

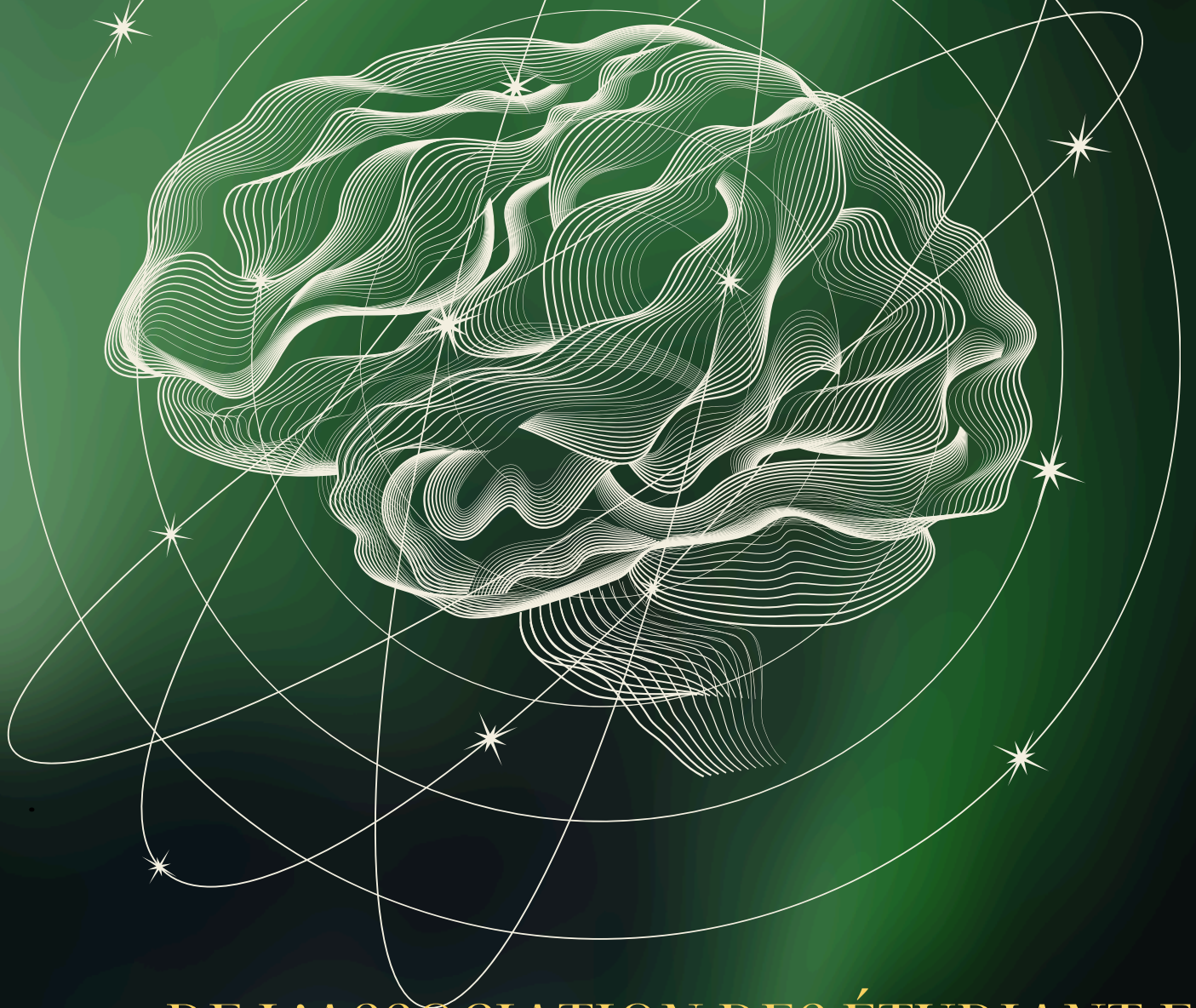
7<sup>E</sup> ÉDITION



2025

# BRSACP

BULLETIN DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE



DE L'ASSOCIATION DES ÉTUDIANT.E.S  
EN PSYCHOLOGIE



## TABLE DES MATIÈRES

### Comité du Bulletin de la Recherche Scientifique de l'Association Étudiante en Psychologie

Le comité 2025 .....	3
Les membres du comité .....	4
Dans les coulisses du comité.....	5
La Soirée Causerie.....	6
Les professeurs invités .....	7

### VULGARISATIONS

Qu'est-ce qu'une vulgarisation scientifique ?.....	11
Vulgarisations des étudiant.e.s.....	12

### TÉMOIGNAGES PARCOURS D'ÉTUDIANT(E)S

Parcours d'une étudiante ayant fait des vulgarisations scientifiques.....	43
Comment faire une bonne affiche scientifique ?.....	45

### TÉMOIGNAGES D'ÉTUDIANT(E)S AU DOCTORAT

Parcours d'un étudiant au Ph.D - Recherche.....	59
Parcours d'une étudiante au RI - Recherche/Intervention.....	67
Parcours d'une étudiante au D.Psy. - Intervention .....	75

### ARTICLES ET INFORMATIONS

Plus qu'une "main-d'œuvre" : L'assistantat de recherche.....	76
Les laboratoires de recherche affiliés à l'uqtr.....	79
Guides des bourses.....	82
Conseils pour maximiser vos chances .....	84
Remerciements .....	85
Contact - Nos réseaux sociaux.....	86

## LE COMITÉ 2025

Cette année, le comité 2025 est fier de vous présenter la 7<sup>e</sup> édition du Bulletin de la recherche scientifique de l'Association des étudiant·e·s en psychologie de l'UQTR (BRSAEP). Porté par une passion commune pour la recherche, le travail collaboratif et beaucoup d'enthousiasme, ce numéro souhaite vous ouvrir encore davantage les portes de la recherche en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Mettre en lumière la recherche en psychologie et explorer son monde est la mission première du comité. Ce bulletin est l'aboutissement d'un travail soutenu et du désir de faire vivre un projet étudiant durable. Nous souhaitons que ces initiatives continuent d'évoluer et que le BRSAEP gagne en visibilité et en ampleur au fil des années.

Cette année, nous avons poursuivi les démarches initiées par les comités précédents en cherchant à diversifier encore davantage les thématiques et les sous-disciplines représentées, autant au département de psychologie que dans des départements connexes. Grâce à la Soirée-causerie, à la soirée de lancement et à la publication de ce bulletin – qui rassemble vulgarisations scientifiques, témoignages et outils pratiques – nous souhaitons vous offrir un aperçu vivant de la recherche et de ses coulisses.

La réalisation de ces activités n'aurait pas été possible sans le soutien financier de l'Association des étudiant·e·s en psychologie de l'UQTR et du café étudiant La Chasse-à-Sarrazin. Nous remercions chaleureusement la Chasse-à-Sarrazin de nous avoir permis d'offrir des cartes-cadeaux aux professeur·e·s invité·e·s, ainsi que la COOP UQTR pour la carte-cadeau tirée parmi les participant·e·s de la Soirée-causerie.

Enfin, merci à toutes les personnes qui ont soutenu le BRSAEP 2025 : votre présence à nos événements, vos interactions sur les réseaux sociaux, vos vulgarisations et votre curiosité pour la recherche font vivre ce projet. Représenter le comité 2025 et collaborer avec vous toutes et tous a été un réel plaisir. <3



**Comité**  
2025





**Coordo.**  
*générale*



émy.chapleau@uqtr.ca

## ÉMY CHAPLEAU (ELLE) – COORDINATION GÉNÉRALE

Intérêts de recherche en psychologie : Sport électronique, méthodes statistiques et dynamiques familiales abusives

## ISABELLE LEBLANC (ELLE) – COORDINATION AUX FINANCES (MEMBRE)

Intérêts de recherche en psychologie : Dynamiques familiales, la sexualité, les couples, violence conjugale et sexuelle, troubles de la personnalité et trauma complexe

**Coordo.**  
*finances*



isabelle.leblanc2@uqtr.ca



**Coordo.**  
*communications*



daemon.elliott.st-james@uqtr.ca

## DAEMON ST-JAMES (IEL) – COORDINATION AUX COMMUNICATIONS (MEMBRE)

Intérêts de recherche en psychologie : Neuropsychologie sociale, féminisme, discrimination et marginalisation

**Coordo.**  
*marketing*



riyene-khedoudja.melouka@uqtr.ca

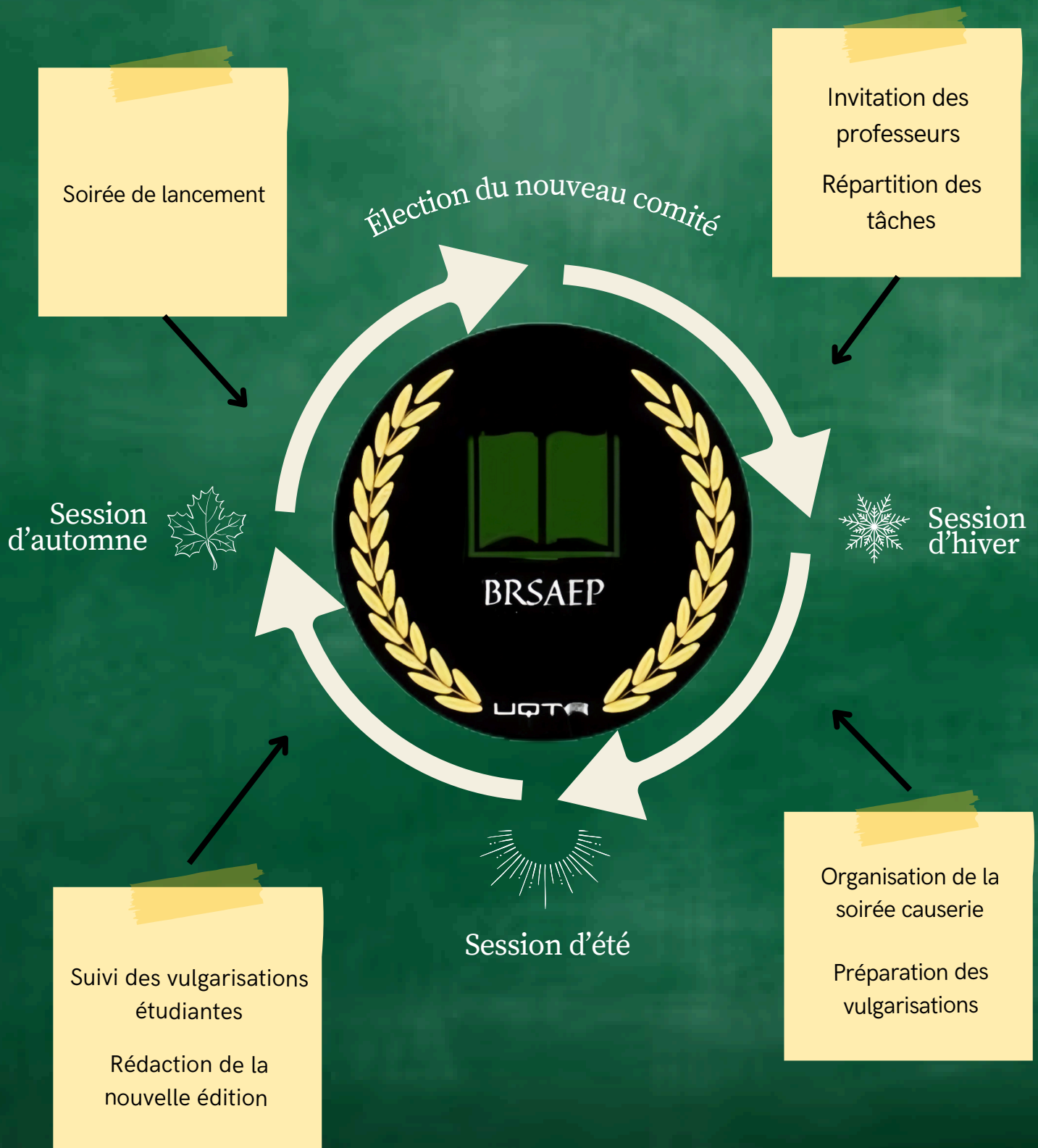
## RIYENE-KHEDOUDJA MELOUKA (ELLE) – COORDINATION MARKETING (MEMBRE)

Intérêts de recherche en psychologie : Résilience, réconciliation, équité-diversité-inclusion (ÉDI), perception sociale, dynamiques familiales et traumas à l'enfance, sexualité et IA



# UNE ANNÉE AVEC LE COMITÉ

## ... DANS LES COULISSES DU COMITÉ



# LA SOIRÉE- CAUSERIE

La Soirée-causerie est l'élément phare du BRSAEP !

Chaque année, généralement à la session d'hiver, se tient la Soirée-causerie, un événement qui favorise les échanges entre professeur·e-s et étudiant·e-s en psychologie autour de leurs projets de recherche. Elle permet de rendre la vulgarisation scientifique plus accessible et plus conviviale.

Pour les étudiant·e-s du baccalauréat, c'est aussi l'occasion de produire une vulgarisation scientifique pour l'édition en cours du Bulletin de la recherche scientifique de l'Association des étudiant·e-s en psychologie.

Nous avons invité les professeur·e-s intéressé·e-s et disponible·s à présenter un article scientifique dont ils ou elles sont auteur·rice·s, le plus souvent issu de leurs travaux les plus récents, dans un temps alloué de 45 minutes incluant une période de questions. Nous nous rejoignons au pavillon Michel-Sarrazin de l'UQTR, pavillon de psychologie, pour écouter leurs présentations selon différentes plages horaires, déguster un bon café et assouvir notre curiosité scientifique.

Cette année, ce sont huit professeur·e-s, majoritairement du département de psychologie, mais aussi des sciences de l'éducation, de l'orthophonie et des sciences infirmières, qui se sont joint·e-s à nous, en présence et à distance, dans une formule comodale.



**Soirée**  
*causerie*



## LES PROFESSEURS INVITÉS



### **BENOIT BRISSON**

*Département de psychologie*

#### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

EEG assessment of the impacts of race and implicit bias  
on facial expression processing

Professeur en neurosciences cognitives à l'UQTR; ses recherches portent sur l'attention, l'EEG et, plus récemment, sur les biais implicites/neurosciences politiques, ainsi que la neuropsychologie sociale.

### **MICHAEL CANTINOTTI**

*Département de psychologie*

#### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

Représentation de joueurs de poker dans les médias de masse  
au Québec



Professeur en psychologie à l'UQTR; ses travaux portent notamment sur les conduites addictives et leurs déterminants sociaux (p. ex., impacts des pensionnats et du trauma sur l'usage de substances et le jeu). Il supervise aussi des projets sur les réseaux de services en santé.



### **MATHIEU LANDRY**

*Département de psychologie*

*\*Maintenant affilié à ULaval\**

#### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

Difficult Turned Easy: Suggestion Renders a Challenging Visual Task  
Simple

Professeur à l'École de psychologie (ULaval); spécialiste de l'hypnose, de la modulation de la douleur et de la neuroimagerie. Ses synthèses/études décrivent les corrélats cérébraux de l'hypnose et ses applications cliniques.

# LES PROFESSEURS INVITÉS

## FRÉDÉRIC LANGLOIS

*Département de psychologie*

### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

Please don't stop the music! A new look at the performance anxiety of musicians with the model of excellencism and perfectionism



Professeur titulaire à l'UQTR; expert du perfectionnisme, de l'anxiété de performance et des interventions TCC. Il publie et forme régulièrement sur ces thèmes (ex.: conférences/outils cliniques).



## MARIANNE PAUL

*Département d'orthophonie*

### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

L'évaluation des habiletés langagières d'enfants francophones d'âge préscolaire : comparaison de l'anecdote personnelle et de la conversation lors d'un jeu symbolique

Professeure au département d'orthophonie. Ses intérêts incluent le développement/validation d'outils d'évaluation du langage, le bilinguisme et la phonologie.

## SYLVIE REY

*Département des sciences infirmières*

### ARTICLE (S) SCIENTIFIQUE (S) À LA SOIRÉE CAUSERIE :

- 1) Six repères pour comprendre les temps vécus par la personne vivant avec la maladie d'Alzheimer
- 2) Intervention with a doll for older adults experiencing a Strange Situation: Preliminary theory with two fictitious cases: A discursive paper.



Infirmière PhD et professeure; spécialisée en gériatrie et soins auprès de personnes vivant avec troubles neurocognitifs (SCPD), avec intérêt pour des approches multisensorielles (p. ex., ORAM).



## LES PROFESSEURS INVITÉS



### **CLAUDIA TRUDEL FITZGERALD**

*Département de psychologie*

#### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

Are There Sociodemographic-Specific Associations of Coping With Heart Disease and Diabetes Incidence?

Psychologue clinicienne et professeure; elle dirige une chaire UQTR sur les inégalités sociales, le coping lié au stress et la santé. Sa recherche examine le bien-être, le mode de vie et le vieillissement en santé.

### **GUILLAUME VALLET**

*Département de psychologie*

#### ARTICLE SCIENTIFIQUE À LA SOIRÉE CAUSERIE :

Low-Resolution Neurocognitive Aging and Cognition: An Embodied Perspective



Professeur en neuropsychologie à l'UQTR; il étudie mémoire et vieillissement dans une approche « incarnée et située » de la cognition. Membre/associé du CRIUGM; ses travaux relient corps, contexte et fonctionnement cognitif.

Merci au corps professoral pour sa participation active à la Soirée-Causerie et à sa supervision aux vulgarisations étudiantes !



# VULGARISATIONS



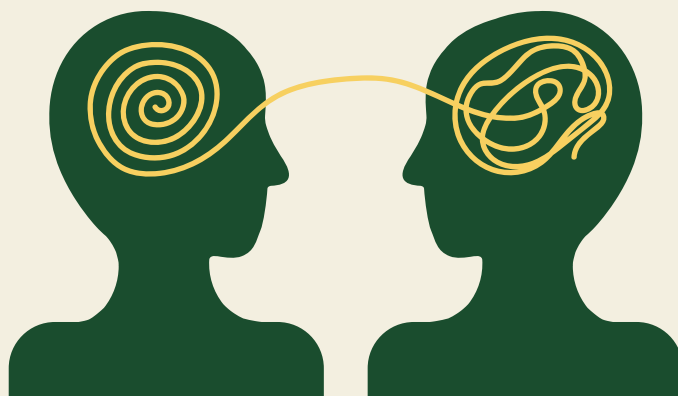
## QU'EST-CE QU'UNE VULGARISATION SCIENTIFIQUE

Un article scientifique, c'est d'abord un texte écrit par des spécialistes pour des spécialistes. Il suit une structure précise (introduction, méthode, résultats, discussion) et il sert à faire avancer la connaissance de manière vérifiable. On y détaille l'échantillon, les mesures, les analyses et les limites, pas seulement les résultats. La vulgarisation scientifique, elle, s'adresse à un public plus large. Elle explique ce que l'on a trouvé, pourquoi c'est important et ce que cela change, sans noyer la personne lectrice dans la méthodologie, et sans trahir la rigueur des faits.

