
Faculté de médecine vétérinaire	0.00%	0
Faculté de musique	3.33%	1
École d'optométrie	0.00%	0
Faculté de pharmacie	0.00%	0
École de santé publique	16.67%	5
Faculté des sciences de l'éducation	0.00%	0
Faculté des sciences infirmières	0.00%	0
TOTAL		30

Participation

- 33 PhD, 2 D.Psy
- 26 étudiant.e.s internationales.aux

Domaine	
Anthropologie	2
Audiologie	1
Biologie moléculaire	3
Droit	3
Géographie	2
Littérature	1
Musique, interprétation-chant	1
Neuropsychologie	1
Neurosciences	2
Organisation des systèmes de santé	3
Psychologie	1
Psychologie du travail et des organisations	1
Relations industrielles	1
Santé Mondiale	3
Science politique	1
Sciences biomédicales	2
Sciences de l'activité physique	1
Sciences de l'orthophonie	1
Sociologie (Doctorat)	1
Sociologie et Science Politique	1
Toxicologie et analyse des risques	1
Sciences humaines appliquées	1
Études cinématographiques	1

Stratégies ÉDI

Stratégies ÉDI

- Effort supplémentaire pour recruter étudiant.e.s internationales.aux
- **Places réservées** aux étudiant.e.s internationales.aux
- **Posture anti-oppressive** dans l'animation :
 - Reconnaître les inégalités
 - Aspirer à offrir un espace sécuritaire pour libérer la parole
- Publiciser les services réservés aux **étudiant.e.s «BIPOC»** chez Thèsez-vous
- **Réduire les barrières** d'accès à l'information
- Activité gratuite: aucune barrière financière
- Offrir l'opportunité de faire des **demandes d'accessibilité**
- Réduire la barrière de la langue
 - Activités offertes en français
 - Activité en ligne: traduction simultanée des grandes lignes des conférences sur le clavardage.

Déroulement de l'activité

Contenu



« Stratégies pour décortiquer, s'approprier, planifier et ajuster la rédaction d'une thèse » avec **Sara Mathieu-Chartier**



« Stress et gestion de temps - Identification des habitudes en gestion de temps favorables et défavorables à la persévérance et au bien-être au doctorat » avec **Sophie Lemieux**



« Conseils et stratégies afin de profiter des approches et des pratiques de pleine conscience » avec **Amélie Sabourin**



« Conseils et stratégies en matière de nutrition et planification des repas pour un budget d'étudiant » avec **Amélie Sabourin**

Horaire

Samedi 13 novembre

9 h à 9 h 30 : L'amuse-bouche

Briser la glace avec Rayane Zahal

Café et accueil des participantes et participants
Présentation de chacun, partage de vos intentions et attentes

9 h 30 à 12 h : L'entrée

Les défis propres à la rédaction d'une thèse avec Sara Mathieu-c.

Atelier - Stratégies pour décortiquer, s'approprier, planifier et ajuster la rédaction d'une thèse

12 h à 13 h : Briser l'isolement autour d'un repas collectif animé par Rayane Zahal

13 h à 16 h : Le plat principal

Stress et gestion de temps avec Sophie Lemieux

Atelier - Identification des habitudes en gestion de temps
favorables et défavorables à la persévérance et au bien-être au doctorat

16 h à 17 h : Le digestif

Debriefing et échanges dirigés avec Rayane Zahal

Appropriation et transfert des apprentissages

Dimanche 14 novembre

9 h à 10 h 30 : 1er service

Respirer avec Amélie Sabourin

Atelier - Conseils et stratégies afin de profiter
des approches et des pratiques de pleine conscience

10 h 45 à 12 h : 2ième service

Manger avec Amélie Sabourin

Atelier - Conseils et stratégies en matière de nutrition
et planification des repas pour un budget d'étudiant

12 h à 13 h : Briser l'isolement autour d'un repas collectif animé par Rayane Zahal