En psychologie, cet exercice est particulièrement sensible. Les sujets touchent directement la mémoire, l'attention, les émotions, la santé mentale. La vulgarisation aide à traduire des concepts parfois arides, tels que la validité, la fiabilité, la taille d'effet, la corrélation et la causalité, en exemples concrets. C'est une façon de soutenir la littératie en santé mentale, de réduire la stigmatisation et d'encourager l'usage d'interventions appuyées par la recherche.

Au BRSAEP, cette démarche joue le rôle de passerelle entre les laboratoires de l'UQTR et la communauté. Les textes donnent un aperçu des recherches du corps professoral et ouvrent une conversation où l'on peut poser des questions sans se perdre dans le jargon. Le format bref oblige à dégager l'essentiel et à rester honnête sur les forces et les limites d'une étude. C'est utile pour la communauté, et c'est aussi une belle vitrine des travaux menés chez nous.

Pour des étudiantes et des étudiants au baccalauréat, écrire ce type de texte est un excellent terrain d'apprentissage. On apprend à lire au-delà du résumé, à vérifier ses sources, à interpréter correctement des statistiques de base et à formuler un message clair. C'est une expérience qui compte dans un portfolio, qui facilite les contacts avec les laboratoires et qui prépare aux stages, aux postes d'assistantat et aux cycles supérieurs. Surtout, c'est une pratique éthique de la communication scientifique : dire ce que l'on sait, reconnaître ce que l'on ne sait pas encore et respecter le public auquel on s'adresse.



# REPRÉSENTATION DE JOUEURS DE POKER DANS LES MÉDIAS DE MASSE AU QUÉBEC

Par : Catherine Boulet

## INTRODUCTION


Chaque jour, la population est exposée à un flot continu d'images, de récits et d'opinions diffusés par les médias. Cette exposition, directe ou indirecte (à travers le récit d'autres personnes), peut influencer nos attitudes, nos croyances et nos comportements. Ce phénomène, appelé « effet médiatique », a été largement documenté, notamment dans le domaine de la consommation de substances psychoactives. Par exemple, Nunez-Smith et ses collègues (2010) ont trouvé un lien entre l'exposition aux représentations de l'alcool et du tabac dans les médias, et leur consommation. Lorsqu'il est question de jeux de hasard et d'argent (JHA), le constat est similaire. Ainsi, l'étude de Lee et al. (2008) révèle que l'exposition médiatique aux JHA peut renforcer les attitudes positives envers ceux-ci, et accroître l'intention d'y participer. Or, les médias présentent souvent les JHA sous un angle favorable à cette pratique. Miller et ses collaborateurs (2014), qui ont analysé des articles de journaux australiens portant sur le jeu problématique, ont rapporté que la majorité abordait les interventions en lien avec les problèmes reliés aux JHA, mais très peu s'attardaient aux causes ou conséquences de ces derniers. Selon McMullan et Mullen (2001), ce biais est souvent renforcé par l'influence de l'État ou des opérateurs de jeux (lobbying). Dorfman (2003), pour sa part, met en garde contre une rhétorique qui insiste uniquement

sur la responsabilité individuelle, au détriment d'une compréhension plus large des enjeux sociaux. Les adeptes du poker affirment d'ailleurs que la pratique de ce jeu diffère fondamentalement des autres formes de JHA (Dufour et al., 2012, 2013 ; Vines et Linders, 2016). Dans ce contexte, l'objectif de cette étude était d'analyser les représentations médiatiques des joueurs de poker dans les médias de masse francophones québécois, afin d'identifier les principaux thèmes qui s'en dégagent.

## MÉTHODE

Les auteurs ont ciblé les médias canadiens francophones les plus accessibles au public (locaux, régionaux, provinciaux et nationaux), en se concentrant sur les années 2003 à 2022. L'année 2003 a été choisie comme point de départ, car elle marque le début d'une hausse importante de la popularité du poker. La recherche a été effectuée dans la base de données Eureka.cc, à partir de mots-clés tels que « poker », « Texas Hold'em », « joueur » ou « professionnel ». Un filtre a été appliqué au champ LEAD pour cibler les articles pertinents, puis une lecture complète des textes retenus a permis d'identifier ceux portant sur la représentation des joueurs de poker (Cision, 2022). L'approche utilisée est celle de l'analyse





thématique (Braun & Clarke, 2006, 2012), une méthode qualitative permettant d'identifier les principaux thèmes présents dans un corpus. L'analyse était à la fois théorique, guidée par la question de recherche, et sémantique, centrée sur le sens explicite des textes. Le codage s'est déroulé en six étapes selon la méthode de Braun et Clarke (2006, 2012). Par la suite, une validation des thèmes a été effectuée par une deuxième personne afin d'assurer leur pertinence et de discuter d'éventuels désaccords.

## RÉSULTATS

L'analyse a fait émerger cinq grands thèmes qui structurent la manière dont les joueurs de poker sont présentés dans les médias québécois.

Le thème le plus fréquent est celui de la promotion de la réussite, présent dans 78% des textes. Le poker est souvent associé à des gains importants, à des voyages ou à la participation à des tournois prestigieux. Certains joueurs deviennent célèbres, obtiennent des commandites, publient des livres ou offrent des formations. Leur style de vie est mis en valeur avec des déplacements internationaux, des événements caritatifs ou de la reconnaissance sociale. Ces figures d'élite, bien que rares, inspirent les joueurs moins expérimentés.

Dans 47% des articles, les médias mettent en avant certaines caractéristiques personnelles des joueurs, comme la passion, la persévérance, la discipline et la confiance en soi. Les joueurs, majoritairement décrits comme masculins, sont aussi catégorisés par leur niveau d'expérience, tel qu'amateur, expérimenté, ou professionnel. Il est intéressant de mentionner que les cas de jeu « pathologique » sont rarement évoqués, dans


moins de 5% des articles. Les compétences stratégiques sont soulignées dans environ 35% des contenus. Les joueurs sont présentés comme capables de maîtriser leurs émotions, de bluffer, de lire le comportement de leurs adversaires, de gérer leur budget, de calculer les probabilités et de prendre de bonnes décisions sous pression. L'apprentissage rigoureux du poker, par la pratique ou le coaching, est aussi valorisé.

Le thème de la prise de risques émerge dans 16% des textes. Ces prises de risque peuvent inclure des décisions de vie importante, comme abandonner son emploi ou ses études pour se consacrer entièrement au poker, ainsi que des choix audacieux en pleine partie (p. ex., miser une somme importante). Les médias évoquent aussi, bien que plus rarement, certains comportements problématiques dans la vie personnelle des joueurs.

Enfin, les conséquences négatives du poker ne sont abordées que dans 13% des textes. Il est alors question de pertes financières, de tensions relationnelles, de détresse psychologique, ou de démêlés avec la justice.

## DISCUSSION

Cette étude révèle un contraste marquant entre la représentation valorisée du joueur de poker dans les médias et les risques pourtant bien réels associés à cette pratique. Le succès, la stratégie et la discipline sont mis en avant, tandis que les conséquences négatives sont largement sous-représentées. Cela peut contribuer à entretenir l'idée que le poker est un jeu maîtrisable, pouvant mener à une entreprise professionnelle, et non une activité risquée où le hasard joue une part importante (Berthet, 2010).



Or, les recherches montrent que les gains, lorsqu'ils sont médiatisés, peuvent motiver les joueurs à prendre plus de risques (Martinez & Le Floch, 2008). Le statut social acquis par certains joueurs ou le prestige d'une carrière au poker sont également des éléments attractifs pour les aspirants joueurs (Bradley & Schroeder, 2009). D'autres études (Dufour et al., 2012 ; Vines et Linders, 2016) indiquent que des joueurs revendiquent le caractère « stratégique » du poker, en opposition aux autres JHA (p. ex., appareils de loterie vidéo). Mais cette image entre en tension avec la réalité du « Le trouble lié au jeu de hasard et d'argent » reconnu dans le DSM-5. L'un des symptômes majeurs de ce dernier est justement la perte de contrôle, à l'opposé du discours sur la maîtrise de soi. Cette disparité entre image médiatique et réalité clinique mérite d'être interrogée, notamment parce qu'elle peut renforcer l'illusion de contrôle chez les joueurs (Langer, 1975 ; Brochu et al., 2022).

Par ailleurs, la représentation de la prise de risques comme étant valorisante peut masquer ses effets délétères. Les conséquences du poker, lorsqu'elles sont abordées, sont souvent banalisées. Pourtant, les impacts financiers, sociaux et psychologiques sont bien documentés (Adams et al., 2009 ; Francis & Livingstone, 2021). Il est donc crucial de repenser les approches de prévention, en dépassant le discours sur la responsabilisation individuelle. Certaines tensions fiscales et juridiques viennent aussi complexifier ce tableau. Alors que le poker est légalement considéré comme un JHA au Canada (Cabot & Hannum, 2005). Dans certains cas, le fisc a tenté de le faire reconnaître comme une activité professionnelle afin de taxer les gains. Ces démarches se sont soldées par des décisions judiciaires, dont certaines ont reconnu

le caractère professionnel de la pratique de poker. Cette ambiguïté contribue à brouiller encore davantage les perceptions sociales au sujet de ce JHA. Enfin, cette étude s'inscrit dans un contexte plus large de remise en question de la promotion des JHA dans les médias. La Public Health Commission on Gambling du journal scientifique étasunien *The Lancet* dont le facteur d'impact est l'un des plus élevés au monde recommande à ce sujet d'encadrer plus strictement la publicité autour des JHA pour limiter leur banalisation (Wardle et al., 2024).

En somme, cette recherche contribue à une meilleure compréhension des représentations médiatiques du poker au Québec. Elle souligne la nécessité de réfléchir aux effets de ces représentations sur les joueurs, sur la population générale, et sur la manière dont la société perçoit les JHA.

## RÉFÉRENCES

Adams, P. J., Raeburn, J., & De Silva, K. (2009). A question of balance: Prioritizing public health responses to harm from gambling. *Addiction*, 104(5), 688–691. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2008.02414.x>

Berthet, V., 2010. Best hand wins: How poker is governed by chance. *CHANCE* 23, 34–38.. <https://doi.org/10.1007/s00144-010-0046-6>

Bradley, C., & Schroeder, R. D. (2009). Because it's free poker! A qualitative analysis of free Texas Hold'em poker tournaments. *Sociological Spectrum*, 29(3), 401–430. <https://doi.org/10.1080/02732170902762006>

Bradley, C., & Schroeder, R. D. (2009). Because it's free poker! A qualitative analysis of free Texas Hold'em poker tournaments. *Sociological Spectrum*, 29(3), 401–430. <https://doi.org/10.1080/02732170902762006>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. Dans H. Cooper (Éd.), *APA handbook of research methods in psychology* (Vol. 2, pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>

Brochu, S., Plante, M., Germain, S., & Jacques, C. (2022). *Le jeu d'argent au Québec : Portrait 2022*. Université Laval.

Cabot, A. N., & Hannum, R. C. (2005). Poker: Public policy, law, mathematics, and the future of an American tradition. *Thomas M. Cooley Law Review*, 22(2), 443–457.

Cision, (2022). Eureka une solution de cision. Dossiers - Guide d'utilisation. [https://us1img.churnzero.net/2195/"les/20210302/7487a879c6e24e96a381c3ab4#fa8df\\_Guide%20d'utilisation%20Eureka%20-%20DOSSIERS%20\(ecran\).pdf](https://us1img.churnzero.net/2195/)

Dorfman, L. (2003). Studying the news on public health: How content analysis supports media advocacy. *American Journal of Health Behavior*, 27(S3), S217–S226. <https://doi.org/10.5993/AJHB.27.1.s3.5>

Dufour, M., Roy, É., Morvannou, A., Nadeau, L., Brunelle, N., & Brochu, S. (2012). L'univers du poker : entre hasard et stratégie. *Criminologie*, 45(2), 113–136. <https://doi.org/10.7202/1013718ar>

Dufour, M., Roy, É., Morvannou, A., Nadeau, L., Brunelle, N., & Brochu, S. (2013). Pourquoi le poker est-il si attirant ? Étude qualitative des motivations auprès des joueurs en salle et sur Internet. *Drogues, santé et société*, 12(2), 120–135. <https://doi.org/10.7202/1026881ar>

Francis, L., & Livingstone, C. (2021). Discourses of responsible gambling and gambling harm: Observations from Victoria, Australia. *Addiction Research & Theory*, 29(3), 212–222. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1867111>

Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311–328. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311>

Martinez, F., & Le Floch, V. (2008). La connaissance du gain d'autrui : une incitation au risque ? *Psychologie Française*, 53(1), 25–38. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2007.03.003>

McMullan, J. L., & Mullen, J. (2001). What makes gambling news? *Journal of Gambling Studies*, 17(4), 321–352. <https://doi.org/10.1023/A:1013691813978>

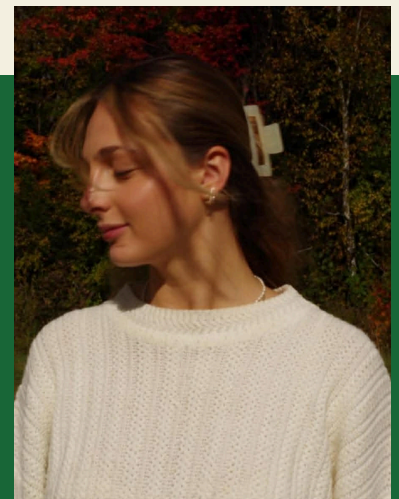
Miller, H. E., Thomas, S. L., Robinson, P., & Daube, M. (2014). How the causes, consequences and solutions for problem gambling are reported in Australian newspapers: A qualitative content analysis. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 38(6), 529–535. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12251>

Nunez-Smith, M., Wolf, E., Huang, H. M., Chen, P. G., Lee, L., Emanuel, E. J., & Gross, C. P. (2010). Media exposure and tobacco, alcohol, and other drug use among children and adolescents in the United States: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 45(6), 516–529. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.005>



Vines, M., & Linders, A. (2016). The dirty work of poker: Impression management and identity. *Deviant Behavior*, 37(9), 1064–1076. <https://doi.org/10.1080/01639625.2016.1169740>

Wardle, H., et al. (2024). The Lancet Public Health Commission on gambling. *The Lancet Public Health*, 9(11), e950–e994. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00167-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00167-1)



Catherine Boulet

# EEG ASSESSMENT OF THE IMPACTS OF RACE AND IMPLICIT BIAS ON FACIAL EXPRESSION PROCESSING

Par : Émy Ravenelle

## INTRODUCTION

L'analyse visuelle des visages est centrale dans le bon fonctionnement des interactions sociales humaines. Il y a toutefois des inégalités dans le processus d'identification des expressions faciales, en fonction de l'appartenance des individus à des catégories sociales et/ou ethnicité (Sander et al. 2007). Le travail de recherche ci-présent a pour but de mieux comprendre le processus de traitement des expressions faciales en fonction de si le visage observé fait partie de l'endogroupe (même groupe social que l'observateur) ou l'exogroupe (groupe social différent de l'observateur), et si la présence de biais raciaux implicites a un impact sur le processus étudié.

## MÉTHODE

Les données ont été récoltées à la suite d'expérimentations réalisées auprès d'un groupe de 34 participants blancs, dont 18 femmes, âgés entre 18 et 45 ans. Les participants ont dû réaliser une tâche de période réfractaire psychologique (PRP: Parshler 1984). À chaque essai, deux stimuli sont présentés : le premier est sonore et le second visuel. La première tâche consiste à identifier, à l'aide de deux touches de clavier d'ordinateur à la main gauche, si l'onde sonore présentée était grave ou aiguë, et la seconde à identifier, à l'aide de deux autres touches de clavier à la main droite, si le visage présenté abordait une expression neutre ou apeurée.

Les visages étaient des visages d'hommes et de femmes blanches et des visages d'hommes et de femmes noires. À l'aide d'électroencéphalogramme, deux composantes des potentiels évoqués ont été mesurés dans chacune des conditions expérimentales (expression faciale et ethnique du visage). La première composante, la N170, est associée au traitement perceptif et la deuxième, la LPP, est associée à l'évaluation du contenu émotionnel. Après la tâche de PRP, les participants devaient compléter un test d'association implicite (TAI; Greenwald and Banaji 1995) évaluant les biais raciaux implicites chez l'individu afin de déterminer si la présence de ce genre de biais pourrait être associée aux résultats de la tâche précédente. Ce test consiste à associer des mots à connotation positive ou négative à des visages blancs ou noirs.

## RÉSULTATS

L'analyse des données a permis de faire ressortir la présence de certains liens anticipés entre les différentes variables. Premièrement, les participants répondaient significativement plus rapidement au visage expressif qu'au visage neutre chez les noirs, or on ne peut faire le même lien avec les visages blancs. Deuxièmement, les résultats obtenus concernant les biais raciaux implicites des participants suggèrent la présence d'un biais implicite « pro-Blanc » (ou « anti-Noir »).

Cela sous-entend une tendance à davantage associer des termes positifs aux visages blancs et des termes négatifs aux visages noirs. Finalement, aucun lien n'a été observé en ce qui concerne le traitement des expressions faciales et les biais raciaux implicites lors du traitement perceptif (N170). Or, un lien a été observé entre les biais raciaux implicites et la force de la réponse émotionnelle lors de l'évaluation du contenu émotif.

## DISCUSSION

En utilisant le paradigme de PRP, les résultats montrent qu'en moyenne, dans le présent échantillon, la race n'impactait pas de manière directe le processus de traitement des expressions faciales. Elle est néanmoins associée, par l'entremise des biais raciaux implicites, à l'ampleur de l'évaluation du contenu émotif du visage observé.

Il est impossible, à ce stade, de déterminer si ce lien découle de favoritisme à l'égard du groupe d'appartenance ou une dévalorisation de l'exogroupe, mais plusieurs suppositions sont lancées. Par exemple, le concept d'incongruence évaluative, qui témoigne de la facilité à identifier chez les membres de l'exogroupe des émotions à valence négative, et chez l'endogroupe des émotions à valence positive, ce qui serait en accord avec les liens établis dans cette même recherche.

## RÉFÉRENCES

Greenwald AG, Banaji MR. Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychol Rev* 1995;102:4-27. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.1.4>

Pashler H. Processing stages in overlapping tasks: Evidence for a central bottleneck. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 1984;10:358-377. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.10.3.358>

Roberge A, Duncan J, Fiset D, et Brisson B. (2025). EEG assessment of the impacts of race and implicit bias on facial expression processing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2025, 20(1), nsaf024 DOI: <https://doi.org/10.1093/scan/nsaf024>

Sander D, Grandjean D, Kaiser S et al. Interaction effects of perceived gaze direction and dynamic facial expression: Evidence for appraisal theories of emotion. *European Journal of Cognitive Psychology* 2007;19:470-480. <https://doi.org/10.1080/09541440600757426>



Émy Ravenelle

## DIFFICULT TURNED EASY: SUGGESTION RENDERS A CHALLENGING VISUAL TASK SIMPLE

Par : Sara-Jeanne Picard

### INTRODUCTION

Tout d'abord, la suggestion hypnotique est une technique d'hypnose qui permet à un spécialiste d'induire un état de conscience modifié chez son patient, afin de lui proposer des suggestions destinées à provoquer des changements dans son comportement ou ses pensées.

Les suggestions peuvent modifier de façon radicale la manière dont les individus traitent l'information perceptuelle. Par exemple, les suggestions hypnotiques d'analgésie peuvent supprimer l'expérience douloureuse. Cependant, les preuves sont encore ambiguës quant à la suggestion d'insérer de nouvelles informations dans le flux perceptif. Cela montre clairement une contradiction avec les études qui insistent sur la création d'expériences perceptuelles avec le pouvoir de l'hypnose.

Il en résulte que les hallucinations positives pourraient relever d'une réinterprétation de l'expérience sensorielle plutôt que d'un changement dans le contenu perceptuel.

### MÉTHODE

Pour procéder à l'analyse des résultats, les réponses trop rapides ( $< 150$  ms) ainsi que les réponses trop lentes ( $> 3$  écarts-types au-dessus de la moyenne) ont été éliminées (représentant environ 2% des essais total).

Une régression logistique hiérarchique au niveau de chaque essai (prédiction de l'exactitude : correct ou incorrect) a été utilisée, incluant le niveau de suggestibilité (faible vs élevé), la condition de suggestion (avec ou sans), la forme (losange/carré ou triangle/triangle inversé) et les interactions entre ces facteurs.

### RÉSULTATS

En ce qui concerne les résultats, la performance s'est significativement améliorée avec la suggestion, chez les participants très suggestifs (de 36 % à 72 % de réponses correctes). Pour les participants peu suggestibles, la suggestion n'a eu aucun effet significatif (46 % sans suggestion vs 48 % avec suggestion).

### CONCLUSION

En conclusion, cette étude a montré qu'une suggestion hypnotique visant à faire halluciner des éléments visuels absents (les occludeurs) peut améliorer de manière significative la performance d'individus hautement suggestibles dans une tâche visuelle difficile. De plus, les suggestions ont permis aux participants d'intégrer des lignes distinctes en une figure cohérente, comme si les occludeurs étaient présents. Les suggestions semblent avoir un effet seulement sur les participants très suggestibles, puisque les moins suggestibles n'ont pas bénéficié de la suggestion.



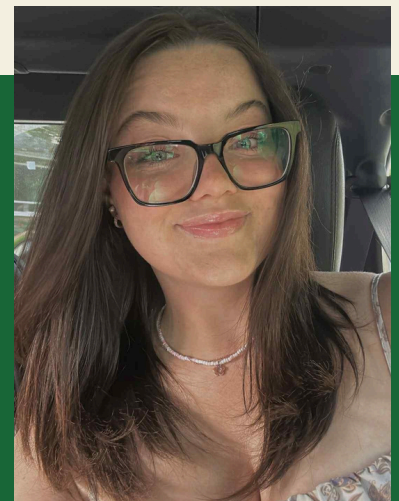
## RÉFÉRENCES

Papageorgi, I. (2021). Typologies of adolescent musicians and experiences of performance anxiety among instrumental learners. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 645993. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645993>

Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>

Patston, T., & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school-age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1–2), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>



Sara-Jeanne Picard

## PLEASE DON'T STOP THE MUSIC! A NEW LOOK AT THE PERFORMANCE ANXIETY OF MUSICIANS WITH THE MODEL OF EXCELLENCISM AND PERFECTIONISM

Par : Alison Carrier

### INTRODUCTION

À l'approche de leur entrée en scène, certains musiciens sentent leur cœur s'accélérer, leurs mains devenir moites, leur souffle se raccourcir, tandis que leurs pensées s'emballent. Ce trac, une réalité familière pour bien des musiciens, fait partie intégrante de l'anxiété de performance, laquelle peut s'étendre bien au-delà de la prestation. L'anxiété de performance peut se manifester chez les musiciens avant, pendant et après la performance. Pour nombre d'entre eux, cette sensation envahissante peut compromettre le plaisir qu'ils éprouvent à jouer, la qualité de leur performance, voire leur santé mentale. L'anxiété de performance figure parmi les manifestations de détresse psychologique les plus couramment observées chez les musiciens, et ce, qu'ils soient étudiants, professionnels ou amateurs (Barbar et al., 2014 ; Burin et Osorio, 2017 ; Kenny et al., 2014). Entre 15 % et 60 % des musiciens déclarent éprouver de l'anxiété de performance et environ un tiers d'entre eux rapporte des problèmes significatifs en lien avec cette anxiété (Fernholz et al., 2019). L'anxiété de performance chez les musiciens s'exprime par sur trois dimensions: l'anxiété somatique, l'anxiété cognitive et la confiance en soi (Martens et al., 1990). Le milieu de la musique classique n'échappe pas à cette réalité. Dans le domaine de la musique classique, les récitals sont rigoureusement évalués dans un contexte où la rigueur technique prime et où les performances sont jugées selon un idéal

de perfection rigide et hautement compétitif (Papageorgi et al., 2013). Les attentes élevées propres à la pratique musicale exposent les musiciens à l'anxiété de performance (Papageorgi, 2021). Cette anxiété est particulièrement marquée chez les musiciens perfectionnistes (Patston & Osborne, 2016). Le perfectionnisme, défini par une autocritique sévère et l'établissement de normes strictes (Frost et al., 1990), peut conduire à une insatisfaction chronique chez les musiciens, qui, malgré des performances remarquables, éprouvent un sentiment constant de dépréciation (Dobos et al., 2019).

Bien que le perfectionnisme ait déjà été étudié dans le domaine musical, aucune étude n'a été faite en utilisant la MEP. La présente étude avait pour objectif d'observer les différentes associations entre l'anxiété de performance dans le domaine musical et l'excellencisme et le perfectionnisme, en évaluant dans quelle mesure ils prédisaient cette anxiété. Elle visait également à déterminer si ces deux dimensions présentaient des associations avec l'ensemble des formes d'anxiété de performance. Enfin, elle cherchait à observer si le perfectionnisme et l'excellencisme exerçaient des influences différenciées sur les affects positifs et négatifs.



## MÉTHODE

L'échantillon comprenait 92 étudiants canadiens francophones en musique, tous originaires du Québec, dont 66,3 % de femmes et 35,9 % d'hommes, majoritairement adolescents ou jeunes adultes. Soixante-neuf participants provenaient d'un conservatoire de musique et 25 ont été recrutés via Facebook. En moyenne, ils étudiaient dans leur établissement actuel depuis 4,73 ans. Afin de différencier l'excellencisme du perfectionnisme, le questionnaire SCOPE (Gaudreau et al., 2022), a été utilisé. L'anxiété de performance a été mesurée à l'aide de la version française du Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (Cox et al., 2003), adaptée au contexte musical. Les affects positifs et négatifs ont été mesurés à l'aide de l'Échelle des affects positifs et négatifs (PANAS ; Watson et al., 1988). Les analyses statistiques ont été réalisées avec JAMOVI et Mplus. Des régressions multivariées ont été effectuées afin d'évaluer l'effet différencié de l'excellencisme et du perfectionnisme sur l'anxiété de performance et les affects positifs et négatifs.

## RÉSULTATS

Les résultats démontrent que le perfectionnisme est lié à une anxiété de performance plus élevée, alors que l'excellencisme semble plutôt s'accompagner d'une diminution de cette anxiété. Cette distinction montre que les musiciens perfectionnistes sont plus vulnérables aux effets délétères de l'anxiété de performance. Le perfectionnisme, en poussant les musiciens à se hisser au niveau des plus grands, favorise l'émergence de cette anxiété.

L'analyse des dimensions de l'anxiété de performance révèle que le perfectionnisme est significativement lié à la rumination négative et à l'autocritique sévère chez les musiciens, soulignant ainsi l'association entre l'anxiété de performance et l'anxiété cognitive. Le perfectionnisme était également lié positivement à des émotions négatives, contrairement à l'excellencisme. Toutefois, il convient de souligner l'ambivalence du perfectionnisme, qui, bien qu'étroitement lié à des émotions négatives, peut également être associé à la tendance d'éprouver des affects positifs reflétant ainsi la complexité des expériences émotionnelles associées au perfectionnisme. Celui-ci, bien qu'habituellement lié à une anxiété pathologique, peut coexister, chez certains musiciens, avec des expériences valorisantes. Les musiciens en quête de perfection pourraient ainsi osciller entre affects positifs et négatifs, contrastant avec ceux aspirant à l'excellence, lesquels sembleraient présenter une plus grande tendance à vivre des affects positifs.

## DISCUSSION

L'anxiété de performance, souvent exacerbée chez les musiciens perfectionnistes, compromet la qualité des apprentissages et des prestations tout en augmentant la vulnérabilité à la détresse psychologique (Burin & Osorio, 2017). Les résultats de cette étude soulignent l'importance de distinguer l'excellencisme du perfectionnisme dans l'apprentissage musical, ces deux orientations étant associées à des expériences psychologiques distinctes. la performance musicale. Sensibiliser les enseignants et les parents à la distinction conceptuelle entre l'excellencisme et le perfectionnisme s'inscrit comme un levier propice à un développement artistique sain.

## RÉFÉRENCES

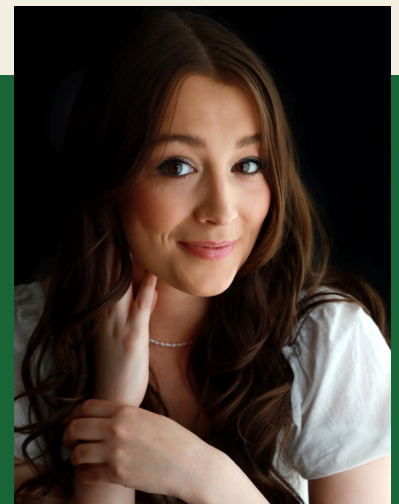
- Barbar, A. E. M., Crippa, J. A. S., & Osorio, F. L. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*, 152–154, 381–386. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.041>
- Burin, A. B., & Osorio, F. L. (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry*, 44(5), 127–133. <https://doi.org/10.1590/0101-608300000000136>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with socialphobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310–326. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Fernholz, I., Mumm, J. L., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: A systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287–2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 197–215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(6), 1117–1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- Kenny, D. T., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232. <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Human Kinetics.
- Papageorgi, I. (2021). Typologies of adolescent musicians and experiences of performance anxiety among instrumental learners. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 645993. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645993>



Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>

Patston, T., & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school-age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>



Alison Carrier

# **L'ÉVALUATION DES HABILETÉS LANGAGIÈRES D'ENFANTS FRANCOPHONES D'ÂGE PRÉSCOLAIRE : COMPARAISON DE L'ANECDOTE PERSONNELLE ET DE LA CONVERSATION LORS D'UN JEU SYMBOLIQUE**

Par : Marianne Caron

## **INTRODUCTION**

Actuellement, la littérature en orthophonie sur les troubles du langage préconise l'utilisation d'une approche considérant les impacts fonctionnels (Bishop et al., 2017). Cette approche prend aussi en compte les répercussions des troubles dans la vie quotidienne de la personne, en plus des résultats à des tests standardisés. À cette fin, le recours à des tâches semi-écologiques, c'est-à-dire des tâches similaires aux activités de la vie quotidienne, semble particulièrement pertinent.

La narration d'anecdotes personnelles est un exemple de tâche semi-écologique, car elle occupe une place centrale dans les interactions sociales (Melzi et Caspe, 2017). Différents genres narratifs sont liés à différentes difficultés langagières et cognitives (Allen et al., 1994; Bliss et McCabe, 2006).

Par exemple, la fréquence d'utilisation des structures de phrases complexes diffère dans la conversation de l'enfant avant l'âge de 5 ans, selon qu'il s'agit d'une conversation lors d'un jeu ou d'un rappel d'une histoire (Canut, 2014). Il est, par conséquent, important de considérer la nature de la tâche lors de l'évaluation du langage et de comparer les habiletés langagières dans des contextes différents. Il existe une prédominance des données empiriques anglophones comparativement à celles francophones concernant la tâche de narration. Ainsi, les orthophonistes se réfèrent généralement à la littérature anglophone sur le

sujet. Toutefois, les enfants francophones et anglophones vivant à Montréal diffèrent grandement sur plusieurs plans linguistiques (Elin Thordardottir, 2005). Il est donc pertinent d'approfondir l'étude des habiletés langagières chez les enfants francophones, tant sur le plan de la macrostructure, à savoir la cohérence, la complexité et l'ordre des idées (Gagné et Crago, 2012), que sur le plan de la microstructure, à savoir l'étude de la sémantique, du vocabulaire et de la morphosyntaxe (de Weck, 2005; Hughes et al., 1997).

### **Objectif :**

Cette étude poursuit deux objectifs spécifiques. Le premier objectif est de documenter les habiletés de narration liée à la macrostructure chez les enfants francophones québécois âgés de 3 ans, à en observer l'évolution un an plus tard, puis à comparer ces données à celles recueillies auprès d'enfants anglophones. Le deuxième objectif est d'identifier quelle mesure de la microstructure est à privilégier pour les enfants de 3 ans, selon le contexte : la conversation lors d'un jeu ou lors d'une narration d'une anecdote personnelle.



## MÉTHODE

La population de cette étude est constituée d'enfants francophones québécois. Lors de la première phase, 28 enfants âgés de 3 ans (13 filles et 15 garçons) ont été recrutés. Dans la deuxième phase, 19 de ces mêmes enfants (7 filles et 12 garçons) ont été réévalués à l'âge de 4 ans.

Pour analyser le stade narratif, les catégories proposées par Labov (1972) ont été utilisées : la catégorie immature, composée des stades désorienté, pauvre et coq-à-l'âne, la catégorie chronologique et la catégorie narration complète, composée des stades fins au point fort et classique. Trois anecdotes personnelles ont été collectées en s'inspirant de la procédure de McCabe et Rollins (1994). Ainsi, l'enfant évoquait une anecdote qu'il avait vécue personnellement après un rappel fourni par l'interlocuteur. L'anecdote la plus longue a été sélectionnée pour l'analyse. Le jeu symbolique se déroulait avec des figurines et un château et durait de 10 à 15 minutes. Pour la conversation lors d'un jeu et la narration de l'anecdote personnelle, l'interlocuteur s'ajustait au rythme de celui-ci et posait des questions ouvertes. Les entretiens individuels ont été filmés, pour permettre une transcription des phrases dites par l'enfant. Le logiciel Systematic Analysis of Language Transcripts (SALT Software LLC) a été employé pour analyser les transcriptions de la narration la plus longue et de 25 énoncés en conversation. La longueur moyenne des énoncés (LMÉ) et deux mesures de diversité lexicale, soit le nombre de mots différents et le moving average Type/Token ratio (MATTR), ont été extraites des transcriptions.


Les moyennes et des mesures de dispersion ont été déterminées pour chaque groupe pour chaque contexte; des tests t de Student pour échantillons appariés ont été calculés ainsi que des corrélations de Pearson.

## RÉSULTATS

Concernant les stades narratifs à l'âge de 3 ans, seulement le stade pauvre a été relevé pour la catégorie immature. Cela est cohérent avec ce qui a été trouvé chez les enfants anglophones (McCabe et Rollins, 1994). Le stade chronologique a été observé chez 32 % des enfants, indiquant qu'ils possèdent la capacité de narrer une histoire chronologiquement. 21 % des narrations utilisées appartenaient à la catégorie de narration complète.

Pour ce qui en est de l'évolution des habiletés narratives, sur les 19 enfants ayant participé à la deuxième prise de données à l'âge de 4 ans, neuf avaient le même stade narratif aux deux âges, cinq ont obtenu un stade plus élevé un an plus tard et cinq autres enfants ont utilisé un stade moins avancé.

En ce qui concerne l'évolution entre les 3 et 4 ans, une augmentation statistiquement significative a eu lieu pour le nombre de mots différents dans les deux tâches et pour le MATTR en narration. La LMÉ a aussi augmenté de manière significative dans la tâche de la conversation dans le jeu. Le nombre d'énoncés a augmenté entre les deux âges pour la narration, avec une grande variabilité interindividuelle. Cette variabilité a également été constatée pour la LMÉ pour les deux tâches.



Les résultats des corrélations de Pearson pour la tâche de narration suggèrent que plusieurs corrélations étaient significatives. Toutefois, après l'application de la correction de Benjamini-Hochberg, plusieurs perdent leur significativité. Parmi les corrélations qui demeurent significatives, il y a notamment : celle entre la LMÉ en narration et conversation à 3 ans et celle entre la LMÉ en narration à 3 et en narration à 4 ans.