13 h à 15 h 30 : Dessert

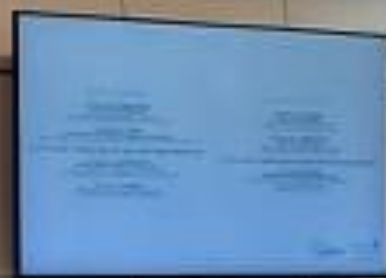
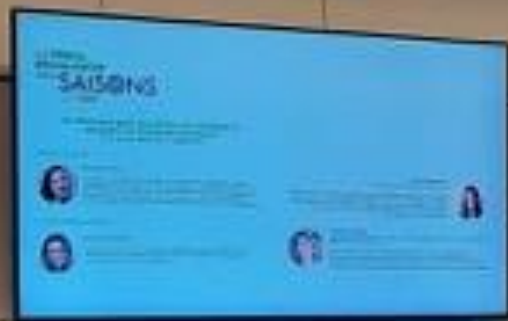
Debriefing et échanges dirigés avec Rayane Zahal

Appropriation et transfert des apprentissages liés aux quatre objectifs
- Élaboration d'un plan individuel
- Planification de stratégies collectives

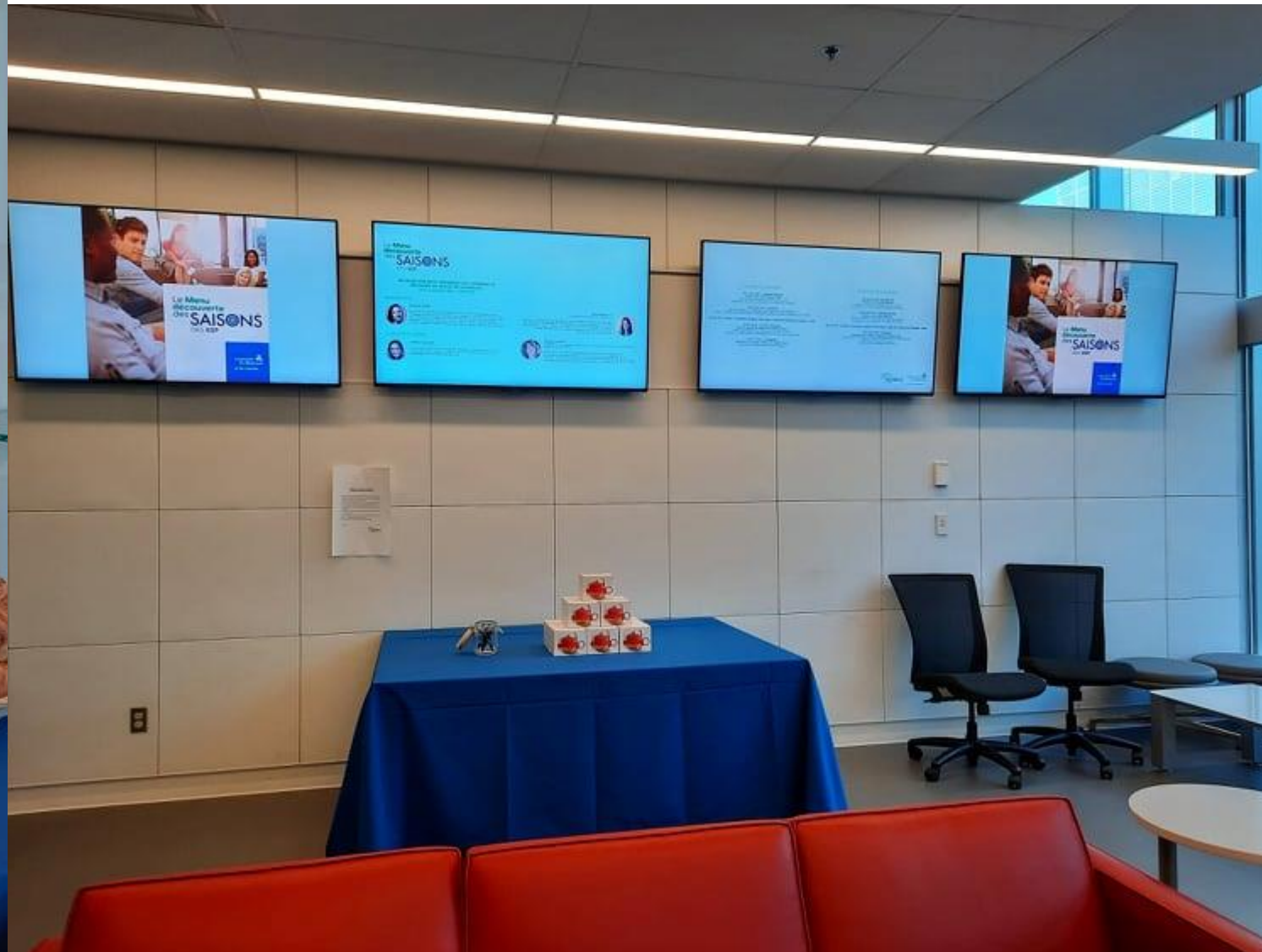
Choix de l'endroit

Mai 2022











Retours et évaluations

Ce qui a été apprécié le plus et le moins

- ✓ Conférence sur les stratégies de rédaction
- ✓ Conférence sur les stratégies de gestion du temps
- ✓ Débriefings
- ✓ Rencontrer d'autres doctorant.e.s de plusieurs disciplines
- × Horaire (trop long, le fait que ça occupe 2 jours)
- × Conférences nutrition et méditation

Ce qui a été apprécié le plus dans leurs mots

Les activités du samedi étaient bien, mais le meilleur point, c'est les rencontres !

La rencontre avec d'autres doctorants de disciplines variées et les conseils donné face à la rédaction.

J'ai adoré la conférence de la fondatrice de Thèsez-vous, mais surtout **le message général du menu des Saisons, c'est-à-dire, la bienveillance envers soi-même tout au long de notre parcours.**

J'ai adoré la présentation de Sara et les de temps de debrief avec Rayane.

C'était très bien ! Comme commentaire en plus, j'aimais bien les debriefs faits par Rayane à la fin. Je trouvais qu'elle arrivait à bien synthétiser et reformuler les choses qui avaient été discutées, qu'elle savait lancer des discussions et être à l'écoute. Efficace ! En tout cas, un tout grand merci pour l'organisation ! **Je me suis fait un nouveau groupe d'amis grâce à vous et j'ai appris pas mal de choses au niveau de la gestion de son temps. Hâte de commencer à faire des tomates !**