## DISCUSSION

L'étude sur les anecdotes personnelles permet de renseigner sur la communication interpersonnelle, les habiletés langagières et l'évaluation du langage. Dans la perspective d'identifier les méthodes d'intervention d'évaluation les plus efficaces en ce qui a trait au développement langagier chez les jeunes enfants, cette recherche est particulièrement pertinente.

En comparant les résultats portant sur la macrostructure de cette étude avec les données trouvées chez la population anglophone, il est possible de constater que certaines données sont similaires. Notamment, le stade narratif plus fréquent à l'âge de 3 ans et la variété de stades narratifs dans la catégorie immature sont similaires dans les deux populations. Certaines différences ont également été constatées entre les deux populations. Entre autres, la prévalence du stade pauvre et du stade coq-à-l'âne à l'âge de 3 ans et la proportion d'enfants ayant une narration jugée adéquate à l'âge de 3 ans diffèrent.

La grande variabilité de l'évaluation des stades narratifs utilisés entre 3 et 4 ans ne soutient pas l'analyse de la macrostructure comme mesure efficace pour les éducateurs effectuant un dépistage auprès des enfants à cet âge.

Par contre, les analyses de microstructure pourraient être pertinentes lors de l'évaluation en orthophonie et devraient être étudiées davantage.

L'étude comporte plusieurs limites. Notamment, la taille de l'échantillon utilisé est particulièrement petite. Dans un autre ordre d'idées, il sera intéressant de voir la performance de l'enfant durant l'anecdote en comparant les conditions avec et sans soutien. Cela pourrait permettre d'examiner l'effet du soutien sur la complexité de la narration de l'anecdote. Il serait également pertinent d'explorer d'autres méthodes d'analyse de narration pour déterminer les méthodes les plus efficaces en orthophonie.

## RÉFÉRENCES

Greenwald AG, Banaji MR. Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychol Rev* 1995;102:4-27. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.1.4>

Pashler H. Processing stages in overlapping tasks: Evidence for a central bottleneck. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 1984;10:358-377. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.10.3.358>

Roberge A, Duncan J, Fiset D, et Brisson B. (2025). EEG assessment of the impacts of race and implicit bias on facial expression processing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2025, 20(1), nsaf024 DOI: <https://doi.org/10.1093/scan/nsaf024>

Sander D, Grandjean D, Kaiser S et al. Interaction effects of perceived gaze direction and dynamic facial expression: Evidence for appraisal theories of emotion. *European Journal of Cognitive Psychology* 2007;19:470-480. <https://doi.org/10.1080/09541440600757426>



## RÉFÉRENCES

Allen, M., Kertoy, M., Sherblom, J. C. et Pettit, J. (1994). Children's narrative productions: A comparison of personal event and fictional stories. *Applied Psycholinguistics*, 15, 149-176. <https://doi.org/10.1017/S0142716400005300>

Bishop, D. V., Snowling, M. J., Thompson, P. A., Greenhalgh, T. et le CATALISE-2 consortium (2017). Phase 2 of CATALISE: A multinational and multidisciplinary Delphi consensus study of problems with language development: Terminology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(10), 1068-1080. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12721>

Bliss, L. S. et McCabe, A. (2006). Comparison of discourse genres: Clinical implications. *Contemporary Issues in Communication Science and Disorders*, 33, 126-137. [https://doi.org/10.1044/cicsd\\_33\\_F\\_126](https://doi.org/10.1044/cicsd_33_F_126)

Canut, E. (2014). Acquisition des constructions syntaxiques complexes chez l'enfant français entre 2 et 6 ans. *SHS Web of Conferences*, 8, 1437-1452.

<https://doi.org/10.1051/shsconf/20140801092>  
de Weck, G. (2005). L'appropriation des discours par les jeunes enfants. Dans B. Piérart (dir.) *Le langage de l'enfant* (p. 179-193). De Boeck Supérieur.

Elin T. Thordardottir, E.T. (2016). Long versus short language samples: A clinical procedure for French language assessment. *Canadian Journal of Speech-Language Pathology et Audiology*, 40(3), 176-197. <https://www.cjslpa.ca/detail.php?ID=1202&lang=en>

Gagné, A. et Crago, M. (2012). Étude corrélationnelle de la production narrative chez des enfants du primaire pour mieux intervenir au préscolaire. *Revue des Sciences de l'Éducation*, 38(3), 509-532. <https://doi.org/10.7202/1022710>

Hughes, D. L., McGillivray, L. et Schmidek, M. (1997). *Guide to narrative language: Procedures for assessment*. Thinking Publications.

McCabe, A. et Rollins, P. R. (1994). Assessment of preschool narrative skills. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 3(1), 45-56. <http://doi.org/10.1044/1058-0360.0301.45>



Marianne Caron

# **SIX REPÈRES POUR COMPRENDRE LES TEMPS VÉCUS PAR LA PERSONNE VIVANT AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER.**

**QUAND LE TEMPS CHANGE : COMPRENDRE L'ALZHEIMER AUTREMENT**

Par : Arielle Guy

## **INTRODUCTION**

Chaque matin, votre grand-mère se réveille dans une vie qu'elle ne reconnaît pas tout à fait. Elle regarde sa montre au poignet, mais elle ne sait plus à quoi sert l'heure. À table, au souper, elle demande si son père va rentrer bientôt. Or, il est mort depuis quarante ans. Le temps ne suit plus la même logique pour elle : hier, c'est parfois aujourd'hui, et aujourd'hui ne dure jamais très longtemps. Voici la réalité des gens vivant avec la maladie d'Alzheimer (MA) : vous vivez ensemble, mais pas au même moment.

## **DÉMARCHE – REPÈRES THÉORIQUES**

Selon le modèle de Vonarx et Desgroseilliers (Vonarx et Desgroseilliers, 2013) l'expérience vécue des gens avec la MA se subdivise en quatre axes : le rapport au corps, aux autres, à l'espace et au temps. S'habiller, parler à sa famille, marcher jusqu'à l'épicerie, suivre un horaire précis peuvent sembler des tâches faciles, mais celles-ci deviennent des défis insurmontables pour ces personnes. La MA est une affection neurodégénérative qui entraîne un déclin variable de la mémoire, des capacités langagières, des capacités de résolution de problèmes, etc (Huang, 2023). Bien évidemment, cette maladie altère l'expérience face au monde le rendant, par le fait même, plus difficile à habiter. La personne aura de la difficulté à entretenir ses relations interpersonnelles et perdra, dans certains cas, la capacité de s'occuper d'elle-même.

Ces gens ont, au fond d'eux-mêmes, un pendule invisible qui bat la mesure, mais dont le rythme s'égare, ralentit, s'arrête sans prévenir... Pour eux, le temps est altéré : il a, lui-même, perdu son chemin. En d'autres termes, la MA est une maladie de la temporalité. Six textures temporelles vécues par les personnes atteintes de MA ont été identifiées et vous seront présentées pour guider de meilleures interventions auprès de ces personnes. L'objectif de cet article est de pouvoir accueillir les personnes avec la MA dans tout ce qu'elles sont, même si, parfois, nous avons de la difficulté à reconnaître celles qu'elles ont été autrefois.

## **RÉSULTATS – 6 TEXTURES TEMPORELLES – LE CHRONOS –**

Le temps au sens propre, ce temps mesurable, mathématique qui se calcule à l'aide d'un chronomètre ou à l'aide d'une horloge forme la première texture temporelle qui sera abordée : le Chronos. Les limites temporelles (ex : les échéances), le rythme de production et la performance, les cadences, les dates d'événements sont parties intégrantes du Chronos. Il est ce temps qui s'écoule de manière linéaire, imperturbable et qui oblige les soignants à atteindre une vitesse de travail, un rythme, voire un quota.

Malheureusement, la MA cause, chez la personne, une désorientation dans le temps où le Chronos peut sembler perdu. La personne n'arrive plus à se souvenir de la date d'anniversaire de son enfant ou devient incapable de suivre un emploi du temps. À cela s'ajoute un ralentissement psychomoteur : les personnes hésitent avant d'agir ou prennent plus de temps pour réaliser certains actes. La personne se retrouve confuse et finit par perdre le fil de sa propre temporalité. Elle ne suit plus le rythme du monde.

Imposer des horaires fixes, une heure du bain précise, une vitesse de soin rapide et peu adaptée serait une faute grave, préjudiciable pour les personnes vivant avec la MA. Cela s'explique puisque le temps du processus n'est pas suivi par l'équipe de soin. Le temps du processus, le temps indéniablement nécessaire pour effectuer un soin ne correspond pas toujours au Chronos. Le temps du processus, lui, est guidé par les besoins psychologiques et physiologiques de la personne : il est fluide, adaptatif et certainement moins rigide que le Chronos. Si l'on représente le Chronos comme une ligne droite — un temps qui s'écoule de gauche à droite, selon une vision occidentale — alors le temps du processus serait une spirale. Un mouvement souple, hélicoïdal, capable de s'ajuster aux imprévus, mais surtout aux souhaits et à la volonté des individus.

## - LE KAIROS-

Le Kairos est le temps qui permet de saisir les opportunités aux bons moments. Le Kairos peut être imagé d'une certaine manière comme un raccourci temporel, un instant rapide et précis, mais favorable à l'action. Il est l'instant propice pour effectuer une tâche, celui qui s'harmonise avec le contexte et les dispositions des personnes.


La qualité principale du Kairos est qu'il est flexible et qu'il priorise la personne et sa famille tout en redonnant du sens et du respect au rythme de la personne. Par exemple, une personne vivant avec la MA vient de terminer son repas, se lève et se dirige vers la salle de bain. Une préposée au bénéficiaire saisit cette opportunité lui pour offrir l'option de prendre un bain. Dans ce cas, le bain n'était pas prévu à l'horaire, mais le Kairos a été saisi : le moment était propice, la personne réceptive à l'offre de la soignante et le soin a pu être réalisé de manière respectueuse et naturelle.

## - LE DIATRIBÈ -

Contrairement au Kairos qui permet de créer un lien privilégié entre les personnes et les soignants, la troisième texture temporelle présentée dégrade la qualité de cette relation. Le Diatribè est ce temps éreintant et épuisant qui affecte autant le soigné que le soignant. L'équipe de soin soumise à de nombreuses plaintes, à des refus, à la souffrance des personnes, à des gestes agressifs, à des ratios de personnels déséquilibrés ou à des coupures budgétaires peuvent être victimes d'une usure de compassion. Celle-ci se produit, au fil des jours, lorsque le fait de prendre soin d'un individu en arrive à affecter l'état du soignant. Le Diatribè impacte aussi la personne atteinte de la MA qui, parfois, souffre tout en étant soumis à de longs temps d'attente qui peuvent sembler interminables. Bref, ce temps qui use se forme à partir de répétitions qui rendent les gestes mécaniques ; ce dernier épuise le lien affectif soignant-soigné derrière la routine et la fatigue.

## - LE SCHÔLÈ -

Dans le tumulte de la vie, il est parfois essentiel de s'accorder des pauses.



À ce propos, concernant le soin des personnes Alzheimer, le Schôlè – la quatrième texture temporelle présentée ici – se forme de ces temps d’arrêt. Suspendre le soin et permettre aux personnes atteintes de la MA de récupérer est nécessaire lors de la prise en charge. Schôlè permet de scinder le Chronos et, par le fait même, permet de reconnaître la valeur de la personne dans son ensemble. En cela, il permet de reconnaître la personne dans sa globalité. Plutôt que de l’objectifier, le Schôlè l’humanise en tenant compte de son vécu, de ses émotions et de ses besoins. Tout le monde a besoin de se poser parfois et les personnes atteintes de MA ne font pas exception. Ces arrêts permettent non seulement de rompre la chaîne ininterrompue des soins, mais aussi de restaurer une relation empreinte de dignité et de respect. De plus, en permettant à la personne d’accueillir les soins administrés et en diminuant la charge sensorielle de ceux-ci, cela rend la relation soignant-soignée plus apaisée. Finalement, le Schôlè est tout aussi précieux pour le personnel soignant puisque cela leur permet de réfléchir aux manœuvres effectuées et leur permet de vivre des instants de plaisir et de complicité auprès des bénéficiaires de soins.

### **- LE TEMPUS -**

En côtoyant une personne vivant avec la MA, vous avez probablement remarqué que celle-ci vit, à certains moments, dans une temporalité différente de la vôtre. Cette temporalité subjective se nomme le Tempus. Le Tempus est une temporalité qui ne concorde pas nécessairement avec le Chronos. Cela explique pourquoi les personnes avec la MA sont, à certains moments, incapables de vivre dans l’« ici et maintenant ». Les souvenirs ne sont pas tous ancrés en mémoire avec la même intensité ;

la mémoire autobiographique étant touchée par la MA, les souvenirs récents sont moins facilement accessibles que les souvenirs plus anciens (fortement ancrés dans les schémas mnésiques) (Reed, 2024). Une personne atteinte de la MA étant à la retraite depuis de nombreuses années pourrait se préparer le matin pour aller travailler ou une autre pourrait croire être en lune de miel et chercher sa femme qui est décédée. Ce phénomène de retour temporel se nomme le plongeon rétrograde. De ce fait, les personnes vivant avec la MA sont parfois en décalage temporel par rapport à l’équipe de soin, mais aussi par rapport à leur propre famille. Face à cela, les soignants doivent être en mesure de reconnaître le plongeon rétrograde, accueillir la personne là où elle se situe dans sa temporalité et doivent valider son vécu.

### **- L’AIÏN -**

La dernière texture temporelle qui sera présentée est l’Aiïn. Ce terme, originaire de la philosophie antique, représente un temps qui dépasse l’individu. C’est ce temps qui perdure malgré la mort des corps et des astres et qui est constitué de cycles. C’est ce temps qui forme les saisons, les années, bref qui se constitue de répétitions éternelles d’amorces et de résolutions. L’Aiïn est le destin ; il est le temps infini. Dans le contexte de soin aux personnes ayant la MA, l’Aiïn forme le contexte de vie de ces dernières. Une personne n’est pas un objet de soins, elle est un être formé par une histoire personnelle, elle-même composée d’infimes moments infiniment subdivisibles. Ignorer l’histoire d’une personne serait une omission fondamentale : il est essentiel de conserver et d’intégrer l’histoire du patient au sein même des relations quotidiennes de soin. L’équipe de soin se doit de reconnaître que chaque geste quotidien s’inscrit dans une continuité de vie qui dépasse la personne elle-même.



## DISCUSSION – IMPLICATIONS

En conclusion, la MA affecte le rapport des personnes au corps, aux autres, à l'espace et au temps. L'expérience au temps vécue par ces personnes, comme il en a été question ici, se subdivise en six textures temporelles variées : le Chronos, le Diatribè, le Kairos, le Schôlè, le Tempus et l'Aiôn. Poser un regard critique sur ces textures temporelles permet de remettre en question les soins actuels prodigués aux personnes vivant avec la MA. Adapter les soins aux rythmes des personnes et essayer de les rejoindre dans leur vision de la temporalité permettra aux soignants d'acquérir une meilleure compréhension de leurs comportements, mais aussi de restaurer une forme de dignité et de présence dans la relation de soin.

## CONCLUSION – MESSAGE À RETENIR

De cette manière, en reconnaissant ces expériences temporelles subjectives, il n'est pas une question de maîtriser le temps, mais bien plutôt d'accueillir la temporalité de l'autre pour rendre possible une rencontre.

## RÉFÉRENCES

- Huang, J. (2023, Février). Maladie d'Alzheimer. MerchManuals.com.  
<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-du-cerveau-de-la-moelle-%C3%A9pini%C3%A8re-et-des-nerfs/syndrome-confusionnel-et-d%C3%A9mence/maladie-d-alzheimer>
- Reed, S. (2024). Cognition – Théories et application 5-ème édition. Deboeck supérieur.
- Tuailon Demésy, A. (2019, Octobre). Socio-Antropologie de l'imaginaire du temps. Les cas des loisirs alternatifs- Aion. ANR.fr.  
<http://anr.fr/Projet-ANR-19-CE27-0008>
- VONARX, N, DESGROSEILLERS, V. Renouer avec le sujet dans le champ de la santé : proposition théorique pour un soin fondé sur l'expérience vécue. Recherche en soins infirmiers, septembre 2013 ; 14 : 21-30.



Arielle Guy

# **INTERVENTION WITH A DOLL FOR A OLDER ADULTS EXPERIENCING A STRANGE SITUATION: PRELIMINARY THEORY WITH TWO FICTITIOUS CASES**

Par : Marjorie Thibault

## **INTRODUCTION**

Dans les dernières années, des chercheurs et chercheuses se sont intéressés à l'idée d'utiliser des objets comme des poupées pour aider les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer. Ces objets peuvent apporter du réconfort, réduire l'anxiété et encourager les interactions avec les autres. Plusieurs études ont montré que l'utilisation de poupées pouvait être bénéfique. Malgré cela, il existe très peu d'outils clairs pour guider les soignants dans la mise en place de cette approche. Ainsi, il n'est pas toujours évident de savoir à quel moment utiliser une poupée, quel modèle choisir selon la personne ou comment impliquer les proches dans l'intervention. Si ce type d'approche est mal utilisé, il peut même nuire à la personne âgée.

L'une des raisons principales qui peut expliquer le besoin d'une telle intervention est ce que les chercheurs appellent la « situation étrange », qui est une expérience de détresse liée à des besoins d'attachement insatisfaits. Certains auteurs expliquent que la « situation étrange » vécue par les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer peut être apaisée par l'usage de poupées, car celles-ci répondent à leurs besoins d'attachement (Cantarella et al., 2018 ; Mitchell, 2016 ; Pezzati et al., 2014 ; Steele et al., 2004). Pour répondre à ces questions, un projet de recherche intitulé « Objets Relationnels Animés Multisensoriels » (ORAM) a été lancé.

L'objectif de l'étude de Rey et de ses collaboratrices est de formuler la version préliminaire de la théorie de l'intervention avec une poupée auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer vivant une situation étrange exprimant des comportements d'attachement et de l'illustrer par deux cas fictifs réalistes.

## **MÉTHODE**

Les chercheuses ont utilisé une méthode en six étapes développées par Sidani et Braden (2021), souvent utilisée pour concevoir des soins adaptés aux besoins des personnes soignées. Elles ont d'abord cherché à bien comprendre le problème de la « situation étrange ». Ensuite, elles ont analysé ce problème pour identifier ce qui peut être amélioré. Elles ont déterminé quels changements seraient souhaitables, comme réduire l'anxiété ou améliorer le bien-être. Puis, elles ont précisé ce qui rend l'intervention efficace en décrivant trois composantes soit la poupée elle-même, le rôle des soignants et l'environnement dans lequel l'intervention a lieu.

Enfin, elles ont montré comment cette intervention pourrait se dérouler, à l'aide de deux exemples fictifs inspirés de situations réelles. La dernière étape, qui consiste à tester l'intervention sur le terrain, sera réalisée plus tard dans leur programme de recherche.

## RÉSULTATS

Les deux récits fictifs présentés dans l'étude ont permis d'observer que l'intervention avec une poupée peut aider à répondre aux besoins d'attachement des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, mais que les effets varient selon chaque personne. Dans le cas de Mme Latendresse, la poupée a favorisé l'engagement, la confiance en soi et la communication avec les autres, ce qui indique une amélioration générale de son bien-être émotionnel. À l'inverse, pour M. Larose, l'effet principal de la poupée a été de réduire la détresse causée par la séparation d'avec sa conjointe.

Ces deux résultats montrent que l'intervention peut produire des effets positifs, mais que ces effets sont différents selon les besoins, le stade de la maladie et le contexte de chaque personne. Les chercheuses soulignent également que les poupées peuvent avoir un impact non seulement sur la personne atteinte, mais aussi sur les proches, comme dans le cas de Mme Larose, qui est rassurée de savoir que son mari a un objet réconfortant en son absence. Cette dimension relationnelle mérite d'être approfondie dans de futures recherches. L'étude rappelle que pour être bénéfique, l'intervention doit être personnalisée, bien encadrée, et menée avec respect. Ces résultats soutiennent l'idée qu'une poupée peut devenir un outil thérapeutique utile, à condition qu'elle soit intégrée de manière sensible et adaptée aux besoins de chaque personne.

## DISCUSSION

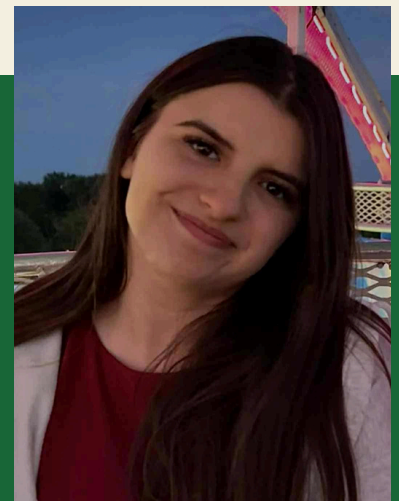
Développer une théorie claire pour l'intervention avec une poupée à l'aide de cas fictifs permet d'utiliser les connaissances scientifiques de façon rigoureuse et concrète dans les soins infirmiers. Cela aide les soignants à mieux répondre aux besoins particuliers des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. En adaptant cette approche à chaque personne, on peut améliorer leur bien-être et la qualité des soins offerts.

## RÉFÉRENCES

- Cantarella, A., Borella, E., Faggian, S., Navuzzi, A., & De Beni, R. (2018). Using dolls for therapeutic purposes: A study on nursing home residents with severe dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(7), 915–925. <https://doi.org/10.1002/gps.4872>.
- Mitchell, G., McCormack, B., & McCance, T. (2016). Therapeutic use of dolls for people living with dementia: A critical review of the literature. *Dementia*, 15(5), (976–1001). <https://doi.org/10.1177/1471301214548522>.
- Pezzati, R., Molteni, V., Bani, M., Settanta, C., Di Maggio, M. G., Villa, I., Poletti, B., & Ardito, R. B. (2014). Can doll therapy preserve or promote attachment in people with cognitive, behavioral, and emotional problems? A pilot study in institutionalized patients with dementia. *Frontiers in Psychology*, 5, 342. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00342>.

Sidani, S., & Braden, C. J. (2021). Nursing and health interventions. Design, evaluation, and implementation (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Steele, H., Phibbs, E., & Woods, R. T. (2004). Coherence of mind in daughter caregivers of mothers with dementia: Links with their mothers' joy and relatedness on reunion in a strange situation. *Attachment and Human Development*, 6(4), 439–450. <https://doi.org/10.1080/14616730412331323415>



Marjorie Thibault



# ARE THERE SOCIODEMOGRAPHIC-SPECIFIC ASSOCIATIONS OF COPING WITH HEART DISEASE AND DIABETES INCIDENCE?

Par : Christophe  
Marchand-Pellerin

## INTRODUCTION


Parler de santé n'est pas simple. Plusieurs facteurs non modifiables tels que l'âge et la génétique influencent directement l'état de santé d'une personne. Or, des facteurs psychologiques, comme les stratégies d'adaptation au stress, offrent une cible d'intervention et influencent indirectement l'incidence de certaines maladies, dont les maladies cardiométaboliques (MCM; ex., diabète, accidents vasculaires cérébraux). D'ailleurs, certains proposent que les stratégies dites adaptées, comme la mise en action, puissent réduire le risque de MCM. D'autres dites inadaptées, comme le déni, pourraient l'augmenter (Carver et al., 1989 ; Levine et al., 2021). Cependant, Cheng et al. (2014) suggère que leurs efficacités dépendraient du contexte d'utilisation, soulignant l'importance de la flexibilité d'adaptation. Ainsi, une plus grande variabilité dans l'utilisation des stratégies d'adaptation, utilisée pour quantifier la flexibilité d'adaptation, est liée à une meilleure adaptation psychologique, mais, un niveau trop élevé y est associées à une durée de vie réduite (Chen et al., 2014; Trudel-Fitzgerald et al., 2022). Le lien entre la variabilité de l'usage des stratégies d'adaptation et la santé future est méconnu. L'étude utilise les données longitudinales de cohorte « The Midlife in the United States study » (MIDUS) pour déterminer si l'utilisation et la variabilité des stratégies d'adaptation sont liées au risque de développer des MCM.

L'hypothèse est que les stratégies adaptées seront associées à une diminution du risque contrairement aux stratégies dites inadaptées.

## MÉTHODE

En 1995, un réseau de recherche américain cré une base de données empiriques pour l'identification de facteurs amenant au bien être psychologique, à la santé et au fonctionnement en société. Celle-ci comportait 3 entrevues téléphoniques; respectivement MIDUS I, MIDUS II et MIDUS III.

Les données analysées dans la présente étude viennent de MIDUS II (2004–2006) et III (2013–2015). La présente étude repose sur 2142 adultes américains âgés de 25 à 74 ans. Les participants ont complété une version modifiée du questionnaire COPE (Carver et al., 1989) évaluant six stratégies d'adaptation au stress (planifier, ventiler, se désengager, etc.). Le « Between-Strategy Index » a été utilisé pour quantifier la variabilité de l'utilisation de ces stratégies (Blanke et al., 2020). Cette mesure indique si les stratégies choisies par un individu sont utilisées de façon égale ou inégale dans diverses situations. Les MCM, soit les maladies cardiovasculaires et le diabète, ont été collectées de façon autorapportée en 2013–2015.



Les analyses ont été contrôlée pour plusieurs covariables sociodémographiques (âge, sexe biologique, niveau d'éducation, état civil, ethnicité), comportementales (activité physique, tabagisme, durée du sommeil, consommation d'alcool), et sociales (relations positives).

## RÉSULTATS

Dans cette étude, les stratégies adaptées (se mettre en action, planifier et réinterpréter positivement) sont liées à un risque réduit de diabète. Ce lien persiste après ajustements pour les covariables, notamment chez les femmes et les personnes avec un niveau plus faible de scolarité.

Dans ces groupes, chaque augmentation d'un écart-type sur la stratégie de planification est liée à une réduction de 19-25% du risque de diabète. Pour le risque de maladie cardiovasculaire, les personnes plus instruites obtiennent un effet protecteur des stratégies adaptées face à ces maladies. Chez les personnes moins instruites, elles peuvent être défavorables. L'hypothèse est que l'éducation facilite une mise en œuvre plus efficace des stratégies telles que la réinterprétation positive (Felix et al., 2019). Chez les individus moins éduqués, ces stratégies pourrait imposer une charge cognitive accrue, nuisant à la santé future. L'accès limité aux soins par les personnes moins instruites pourraient aussi expliquer ces différences. Enfin, la variabilité dans l'utilisation des stratégies d'adaptation n'était pas associée aux MCM.

## DISCUSSION

Ces résultats s'expliquent par divers mécanismes comme l'inflammation, l'hypertension ou des profils plus sains de tension artérielle et de cholestérol (Hackett & Steptoe, 2016 ; Trudel-Fitzgerald et al., 2017). Les recherches futures devraient intégrer des biomarqueurs d'inflammation et explorer d'autres composés métaboliques pour mieux comprendre ces liens (Trudel-Fitzgerald et al., 2017).

Parallèlement, les stratégies inadaptées peuvent entraîner des comportements à risque (tabagisme, sédentarité, etc.) (Park & Iacocca, 2014), tandis que les stratégies adaptées facilitent le soutien social, modulant les risques. Les stratégies d'adaptation sont ainsi une cible prometteuse quand les facteurs de risque classiques sont peu modifiables.

## RÉFÉRENCES

- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it: Emotion regulation variability in daily life. *Emotion*, 20(3), 473–485. <https://doi.org/10.1037/emo0000566>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cheng, C., Lau, H.P., & Chan, M.P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>

Felix, A. S., Shisler, R., Nolan, T. S., Warren, B. J., Rhoades, J., Barnett, K. S., & Williams, K. P. (2019). High-effort coping and cardiovascular disease among women: A systematic review of the John Henryism hypothesis. *Journal of Urban Health*, 96(S1), 12–22. <https://doi.org/10.1007/s11524-018-00333-1>

Hackett, R. A., & Steptoe, A. (2016). Psychosocial factors in diabetes and cardiovascular risk. *Current Cardiology Reports*, 18(10), Article 95. <https://doi.org/10.1007/s11886-016-0771-4>

Inter-university Consortium for Political and Social Research. Midlife in the United States (MIDUS) Series. Institute for Social Research, University of Michigan. <https://www.icpsr.umich.edu/web/ICPSR/series/203>

Levine, G. N., Cohen, B. E., Commodore-Mensah, Y., Fleury, J., Huffman, J. C., Khalid, U., Labarthe, D. R., Lavretsky, H., Michos, E. D., Spatz, E. S., & Kubzansky, L. D. (2021). Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 143(10), e763–e783. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000047>

Park, C. L., & Iacocca, M. O. (2014). A stress and coping perspective on health behaviors: Theoretical and methodological considerations. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(2), 123–137. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.86099>

Trudel-Fitzgerald, C., Qureshi, F., Appleton, A. A., & Kubzansky, L. D. (2017). A healthy mix of emotions: Underlying biological pathways linking emotions to physical health. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.05.003>

Trudel-Fitzgerald, C., Chen, R., Lee, L. O., & Kubzansky, L. D. (2022). Are coping strategies and variability in their use associated with lifespan? *Journal of Psychosomatic Research*, 162, Article 111035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111035>



Christophe  
Marchand  
Pellerin

## LOW-RESOLUTION NEUROCOGNITIVE AGING AND COGNITION: AN EMBODIED PERSPECTIVE

Par : Émilie Lauzon

### INTRODUCTION

Votre réveil-matin sonne et vous ouvrez les yeux pour l'éteindre. Vos perceptions sensorielles se combinent pour former une représentation cohérente de cet événement : sa couleur, sa forme, sa sonnerie stridente, mais aussi, votre geste pour l'éteindre. Un an plus tard, sans l'objet sous les yeux, sa représentation différera probablement : sa couleur pourrait changer et sa sonnerie paraître moins forte.

En fait, les souvenirs ne seraient pas figés ; ceux-ci se reconstruiraient plutôt avec les perceptions sensorimotrices du moment présent. L'approche de la cognition incarnée soutient que les processus cognitifs ne peuvent être uniquement expliqués par un traitement d'informations composées d'entrées et de sorties, à l'image d'un système informatique (Wilson, 2002). Les processus cognitifs se construiraient dynamiquement au travers de l'interaction du corps avec son environnement. La cognition serait donc intrinsèquement sensorielle et motrice. Et si une personne connaît un déclin sensorimoteur, pourra-t-elle se représenter aussi fidèlement ce réveil-matin ?

Le vieillissement se caractérise par un déclin des cinq sens (Correia et al., 2016) et de certaines fonctions cognitives, comme la flexibilité cognitive et la mémoire de travail (Ashendorf & McCaffrey, 2008). Vieillir est aussi associé à des améliorations au niveau des connaissances sémantiques (Salthouse, 2010), entre autres.

Puisque des changements perceptuels et cognitifs surviennent simultanément chez l'adulte âgé, l'approche de la cognition incarnée offre une conceptualisation théorique pertinente afin de les explorer.

### ET SI LE DÉCLIN PERCEPTUEL ÉTAIT ASSOCIÉ À DES REPRÉSENTATIONS DE BASSE RÉOLUTION ?

En plus du déclin des organes sensoriels (ex : les yeux), le vieillissement amène des changements cérébraux. Les seuils de perception augmentent (Fozard & Gordon-Salant, 2001), nécessitant, par exemple, un volume plus élevé pour entendre sa chanson préférée. Des modifications de l'activité cérébrale altèrent des fonctions cognitives, comme la capacité à différencier des choses semblables (Park et al., 2004). Ou encore, la compensation du cortex préfrontal qui pallie la diminution de l'activité du cortex occipital (Davis et al., 2008).

L'approche de la cognition incarnée prédit que ces changements mèneraient à des représentations de basse résolution, moins détaillées et spécifiques, en raison de la réactivation sensorimotrice affectée.



## **ET SI LES REPRÉSENTATIONS DE BASSE RÉSOLUTION INDUISAIENT DES INTERFÉRENCES DANS LA MÉMOIRE EN VIEILLISSANT ?**

Les adultes âgés peuvent éprouver de la difficulté à se souvenir d'éléments spécifiques (ex. : le nom d'un acteur) ou à récupérer des détails spatio-temporels anciens (ex. : la maison d'un ami d'enfance). À la hauteur du lobe temporal médian, le rappel épisodique repose sur deux mécanismes (Rolls, 2013) : la séparation de patterns, qui permet de distinguer deux souvenirs très similaires (ex. : deux anniversaires) et la complétion de patterns, qui permet de reconstituer un souvenir (ex. : voir un cadeau spécifique et se souvenir de l'anniversaire associé). Selon le modèle représentationnel hiérarchique, les informations sensorielles et mnésiques passent progressivement d'un traitement de bas niveau (ex. : la couleur) dans le cortex visuel primaire, à un traitement de plus en plus de haut niveau (ex. : intégration forme et couleur) tout au long de la voie visuelle jusqu'au cortex périrhinal et l'hippocampe (Saksida & Bussey, 2010). Ce sont ces dernières régions, moins fonctionnelles dans le vieillissement, qui expliqueraient pourquoi les représentations sont en basse résolution dans cette population.

De ce fait, des représentations en basse résolution induiraient des interférences dans les mécanismes perceptifs et mnésiques, rendant compte des difficultés plus marquées des personnes âgées à discriminer des souvenirs similaires ou à en reconnaître à tort comme étant véridique.

## **ET AU-DELÀ DE LA MÉMOIRE ?**

Selon le modèle d'activation-intégration, les différentes fonctions cognitives sont très interdépendantes, voire se confondent (Versace et al., 2014). Ainsi, le déclin sensoriel lié au vieillissement pourrait exercer une influence sur les autres domaines cognitifs. Les adultes âgés produisent davantage d'éléments communs (ex. : un chat) et moins d'éléments spécifiques (ex. : un chat écaillé de tortue) lors de tâches de fluence sémantique (Murphy & Castel, 2021). Cette production de généralités peut s'expliquer par l'accumulation des traces mnésiques au fil du temps, qui augmentent ainsi la probabilité de chevauchement entre deux représentations, les rendant moins distinctes. Utiliser plus souvent ce processus de production de généralités pourrait également induire une rigidité de traitement (ex. : difficulté à changer une routine très établie), qui pourrait expliquer un manque de flexibilité cognitive (Ashendorf & McCaffrey, 2008).

## **CONCLUSION**

L'approche de la cognition incarnée explore le vieillissement via la perception et la motricité qui constituent le cœur de la cognition. Ainsi, dans un contexte de déclin sensori-perceptif, la représentation du réveil-matin pourrait effectivement devenir moins spécifique en étant ré-évoquées dans le présent. Ces liens entre sensorimotricité et cognition permettent également d'envisager de nouvelles prises en charge, comme la stimulation sensorimotrice, afin d'atténuer les effets de l'âge sur les fonctions cognitives (Leon & Woo, 2018).



Ashendorf, L. & McCaffrey, R. J. (2008). Exploring Age-Related Decline on the Wisconsin Card Sorting Test. *The Clinical Neuropsychologist*, 22(2), 262-272.

Correia, C., Lopez, K. J., Wroblewski, K. E., Huisingh-Scheetz, M., Kern, D. W., Chen, R. C., Schumm, L. P., Dale, W., McClintock, M. K. et Pinto, J. M. (2016). Global Sensory Impairment in Older Adults in the United States. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(2), 306-313. <https://doi.org/10.1111/jgs.13955>

Davis, S. W., Dennis, N. A., Daselaar, S. M., Fleck, M. S. et Cabeza, R. (2008). Que PASA? The Posterior-Anterior Shift in Aging. *Cerebral Cortex*, 18(5), 1201-1209.

Fozard, J. L. & Gordon-Salant, S. (2001). Changes in vision and hearing with aging. Dans *Handbook of the psychology of aging*, 5th ed. (p. 241-266). Academic Press.

Leon, M. & Woo, C. (2018). Environmental Enrichment and Successful Aging. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 155. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00155>

Mille, J., Brambati, S. M., Izaute, M. et Vallet, G. T. (2021). Low-Resolution Neurocognitive Aging and Cognition: An Embodied Perspective. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 15, 687393. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2021.687393>

Murphy, D. H. & Castel, A. D. (2021). Age-related similarities and differences in the components of semantic fluency: analyzing the originality and organization of retrieval from long-term memory. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 28(5), 748-761. <https://doi.org/10.1080/13825585.2020.1817844>

Park, D. C., Polk, T. A., Park, R., Minear, M., Savage, A. et Smith, M. R. (2004). Aging reduces neural specialization in ventral visual cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(35), 13091-13095.