J'ai oublié d'ajouter dans les idées « d'organiser un 5@7 le samedi ». Pour ma part, ce qui m'a fait le plus de bien dans ce week-end, c'était de **rencontrer d'autres personnes en 1ere année doc** ! J'aimerais beaucoup rejoindre Thèsez-vous après les vacances de Noël.

Le caractère de Rayane et la partie gestion du temps

Le contenu.

Recommendations

Recommandations dans leurs mots

Condenser en une seule journée et supprimer l'atelier sur la gestion du stress.

Aborder les enjeux de santé mentale au doctorat et des trucs pour trouver un équilibre de vie.

Je trouve que la planification de repas n'est pas une problématique très pertinente, je pense que la plupart des étudiant.e.s, on vit en appartement depuis des années et on est plutôt à l'aise sur cette organisation-là. **J'aurais aimé ajouter un temps d'échange libre sur "nos problèmes dans l'organisation de la thèse" et que chacun puisse y répondre en expliquant comment il s'organise.** Par exemple, j'aurais bien aimé discuter avec pleins de personnes sur comment elles s'organisent pour classer leurs articles, comment ils les codent etc..

Conclusion

Objectifs atteints

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Prévenir le surmenage
- ✓ Se familiariser avec les ressources
- ✓ Favoriser le développement de liens personnels

Un travail qui continue

- ✓ **Groupe Facebook** avec 29 membres
- ✓ Étudiant.e.s qui posent toutes sortes de questions
- ✓ Événements et ressources en lien avec la rédaction publiés
 - Ateliers SMART, Blitz et Blocs BIPOC de Thèsez-vous
 - Livres sur la rédaction



Merci !

rayane.zahal@umontreal.ca
catherine.fouron@umontreal.ca