Rolls, E. T. (2013). The mechanisms for pattern completion and pattern separation in the hippocampus. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 7.

Saksida, L. M. & Bussey, T. J. (2010). The representational-hierarchical view of amnesia: Translation from animal to human. *Neuropsychologia*, 48(8), 2370-2384.

Salhouse, T. A. (2010). Selective review of cognitive aging. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 16(5), 754-760.

Versace, R., Vallet, G. T., Riou, B., Lesourd, M., Labeye, É. et Brunel, L. (2014). Act-In: An integrated view of memory mechanisms. *Journal of Cognitive Psychology*, 26(3), 280-306. <https://doi.org/10.1080/20445911.2014.892113>

Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625-636. <https://doi.org/10.3758/BF03196322>



Émilie Lauzon



# TÉMOIGNAGES

– parcours d'étudiant.e.s –

# PARCOURS D'UNE ÉTUDIANTE AYANT FAIT DES VULGARISATIONS SCIENTIFIQUES

## Entrevue avec Élisabeth D'Arcy

### Qu'est-ce qui t'a amené à étudier en psychologie ?

Durant mes dernières années au secondaire, je réfléchissais à ce que je voulais faire après. J'ai toujours eu de l'intérêt pour aider les gens; j'ai toujours été curieuse et à l'écoute des gens autour de moi. Avec ma professeure de cours de conduite de l'époque, nous discussions souvent de mes projets d'avenir. Elle était psychoéducatrice de formation et m'avait encouragé à faire la technique en éducation spécialisée. Elle disait que cela me serait utile pour poursuivre mes études dans le programme en psychoéducation. Elle m'a inspirée et j'ai donc fait une technique en éducation spécialisée !

Au courant de ma technique, j'ai pu faire rapidement des stages. Ces personnes m'ont fourni une vision globale des différents rôles et champs d'intérêt de chaque spécialiste sur le terrain, que ce soit en psychoéducation, en psychologie ou en travail social. Aussi, je me suis vraiment informé auprès de ces personnes pour qu'elles me parlent de leur métier. J'ai vu plusieurs types de clientèles également. Tout cela m'a permis d'approfondir ma compréhension de ces différents domaines d'intervention et aussi de mieux connaître mes intérêts spécifiques.

C'est ainsi que j'ai choisi de poursuivre mes études à l'UQTR en psychologie. Ce domaine m'a accroché parce que j'aime comprendre; savoir pourquoi on agit d'une certaine façon dans telle ou telle situation. De creuser autant que je peux pour comprendre, c'est vraiment ça qui me passionne !

### Comment est arrivée la vulgarisation scientifique dans ta vie d'étudiante ?

J'ai assisté à un congrès lors de ma première session et, en voyant les étudiantes et étudiants de différents domaines faire leur présentation, je me suis dit « moi aussi, je veux faire ça ! » J'ai ensuite eu l'occasion de concevoir une affiche scientifique.

Au début, je n'avais aucune connaissance du format et ça a été tout un bazar ! Finalement, j'ai bien réussi et ça a été pour moi une belle expérience. Au fil de mes expériences, je me suis rendu compte de l'importance de faire de la vulgarisation scientifique. J'adore le moment où je présente une affiche devant des gens qui n'ont pas de connaissance en psychologie et que ça éveille leur curiosité.

## **Quels sont les outils que tu as utilisés pour t'aider dans ce travail et quels sont les défis que tu as rencontrés ?**

Quand j'ai débuté, je me suis lancée dans le vide. Cependant, je me suis assuré de prendre assez d'avance parce que je savais que ce serait long à faire. Mes outils préférés, c'est simple, ce sont les gens autour de moi. J'ai consulté régulièrement du corps enseignant et des personnes qui en avaient déjà fait.

## **Quelles sont les aptitudes que tu as développées grâce à tes différents projets de vulgarisation scientifique ?**

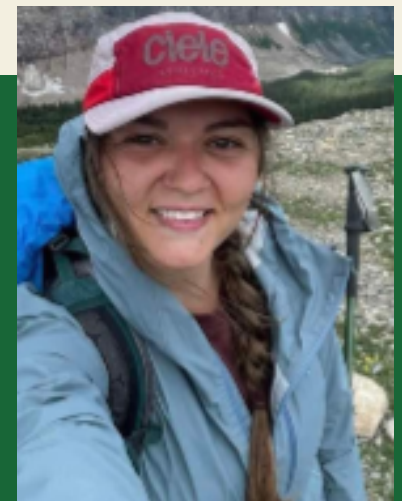
Au départ, j'avais le syndrome de l'imposteur. Si on se met dans le contexte d'un colloque, on arrive dans une salle et tout le monde est spécialisé dans son domaine. Tout le monde est super intelligent. J'avais l'impression que tout le monde allait connaître mieux mon sujet que moi alors qu'au fond, personne n'a plus travaillé sur mon projet que moi-même !

Donc, je dirais que, grâce à ça, j'ai appris à prendre ma place et à me faire confiance. De plus, au fil des projets, je me suis améliorée et suis devenue plus rapide. J'ai maintenant des modèles d'affiches et plus d'aisance à faire des présentations devant tout type de public.

## **Quel conseil donnerais-tu aux membres de la communauté étudiante qui hésiteraient à se lancer dans un projet de vulgarisation scientifique ?**

Je pense que, dès que tu as de l'intérêt, il faut se lancer. La première fois que j'ai fait des démarches pour en réaliser une, je me suis dit que j'allais certainement être refusée. Puis, je me suis dit, « Pas grave ! Je vais recommencer jusqu'à ce que ça fonctionne ! ». Le conseil que je donnerais à une personne qui veut faire ses premiers pas serait d'approcher les professeurs, dont le domaine de recherche qui les intéresse. Leur proposer quelque chose tout en demeurant ouvert à leurs suggestions. Je pense que si on le fait juste pour que ce soit beau dans un CV, ça risque de moins fonctionner.

On peut les approcher en leur disant « J'ai lu tel article que vous avez rédigé et le sujet m'interpelle. Je souhaiterais en faire une vulgarisation scientifique » finalement, je dirais qu'il faut faire valoir nos forces. Le pire qui pourrait arriver, ce serait de se faire dire non !



Élisabeth D'Arcy

# COMMENT FAIRE UNE BONNE AFFICHE SCIENTIFIQUE ?

## Entrevue avec Maxime Ouellet Algerson

### Réaliser une affiche scientifique : entre rigueur, créativité et gestion des conflits de valeurs

Les affiches scientifiques sont un mode de présentation visuelle des résultats de recherche lors de colloques, congrès ou journées scientifiques. Elles permettent de résumer les objectifs, la méthodologie, les résultats et les implications d'un projet de manière claire et accessible. Présenter une affiche dans un événement scientifique peut être considéré comme une forme officielle de diffusion des résultats de recherche, ce qui constitue un atout important à valoriser dans un dossier de candidature au doctorat. En plus de démontrer l'engagement du chercheur dans la production et la communication scientifique, cette expérience enrichissante favorise les échanges avec d'autres chercheurs, le développement d'un réseau professionnel y compris l'ouverture à de nouvelles collaborations, ainsi que le développement de compétence en vulgarisation scientifique.

### La réalisation d'une affiche scientifique : un défi complexe et enrichissant

La réalisation d'une affiche scientifique peut représenter un défi complexe, puisqu'il faut réussir à expliquer un sujet très complexe tout en vulgarisant des résultats parfois très techniques.

Certain·es étudiant·es peuvent se poser des questions pertinentes lors de la création de leur première affiche. Peut-être vous êtes-vous demandé s'il vaut mieux simplifier les analyses pour rendre l'affiche plus accessible au public étudiant, quitte à réduire la précision scientifique, ou au contraire tout détailler, au risque de surcharger l'affiche et de perdre l'attention du lecteur.

Dans cet article, Maxime Ouellet Algerson partage son expérience et ses apprentissages concernant la création et la présentation d'affiches scientifiques. Son témoignage vise à aider d'autres étudiants à naviguer plus sereinement dans ce processus qui, parfois, peut sembler complexe.

### Le parcours de Maxime : une expérience riche et récompensée

Maxime a réalisé sa première affiche scientifique en deuxième année, qu'il a présentée avec sa collègue Mélodie Laviolette lors du congrès annuel de la Société Québécoise pour la Recherche en Psychologie en 2024. Il s'agissait d'un projet de recherche qualitatif portant sur l'encadrement des étudiant·es aux cycles supérieurs, réalisé sous la supervision de la professeure Colette Jourdan-Ionescu. Par la suite, il a conçu une autre affiche dans le cadre d'une étude qu'il a conçue et réalisée dans le cadre du cours Activité de recherche les effets de la charge cognitive sur le contenu d'un stéréotype en situation d'écoute »,



avec l'aide de Guillaume Vallet et sous la direction de Michael Cantinotti, qu'il a présentée lors du concours d'affiche et de la journée scientifique de l'UQTR. Avec l'aide de Guillaume Vallet et sous la direction de Michael Cantinotti qu'il a présentée lors du concours d'affiche et de la journée scientifique de l'UQTR. Grâce à la qualité de sa présentation et de son affiche, il a remporté trois prix distincts. Combinée à ses études antérieures en infographie, cette expérience fait de Maxime une personne expérimentée dans la réalisation d'affiches scientifiques.

**Dans cet article, nous  
allons te montrer 3  
étapes cruciales pour  
la réalisation d'une  
affiche !**

## **Étape 1 : Affiche autoporteuse ou non autoporteuse : un premier choix nécessaire**

Il existe deux grands types d'affiches scientifiques :

- **L'affiche autoporteuse**
  - Contient toutes les informations nécessaires pour être comprise sans présentation orale.
  - Si l'auteur est absent, un lecteur peut parcourir l'affiche et comprendre l'intégralité du projet sans explications supplémentaires.
  - Elle est particulièrement recommandée lors des concours avec pré-évaluation, où l'affiche doit être envoyée en format PDF avant le congrès, comme c'est le cas pour la SQRP.
- **L'affiche non autoporteuse**
  - Mise davantage sur les visuels et les mots-clés, en laissant la présentation orale compléter les informations.
  - Elle est mentalement plus fluide et légère pour le lecteur, offrant des repères clairs qui facilitent la communication et permettent de se concentrer sur l'essentiel.
  - Toutefois, en l'absence de l'orateur, elle peut devenir difficile à interpréter.
  - Elle est souvent efficace dans les congrès sans pré-évaluation, car son aspect visuel et synthétique attire davantage l'attention.

Le choix entre ces deux modèles dépend avant tout du contexte d'évaluation et du style de présentation de l'orateur.

## Le pouvoir visuel des affiches non autoportées

Les affiches non autoportées misent avant tout sur leur impact visuel pour capter l'attention du public. Un excellent moyen d'attirer l'œil consiste à utiliser une grande bannière où figurent le titre du projet, le nom des auteurs et celui des superviseurs, ainsi que le nom des [MO1] universités associées. Maxime, par exemple, aime insérer un élément visuel distinctif dans ses bannières, parfois en jouant avec les lettres du titre afin de créer un aspect esthétique unique. Dans l'une de ses affiches d'Activité de recherche, un petit hamster tournant à l'intérieur de la lettre O de Cognitive afin d'illustrer l'effort cognitif, une référence au livre Pensouillard le hamster, Ces détails créatifs, bien que non obligatoires, permettent d'ajouter une touche d'originalité et de rendre l'affiche plus mémorable.

Dans ce type d'affiche, les visuels jouent un rôle important puisqu'ils facilitent la lecture et la compréhension. Remplacer une partie du texte par des images pertinentes allège le contenu tout en apportant une dimension esthétique. Les schémas, graphes, icônes ou illustrations sont les bienvenus tant qu'ils servent la compréhension et n'alourdissent pas l'affiche. Cette simplicité rend la lecture plus agréable : l'œil circule naturellement, les informations sont mieux assimilées et la présentation orale vient compléter le contenu. Sur l'affiche de Maxime, plusieurs petites images apportent des repères visuels, tel qu'un chronomètre pour symboliser le temps, une onde sonore pour représenter la voix, des fils éparpillés et cousus, à la fois pour charger cognitivement et intentionnellement la bannière, mais aussi pour illustrer les liens sociaux... autant d'éléments en apparence simple, mais qui facilitent la compréhension lors des explications orales.

En résumé, les affiches non autoportées constituent un outil idéal pour attirer l'attention, captiver le public et offrir un contenu clair, fluide et impactant. Elles demandent cependant une préparation orale solide pour compléter les informations absentes et exigent un design visuel soigné afin de séduire le regard tout en respectant la rigueur scientifique. En combinant créativité, simplicité et organisation, elles deviennent de véritables supports de communication scientifique, à la fois efficaces et mémorables.

## Étape 2 : Comment construire une affiche scientifique

La conception d'une affiche scientifique suit un processus progressif qui commence par la définition claire de l'organisation des sections essentielles : introduction, méthodologie, résultats et conclusion. Une bonne pratique consiste à placer d'abord les titres des différentes parties afin d'obtenir une structure unifiée et harmonieuse. Cette étape permet de visualiser la composition globale de l'affiche avant d'y intégrer le contenu. La symétrie joue également un rôle important : une disposition équilibrée des sections facilite la lecture et améliore l'esthétique générale. Les différentes parties doivent suivre un ordre logique et cohérent, comme si vous racontiez une histoire. Certains chercheurs choisissent même de numéroter les sections pour guider le lecteur et renforcer la clarté du parcours visuel. Commencer par un brouillon structuré, organisé selon un fil conducteur logique, constitue un excellent point de départ.

Une fois cette base posée, vous pouvez ajouter progressivement les textes et les visuels, tout en veillant à maintenir une hiérarchie claire des informations. Cette méthode favorise une meilleure compréhension et rend l'affiche plus attrayante et efficace. Maxime rappelle que l'un des principaux défis consiste à trouver le bon dosage d'informations. Après plusieurs mois de travail sur un projet, les chercheurs ont naturellement envie de tout expliquer et de partager chaque résultat. Pourtant, une affiche scientifique doit avant tout être synthétique : l'auditoire ne dispose que de quelques minutes pour la consulter et assimiler les informations clés.

C'est pourquoi il est important de hiérarchiser les messages, d'identifier les résultats les plus pertinents et de privilégier la clarté à la quantité, selon Maxime. Trop d'informations tue l'information. Une bonne affiche scientifique ne cherche pas à tout dire, mais à guider le lecteur vers l'essentiel tout en laissant à l'orateur l'opportunité d'approfondir les points clés lors de la présentation. L'équilibre entre contenu textuel, éléments visuels et temps de lecture est donc la clé pour capter l'attention et favoriser la compréhension.

### L'importance des retours externes

Après cette première conception, Maxime insiste sur l'importance de commencer tôt la création d'une affiche scientifique afin de lui laisser le temps de « mariner ». En laissant reposer votre première version durant quelques jours, vous pourrez y revenir avec un regard renouvelé, plus lucide et critique. Vous pourrez ainsi avoir une meilleure perspective sur la structure de l'affiche et de repérer plus facilement les incohérences, les erreurs ou les éléments visuels trop chargés.

Par exemple, Maxime avait initialement intégré une onde sonore jaune vif dans la bannière de l'une de ses versions d'affiches. Sur le moment, le choix lui semblait pertinent et attractif. Cependant, après quelques jours, il s'est rendu compte que cet élément était trop voyant et détournait l'attention du lecteur de l'information principale.

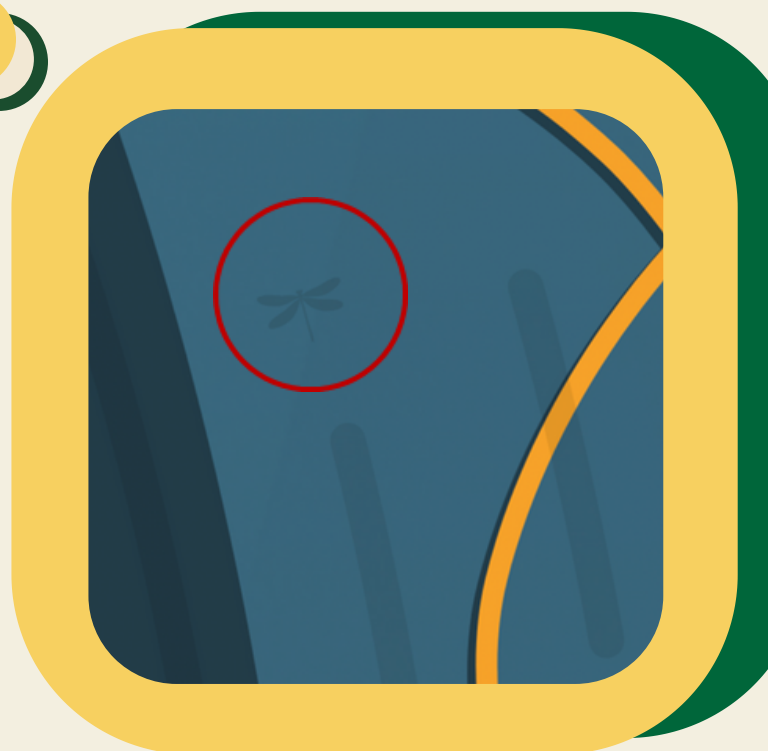
Avec ce recul, il a donc choisi de le remplacer par une teinte plus sobre, cohérente et harmonieuse avec le reste de la composition. Ce type d'ajustement peut sembler anodin, mais il contribue fortement à l'équilibre visuel et à la clarté du message. En entamant l'élaboration de votre affiche suffisamment tôt avant la date du congrès, vous serez en mesure de repérer ces détails subtils qui passaient inaperçu lors de la première création.

Maxime recommande également de tester régulièrement votre affiche auprès de personnes extérieures au projet, qu'il s'agisse de membres du laboratoire, d'amis ou de vos proches. Ces retours permettent de détecter les parties trop denses, de repérer les incohérences et d'alléger le contenu pour éviter de surcharger cognitivement le lecteur. Il faut parfois savoir faire des sacrifices : certains détails, même pertinents, peuvent compliquer la compréhension et nuire à la clarté globale.

Les retours de collègues scientifiques sont particulièrement utiles pour affiner la précision du contenu, mais ne sous-estimez pas l'importance des rétroactions de personnes moins familières avec votre sujet, comme les membres de votre famille ou des proches issus d'un domaine extérieur à la psychologie. Leurs retours peuvent s'avérer extrêmement précieux. Présenter votre affiche à des amis ou à des membres de la famille permet de vérifier si les messages essentiels sont compris et bien vulgarisés, surtout lorsque l'affiche est non autoporteuse et nécessite une explication orale. À l'inverse, si l'affiche est autoporteuse, il peut être judicieux de la faire lire à quelqu'un sans la présenter afin de s'assurer que le message perçu correspond bien à l'intention initiale.

## Les finitions et la personnalisation

Suite aux rétroactions de vos collègues et amis, vous pouvez ainsi modifier certaines parties de votre affiche afin d'assurer une meilleure cohérence. Une fois les éléments principaux finalisés, vient l'étape des finitions. Maxime ajoute toujours des touches personnelles qui donnent une identité unique à ses créations. Il peut s'agir de reliefs dessinés à la main, d'une double bordure pour encadrer le contenu ou encore d'un petit élément caché. En effet, Maxime insère systématiquement un élément personnalisé, une libellule discrète, dans la composition de son affiche. Ces détails subtils, presque secrets, permettent de signer son travail tout en ajoutant une dimension personnelle et reconnaissable.



## Comment placer mes références ?

L'intégration des références sur une affiche scientifique peut se faire de différentes manières. Certains choisissent de les inclure en petite calligraphie au bas de l'affiche, tandis qu'une autre option consiste à ajouter un QR code permettant d'y accéder directement. Cette dernière approche, souvent privilégiée par Maxime, présente l'avantage de gagner de l'espace et d'optimiser la lisibilité de l'affiche. Cependant, il est essentiel de vérifier la pérennité du lien avant d'opter pour cette solution. En effet, certains générateurs de QR codes gratuits ne garantissent un accès au lien que pour une durée limitée, parfois seulement deux semaines. Pour éviter tout problème, assurez-vous que le lien reste actif et fonctionnel au moment de l'impression. Les évaluateurs testent fréquemment ces liens, et un accès temporaire ou inactif pourrait vous faire perdre des points lors de l'évaluation.

## Une affiche accessible à tous

Le choix des couleurs joue un rôle stratégique dans la conception d'une affiche scientifique. Maxime recommande de se limiter à une ou deux couleurs principales afin d'éviter de surcharger visuellement le lecteur et de préserver la lisibilité tout en conservant une harmonie visuelle. Pour sélectionner des combinaisons harmonieuses, il utilise [color.adobe.com](https://color.adobe.com) : en choisissant les différentes options dans les palettes, comme « triade », il accède à des nuances équilibrées qui s'accordent parfaitement. Vous pouvez ainsi identifier les couleurs les plus pertinentes et les intégrer de manière cohérente à votre affiche scientifique.

Vous avez sans doute déjà constaté que certaines affiches scientifiques parviennent à utiliser plus de deux couleurs tout en conservant une esthétique harmonieuse. L'astuce consiste à exploiter les différentes teintes (plus claires ou plus foncées) d'une même couleur afin de créer des variations subtiles sans générer de surcharge. L'outil permet également de récupérer le code précis, comprenant un dièse (#) et six chiffres, des couleurs choisies pour les intégrer directement dans le logiciel de conception de votre affiche, garantissant ainsi une cohérence esthétique.

L'accessibilité constitue un critère essentiel selon Maxime. Pour l'améliorer, il est recommandé de choisir des couleurs adaptées aux personnes daltoniennes, notamment pour les graphiques, afin de garantir que vos visuels restent clairs et lisibles pour tous. Aujourd'hui, de nombreux outils proposent des palettes spécialement conçues pour répondre à ces besoins, ce qui permet d'assurer que vos informations demeurent compréhensibles pour l'ensemble du public.



## Le texte et la taille de police

Lors de la conception d'une affiche scientifique, le choix de la police et la taille du texte jouent un rôle essentiel pour assurer la lisibilité et l'esthétique générale. De manière similaire aux couleurs, Maxime conseille de n'utiliser qu'une seule police afin de maintenir une harmonie visuelle.

En raison de l'espace limité des affiches scientifiques, certains étudiants réduisent parfois l'espacement entre les lignes pour gagner de la place. Cependant, un bon interlignage est important pour garantir une lecture fluide et agréable. Pour les polices, privilégiez les caractères sans empattement (sans serif) et évitez les styles trop artistiques ou les lettres attachées, qui nuisent à la clarté.

Pour ce qui concerne la taille des caractères, Maxime recommande d'utiliser des titres plus grands afin de mettre en évidence les sections principales, tout en adoptant une taille légèrement réduite pour le reste du contenu, afin d'assurer une hiérarchie visuelle claire.

L'utilisation du gras constitue une excellente option pour mettre en valeur certains mots clés essentiels, mais elle doit être appliquée avec modération afin de ne pas surcharger visuellement l'affiche et de préserver sa lisibilité.

Enfin, pour garantir la qualité linguistique de votre affiche, Antidote deviendra votre allié incontournable. Cet outil, ou tout autre correcteur grammatical fiable, est indispensable pour assurer une orthographe irréprochable. Malheureusement, malgré tous les efforts et investissements consacrés à votre projet et à votre affiche, de simples erreurs d'orthographe visibles peuvent nuire à la crédibilité de votre travail.

## Les graphiques

Le choix des graphiques et des figures est fondamental pour rendre une affiche scientifique claire et convaincante. Comme vous l'avez appris dans vos cours de Méthodologie de la Recherche, les scientifiques en psychologie n'apprécient généralement pas les diagrammes en secteurs (camemberts). Vos graphiques n'ont pas besoin d'être complexes pour être pertinents : la simplicité visuelle, accompagnée d'explications claires, constitue souvent un atout majeur.

Cependant, si vous souhaitez aller plus loin, comme Maxime, il existe des méthodes pour améliorer la qualité visuelle de vos graphiques. Les logiciels comme SPSS et JASP proposent des graphiques de base, mais rien ne vous empêche de combiner plusieurs visuels pour offrir une vue plus complète. C'est ce qu'a fait Maxime dans son affiche d'Activité de Recherche : pour comparer les moyennes, il a superposé plusieurs éléments visuels afin de rendre les données plus parlantes et représentatives.

Par exemple, dans l'un de ses diagrammes, les points représentant les scores des participants étaient indispensables pour appuyer ses explications scientifiques. En effet, les diagrammes en barres peuvent parfois donner l'impression qu'il n'existe aucune donnée individuelle au sommet des barres, ou encore que les données sont réparties de manière uniforme, ce qui peut induire en erreur.

Pour améliorer la qualité graphique de ses figures, il a d'abord généré des diagrammes en barres accompagnés d'intervalles de confiance dans JASP, puis a réalisé des captures d'écran afin de les recréer manuellement sur Canva. Cette démarche lui a permis d'agrandir les graphiques sans perte de netteté, tout en ajoutant plus librement des éléments personnalisés.

À noter que certains logiciels permettent d'exporter directement les graphiques en format vectoriel, un type d'image qui peut être redimensionné sans perte de qualité.

Dans certains cas, l'utilisation d'un rain cloud plot peut également s'avérer pertinente. Maxime, par exemple, a reconstruit manuellement ce type de graphique, aussi disponible dans JASP, afin de le superposer aux autres visualisations. Il est simplement nécessaire de veiller à utiliser la même échelle sur toutes les figures pour garantir l'harmonisation des données.

## Erreurs à éviter

Lors de la conception d'une affiche scientifique, certaines erreurs reviennent fréquemment et peuvent nuire à la qualité du rendu final. L'une des plus courantes concerne la mauvaise gestion des couleurs. Il est essentiel de prêter attention à la colorimétrie : la version RVB affichée sur votre écran ne correspond pas toujours au résultat final une fois imprimé. Pour un rendu fidèle, il est recommandé d'utiliser le mode CMJN dans Canva, qui permet de visualiser l'aspect final et d'obtenir un contraste plus précis. De plus, il est préférable d'éviter les effets de fondu, car ils laissent souvent apparaître des bordures visibles lors de l'impression.

La résolution de votre affiche est un autre point important. Assurez-vous de définir les bonnes dimensions dès la création du document afin d'éviter un contenu flou. Pour un rendu optimal, il est conseillé de paramétrer l'impression à 300 PPP (Point Par Pouce, DPI en anglais, ou exporter l'affiche en x4 pour impression, sur Canva) pour éviter toute pixellisation. L'exportation au format PDF (CMJN) reste la solution la plus fiable pour l'impression. Par ailleurs, Maxime précise qu'il envoie systématiquement deux versions de ses visuels : une en RVB et une en CMJN, afin de laisser au professionnel chargé de la mise en page ou de l'impression le choix du format le plus adapté. Cette précaution permet d'assurer une fidélité optimale des couleurs, que ce soit à l'écran ou sur support imprimé.

Enfin, une attention particulière doit être portée aux images utilisées. Comme les affiches sont souvent conçues en format vectoriel, les éléments graphiques ne perdent pas en qualité lorsqu'ils sont agrandis. En revanche, les photos se dégradent rapidement si elles ne sont pas en haute résolution. Il est donc préférable de privilégier des images nettes et de qualité et d'éviter les visuels pixellisés trouvés sur Internet. La plupart des images disponibles dans Canva offrent une résolution suffisante pour un rendu professionnel. En suivant ces recommandations simples, vous pourrez créer des affiches esthétiques, lisibles et prêtes pour l'impression tout en garantissant un résultat final de haute qualité.

### Étape 3 : La présentation

Pensez également aux éléments logistiques. La plupart des concours ou congrès mettent à disposition le matériel nécessaire, mais il vaut mieux prévenir que guérir. Préparez des gommettes et des pinces (même si l'évènement mentionne en avoir suffisamment ;) ), imprimez des versions miniatures de votre affiche (format 8,5 x 11 pouces) et ajoutez vos coordonnées et références au dos afin de l'offrir à vos interlocuteurs, et même à vos évaluateurs. Ces petites attentions peuvent faire la différence afin de vous démarquer dans un concours réunissant plusieurs centaines d'étudiants.

La réussite d'une présentation orale repose sur une préparation rigoureuse et une attitude ouverte favorisant l'échange. Il est essentiel d'éviter la surcharge cognitive chez les auditeurs, notamment en évitant de concentrer trop d'informations dans votre présentation. L'un des pièges les plus fréquents lors d'une présentation consiste à vouloir tout expliquer, malgré votre travail considérable de vulgarisation d'information inscrite sur votre affiche. En effet, lorsque l'on maîtrise parfaitement son sujet, il est naturel de vouloir multiplier les détails pour s'assurer que le public comprenne bien. Pourtant, une mise en contexte trop dense peut produire l'effet inverse : les auditeurs décrochent et cessent d'écouter. De plus, un excès d'informations peut augmenter l'anxiété de votre public et diminuer leur perception de votre compétence. Votre temps de présentation est limité, il faut donc prioriser. L'objectif est donc de construire un récit fluide et cohérent, qui se déploie naturellement, tout en restant attentif à la charge cognitive des auditeurs.

Pour éviter cette surcharge, vous pouvez utiliser la même technique de validation que durant l'élaboration de votre affiche scientifique. Lors de son Activité de Recherche, Maxime abordait un projet complexe sur la psychologie cognitive, un domaine riche et avancé, parfois difficile à vulgariser. Une stratégie qui l'a énormément aidé a été de présenter son projet devant des personnes non familières avec son sujet. Montrer votre affiche à différents profils, membres de votre laboratoire, mais aussi public non spécialiste, constitue un atout majeur pour améliorer la clarté et la cohérence de votre message.

De plus, s'entraîner à expliquer son projet devant ces personnes permet de mieux structurer ses idées et de pratiquer la vulgarisation. Cet exercice est précieux pour apprendre à présenter un projet complexe de façon claire et concise, parfois en moins de cinq minutes.

## **Simplifier sans appauvrir**

Comme vous l'aurez compris, il est préférable de vous concentrer sur les informations essentielles et de les présenter de manière claire et accessible, quitte à réserver certains détails pour la période des questions. Préparez à l'avance des réponses structurées pour les questions les plus probables : cette anticipation renforcera votre confiance et vous permettra d'éviter de surcharger inutilement votre discours.

Par exemple, dans son projet, Maxime avait choisi d'utiliser un échantillon uniquement composé de femmes. Expliquer cette décision pendant la présentation aurait gaspillé un temps précieux, mais il savait qu'il devait préparer une réponse claire pour les auditeurs curieux. C'est ainsi que l'anticipation devient un atout stratégique.

## **Observer, interagir et s'adapter**

Une bonne présentation ne consiste pas simplement à « dérouler » son contenu : il est aussi nécessaire d'observer les réactions de l'auditoire. Porter attention à leurs expressions permet d'ajuster votre débit. Vous pourrez ainsi ralentir si vous percevez des signes de questionnement et pourrez valider la compréhension de vos interlocuteurs en posant vos propres questions. Ces gestes simples renforcent la connexion avec votre public. Comme le souligne Maxime, la gestuelle joue également un rôle central. Vous pouvez pointer les éléments clés de l'affiche et adopter une posture ouverte transmettant votre enthousiasme et votre dynamisme pendant votre discours.

Le contact visuel est important pour capter l'attention. Toutefois, il n'est pas nécessaire de fixer intensément vos auditeurs. Un balayage du regard suffit pour créer une présence naturelle. Maxime recommande également d'éviter de lire un texte préparé, puisque celui-ci nuit à la spontanéité et peut vous déconnecter de votre public.

L'essentiel est de bien connaître votre sujet. Vous n'avez pas besoin d'apprendre votre texte par cœur. Le simple fait de parler naturellement, comme si vous expliquiez votre projet à un collègue ou à votre directeur, vous permettra de réaliser une excellente présentation. Plus vous aurez monté votre affiche vous-même et pratiqué votre présentation, plus vous la maîtriserez "sur le bout des doigts".

L'humour peut être un excellent outil pour détendre l'atmosphère, mais il doit être utilisé avec prudence : il peut aussi être signe de stress ou d'anxiété. Concentrez-vous sur la chaleur humaine et l'inclusivité en créant des liens avec vos auditeurs et faites de votre présentation un échange vivant.

## Transformer la critique en atout

Dans les concours d'affiches scientifiques, les évaluateurs ne sont pas de simples juges : ils constituent également une source précieuse de rétroaction. La plupart posent des questions pertinentes, soulignent des angles morts dans votre travail ou proposent même des pistes à suivre.

Pour certaines questions, il est possible que vous ayez déjà préparé des réponses à l'avance. Toutefois, il est impossible de tout anticiper et certains commentaires peuvent vous paraître déstabilisants sur le moment. Selon Maxime, il est important d'assumer ce que l'on sait et d'accepter ce que l'on ne sait pas. Ne pas avoir de réponse à toutes les questions est parfaitement normal, surtout au début de votre parcours académique, car vous êtes encore en apprentissage. À l'inverse, inventer une réponse pour masquer un manque d'information peut être mal perçu. Par exemple, si certaines décisions relèvent de votre directeur de recherche, il est tout à fait acceptable d'expliquer que vous ne pouvez pas détailler le raisonnement intellectuel derrière ces choix, mais que vous allez veiller à aller chercher l'information. Reconnaître vos limites démontre une attitude honnête et professionnelle.



## En conclusion ...

Selon Maxime, une stratégie gagnante consiste également à approfondir les aspects soulevés par les évaluateurs afin de montrer votre maturité scientifique. Tirer parti des commentaires reçus lors des demi-finales pour enrichir vos connaissances et améliorer votre présentation en vue de la finale témoigne non seulement de votre capacité d'adaptation, mais renforce aussi le dialogue constructif avec les évaluateurs, qui constateront que leurs suggestions ont été prises en compte.

Enfin, montrer que vous avez pris le temps d'effectuer des recherches complémentaires à partir des remarques des évaluateurs permet non seulement de donner une bonne impression, mais contribue aussi à accroître vos propres connaissances scientifiques et à améliorer la qualité globale de votre travail.

C'est précisément là l'essence même d'un concours scientifique : échanger, apprendre, progresser et faire avancer le domaine scientifique.



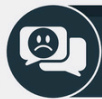
Maxime Ouellet  
Algerson

# Les effets de la CHARGE COGNITIVE SUR LE CONTENU D'UN STÉRÉOTYPE en situation d'écoute

MAXIME ALGERSON · GUILLAUME VALLET · MICHAEL CANTINOTTI  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES · DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

## MISE EN CONTEXTE

Disparités de traitements en santé



PLAINTES

COMMUNICATION, RESPECT, EMPATHIE  
STÉRÉOTYPES, PRÉJUGÉS, DISCRIMINATION



CONSÉQUENCES

OBSTACLE RELATION THÉRAPEUTIQUE  
ANXIÉTÉ LIÉE À SA CONDITION  
ERREURS MÉDICALES ET DÉCÈS



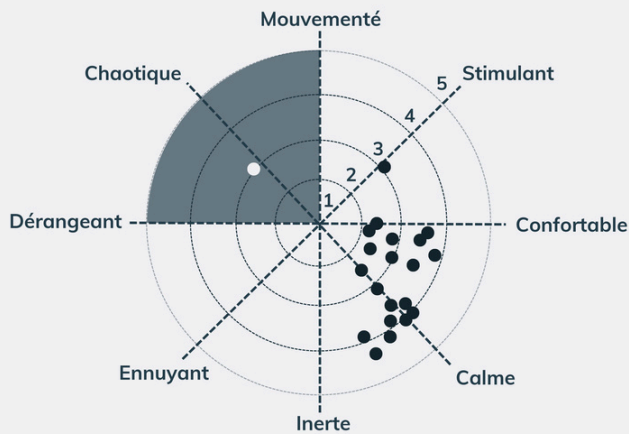
FACTEURS  
IMPORTANTES

MANQUE DE TEMPS  
CHARGE COGNITIVE

Agarwal et al. (2024); Anastas et al. (2024); Barouillet et Camos (2021); Burgess et al. (2006; 2009; 2014); Howick et al. (2024); Iudici et al. (2024); Lee et al. (2022); Merati et al. (2024); Morewedge et Kahneman (2010); Skär et Söderberg (2018); Yerochewski (2022)

## CONTRÔLE DE L'ENVIRONNEMENT SONORE

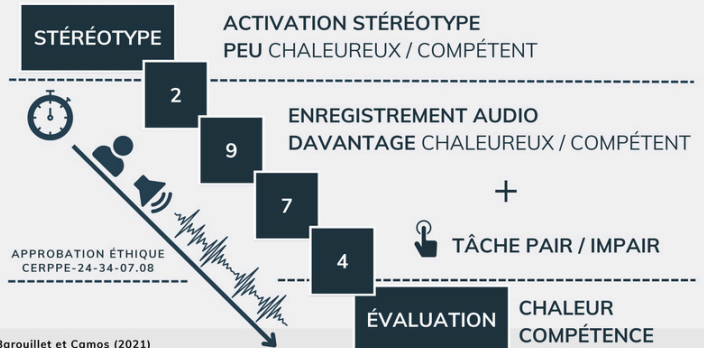
Swedish Soundscape Quality Protocol



Aumond et al., 2023; Axelsson et al., 2010; ISO, 2018, 2019; Lionello et al., 2021; Mitchell et al., 2022; Tarlo et al., 2023; Torresin et al., 2020

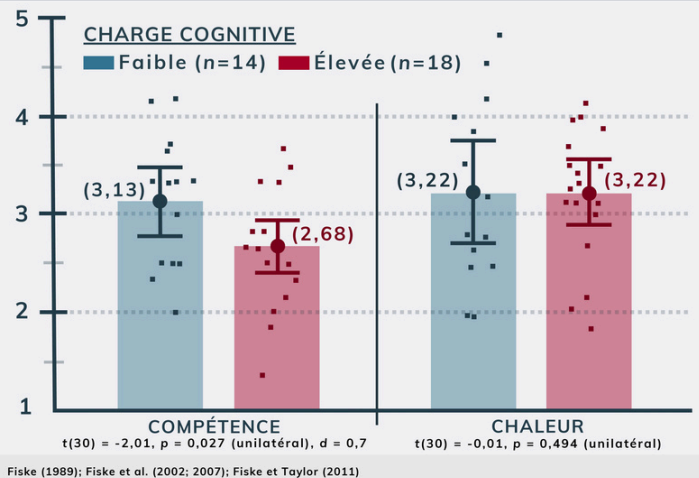
## MÉTHODE EXPÉRIMENTALE EN LIGNE

Deux conditions : charge faible (n = 14) / élevée (n = 18)



Barouillet et Camos (2021)

## RÉSULTATS PRÉLIMINAIRES



Fiske (1989); Fiske et al. (2002; 2007); Fiske et Taylor (2011)

## DISCUSSION

Les participantes soumises à une charge cognitive élevée ont perçu la personne écoutée comme étant tout aussi chaleureuse, mais moins compétente que celles en condition de charge cognitive faible. En contexte clinique, une telle charge pourrait influencer le jugement des professionnel·les, menant à une évaluation moins favorable de la capacité d'une personne à s'engager dans sa démarche de santé.

- La littérature suggère que la chaleur serait évaluée en premier et tend à demeurer stable. Ainsi, la compétence, évaluée plus tardivement, pourrait être plus sensible à la charge cognitive.
- La réalisation en ligne a limité la précision des temps de réponse, limitant l'utilisation d'une tâche implicite pour tester l'activation du stéréotype.

Barouillet et Camos (2021); Fiske (1989); Fiske et al. (2002; 2007); Fiske et Taylor (2011); Kunda et al. (2002; 2003)





# TÉMOIGNAGES

– parcours d'étudiant.e.s  
aux cycles supérieurs–

# PARCOURS D'UN ÉTUDIANT AU DOCTORAT RECHERCHE

## Entrevue avec Olivier Dubé

Dans cet article, vous découvrirez le doctorat en psychologie, profil recherche (PhD), le fonctionnement du programme, les avenues possibles, ainsi qu'un témoignage unique avec un doctorant. Nous tenons à remercier chaleureusement Olivier Dubé d'avoir participé à cette entrevue et d'avoir partagé son parcours doctoral.

### Premièrement, qu'est-ce qu'un doctorat recherche (PhD)

Le doctorat en psychologie, profil recherche (PhD) est un programme de formation avancée qui vise à former des chercheurs spécialisés dans l'étude du comportement humain et des processus psychologiques. Ce parcours doctoral, d'une durée typique de quatre à cinq ans à temps plein, permet aux étudiants de développer des compétences scientifiques rigoureuses à travers la réalisation d'un projet de recherche d'envergure : la thèse. Chaque doctorant est encadré par un directeur de recherche, qui l'accompagne tout au long du processus, de la définition de la problématique jusqu'à la rédaction et la diffusion des résultats. Le cheminement inclut également la participation à des séminaires de thèse, qui sont des cours de discussion et d'approfondissement scientifique permettant aux étudiants de présenter l'avancement de leurs travaux, de recevoir des rétroactions et d'acquérir des compétences en communication scientifique.

La thèse peut prendre la forme d'un manuscrit traditionnel, structuré en plusieurs chapitres (introduction, cadre théorique, méthodologie, résultats, discussion), ou d'une thèse par articles, où le travail est divisé en deux ou trois articles scientifiques publiables, encadrés d'une introduction générale et d'une conclusion intégrative. Ce choix de format offre une flexibilité selon les objectifs professionnels de l'étudiant, qu'il souhaite concentrer ses efforts sur un projet cohérent ou publier ses recherches de façon plus ciblée au fil de son parcours. Dans tous les cas, le doctorat en recherche prépare les étudiants à contribuer activement à l'avancement des connaissances dans leur domaine, que ce soit par la recherche universitaire ou l'enseignement. Le fonctionnement des cours au doctorat en psychologie repose sur une grande autonomie. Il n'existe pas de cheminement rigide : c'est à l'étudiant de décider quand il souhaite suivre son séminaire de recherche ou prioriser certains cours selon les besoins de son projet. Le parcours doctoral ne suit pas un itinéraire linéaire ; il doit être ajusté en fonction des obligations personnelles et des exigences spécifiques du projet de recherche. À ce stade, les cours ne sont plus perçus comme des activités scolaires, mais plutôt comme un travail professionnel, avec des semaines pouvant être très chargées, surtout à temps plein. Cependant, cette flexibilité est l'un des aspects stimulants du doctorat, car elle permet de développer des compétences d'organisation et d'autonomie essentielles pour la carrière de chercheur.



Que l'on soit inscrit à un ou plusieurs cours, les frais demeurent les mêmes puisque la facturation se fait en fonction des crédits. Même lors des sessions où la charge de cours est plus légère, les périodes de rédaction et de recherche nécessitent un investissement équivalent à un temps plein, ce qui impose une gestion stricte de son horaire. L'inscription à la session d'été, bien qu'elle entraîne des frais, est souvent recommandée : elle offre un temps précieux pour s'approprier son sujet, amorcer les premières recherches documentaires et éviter d'être submergé à l'automne. Ce temps de préparation, même s'il coïncide avec la période estivale, constitue un investissement bénéfique, puisque le travail amorcé à ce moment-là continue de porter ses fruits tout au long du parcours doctoral.

Le doctorat en psychologie, profil recherche (PhD), ouvre la porte à plusieurs avenues professionnelles. Les diplômés peuvent poursuivre une carrière dans le milieu universitaire comme chercheur ou professeur, occuper des postes de recherche appliquée dans des centres de recherche, des organismes gouvernementaux ou privés, ou encore contribuer à l'élaboration de politiques publiques. Leur expertise en méthodologie, en analyse de données et en vulgarisation scientifique est également recherchée dans les domaines de la santé, de l'éducation, de l'industrie et des technologies, offrant ainsi des opportunités variées tant dans le secteur académique que dans les milieux professionnels.


### **Témoignage de Olivier Dubé, doctorant en psychologie profil recherche (PhD)**

Les trajectoires universitaires ne suivent pas toujours un chemin linéaire. Pour Olivier son parcours en est la parfaite illustration. Celui-ci a d'abord commencé un baccalauréat en relations industrielles. Un an après le début de ce programme, il décide de se diriger vers un certificat en psychologie à l'Université Laval. C'est au fil de cette expérience qu'il a décidé de poursuivre ses études avec un baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), séduit par l'ambiance plus égalitaire et humaine de l'établissement. Malgré les défis de la pandémie de COVID-19, les contraintes du mode communal et les longues heures de déplacement entre son domicile et l'université, Olivier a trouvé dans cet environnement un cadre propice à son épanouissement. Passionné par la pédagogie, il se voyait transmettre ses connaissances au niveau collégial, convaincu que ce milieu d'enseignement lui permettrait de conjuguer son intérêt pour l'apprentissage avec le contact humain, dans un cadre éducatif plus direct et accessible.

C'est grâce aux différents cours de méthodes de recherche, étant la bête noire de plusieurs étudiants, qu'Olivier a découvert un intérêt inattendu pour la recherche, plus particulièrement pour le domaine de la neuropsychologie, à la suite de ce cours offert en deuxième année.

Il a découvert qu'il aimait plonger dans la complexité et remettre en question les évidences. Rapidement, il a senti que l'enseignement collégial risquait de le limiter. Il voulait aller plus loin, faire avancer les connaissances dans les domaines qui le





passionnaient. C'est l'une de ses réflexions qui l'a amené à considérer le doctorat en psychologie, profil recherche (PhD). Certains chercheurs en psychologie s'intéressent à des aspects qui les ont touchés personnellement. Cette compréhension intime d'un domaine stimule fortement la curiosité scientifique de plusieurs étudiants.

À partir de la troisième année de son baccalauréat, il a plongé dans la recherche. Il a d'abord été assistant dans un projet sur l'attachement dans les milieux de vie pour jeunes, mais son intérêt restait centré sur la neuro et les troubles alimentaires. Il a donc saisi d'autres opportunités, jusqu'à ce qu'il se retrouve à collaborer avec Johana Monthuy-Blanc au Centre de recherche en santé mentale de Montréal. Cette collaboration a été marquante. Elle lui a permis d'approfondir sa compréhension des troubles du comportement alimentaire, d'apprendre les subtilités du diagnostic et d'explorer des stratégies d'intervention concrètes. Celui-ci a donc été diplômé en 2023. C'est d'ailleurs le parcours d'Olivier qui lui a permis de développer un intérêt pour les troubles de l'alimentation comme projet de recherche, en lien avec son expérience d'intervention. Dès 2024, il a commencé à s'impliquer comme intervenant chez Anorexie Boulimie Québec.

Avec l'accumulation de ces expériences, il donnera des conférences dans des écoles et des maisons de jeunes et travaille actuellement sur des lignes d'intervention. Les connaissances qu'il a acquises durant ses cours en psychologie, combinées à son implication en recherche, lui ont permis de mieux comprendre cette problématique et d'accompagner les personnes dans le besoin. Il a appris à décoder les enjeux émotionnels derrière les comportements alimentaires, à reconnaître les croyances erronées qui les entretiennent, et à comprendre

de l'intérieur ce que vivent les personnes concernées.

## **Le doctorat en psychologie : bien plus qu'une simple thèse**

Aujourd'hui, Olivier est au Doctorat profil recherche (PhD). Sa thèse porte sur les attitudes et comportements alimentaires dysfonctionnels chez les sportifs, un sujet encore peu exploré et souvent minimisé. Son premier article porte sur une recension des outils d'évaluation de ces manifestations dans le milieu sportif. Il souhaite adopter une approche plus nuancée que les diagnostics classiques, afin de ne pas stigmatiser les athlètes, particulièrement les hommes, chez qui certains comportements (comme la bigorexie) sont souvent banalisés. Son deuxième article vise à créer un nouvel outil d'évaluation des attitudes et comportements alimentaires dysfonctionnels propre au milieu sportif en tenant compte du niveau de compétition de cette population. Sous la direction de Marcos Balbinotti, un expert en psychométrie, et de Dre. Johana Monthuy-Blanc, une spécialiste des troubles des conduites alimentaires, Olivier bénéficiera d'un encadrement idéal pour élaborer et valider son nouvel instrument d'évaluation.

**Toi aussi profite  
pleinement de tes  
expériences actuelles  
d'interventions pour  
découvrir ce qui te  
passionne réellement et  
pour identifier le type de  
projet que tu aimerais  
mener dans ton propre  
PhD.**

## Concilier intervention et recherche

Contrairement à certains mythes, les étudiants au doctorat en psychologie profil recherche (PhD) ne font pas uniquement des demandes de bourses, de la lecture d'articles scientifiques ou même des statistiques ! Plusieurs continuent de s'investir dans le domaine de l'intervention en tant que bénévolat ou travail secondaire, ce qui est le cas d'Olivier. La combinaison d'expérience variés, autant en recherche qu'en intervention, reste tout de même très formateur. Travailler au centre d'appel de service régional Info-Social (811-2) l'a confronté à la nécessité de se créer des barrières émotionnelles, particulièrement lorsqu'il devait intervenir auprès de personnes ayant des risques suicidaires, puis rentrait chez lui comme si tout allait bien. Cette distance émotionnelle est essentielle, bien qu'elle soit souvent difficile à instaurer.

## Trop pointu pour être compris


Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de parler de psychologie à certains de vos proches, mais d'avoir le sentiment d'être incompris ? Vous est-il déjà arrivé d'être en plein milieu d'une discussion sur un tout autre sujet, mais de secrètement rêvasser à vos nouvelles connaissances acquises lors de votre baccalauréat ? Les doctorants en psychologie n'en font pas exception, puisqu'ils sont très souvent passionnés par leurs domaines

À force de lire des articles et de réaliser des projets sur leurs sujets de prédilection, les étudiants au PhD deviennent rapidement des apprentis experts dans leurs champs d'étude. Cette absorption dans un domaine précis peut cependant affecter, de manière plus ou moins subtile, certaines relations humaines. Il peut devenir difficile de vulgariser votre travail complexe ou simplement de rester concentré

sur une conversation, alors que votre cerveau vient tout juste de faire un lien très intéressant entre deux articles lus le matin même, détournant ainsi votre attention. Malheureusement, ces phénomènes sont fréquents au doctorat recherche. C'est pourquoi il est important de décrocher mentalement de son projet une fois la journée terminée.

## Comment survivre au doctorat recherche

Le parcours au doctorat est exigeant, puisqu'il faut jongler avec la recherche, la rédaction, les cours, les stages et les tâches d'assistantat. Pour garder un équilibre, il organise son horaire avec rigueur, à l'aide d'outils comme Outlook. Pourtant, malgré toute sa planification, il a connu des périodes de surcharge, d'épuisement et de doute. À un certain point, il avoue avoir eu l'impression que sa vie entière tournait uniquement autour du doctorat, comme la fameuse expression "métro, boulot, dodo". Ce qu'il a appris ? Que préserver sa santé mentale et son bien-être est aussi essentiel que la réussite académique. Il a dû apprendre à poser des limites claires entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle, étant une leçon fondamentale pour tout étudiant ayant comme objectif de s'engager dans un doctorat recherche. Olivier partage de nouvelles astuces qu'il a apprises dernièrement afin de maintenir une meilleure coupure entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle: il ferme la porte de son bureau dès que la journée est terminée, suit un horaire structuré (mais assez flexible pour s'accorder un "break mental" si nécessaire) et réserve systématiquement des plages pour se divertir ou pour passer du temps de qualité avec ses proches. Un doctorat en psychologie n'est aucunement une course, il s'agit plutôt d'un long marathon qui nécessite de préserver son



énergie, de prendre des pauses et d'avancer à son rythme afin de franchir la ligne d'arrivée.

Ce cheminement lui a permis de réaliser que faire un doctorat, ce n'est pas seulement écrire une thèse. C'est aussi apprendre à se connaître, à s'écouter, à accueillir ses limites avec bienveillance. Le doctorat, c'est un écosystème : des projets, des conférences, des responsabilités multiples, mais aussi des relations humaines. Ce qui a fait toute la différence pour lui, c'est le lien de confiance avec ses directeurs de recherche, qu'il voit comme des alliés. Cette collaboration fondée sur le respect et le soutien mutuel a été un pilier de son engagement. Sa trajectoire nous rappelle une chose essentielle : la réussite au doctorat ne se mesure pas uniquement en publications ou en performances, mais aussi dans la capacité à rester fidèle à soi-même, à s'entourer des bonnes personnes et à prendre soin de son équilibre. Tel qu'Olivier le dit si bien ; "Il faut avoir de la compassion pour soi-même".

## **Doctorat en psychologie : des portes qui s'ouvrent après le bac**


L'un des grands avantages d'être étudiant au doctorat est que les opportunités d'enseignement et de recherche deviennent beaucoup plus accessibles qu'au baccalauréat. C'est ce qui lui a permis de travailler sur un projet d'immersion en réalité virtuelle avec des femmes enceintes, afin d'évaluer les changements dans la perception corporelle entre le troisième trimestre de grossesse et la période post-partum. Il a également été assistant d'enseignement, notamment dans des cours asynchrones au baccalauréat et à la maîtrise, ce qui l'a initié à la pédagogie universitaire. Ce type d'expérience en enseignement est extrêmement enrichissant pour tout étudiant qui poursuit un doctorat

recherche, tout en lui permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour devenir un bon professeur. Démontrant un intérêt pour les méthodes projectives, Olivier s'implique aussi au sein du groupe de recherche Projec-Tif, un service d'accompagnement aux doctorant.es en psychologie clinique pour l'administration et l'interprétation des tests projectifs. Ce service sera d'ailleurs bientôt accessible en ligne. On peut donc conclure que l'entrée au doctorat profil recherche permet de conjuguer rigueur scientifique et diversité professionnelle, si on le souhaite!

## **Le guide pratique du doctorant : astuces et pièges à éviter**

L'un des conseils qu'il aimerait donner à de nouveaux doctorants est justement de profiter pleinement de ces opportunités enrichissantes qui deviennent accessibles lors des études supérieures. Comme il l'affirme : « Le PhD n'est pas juste une thèse, c'est un ensemble de projets ». Ce sont ces implications variées qui permettent d'accumuler des connaissances et des compétences précieuses. En fin de compte, un parcours doctoral doit être façonné à votre image : certains choisiront d'investir le plus de temps et d'énergie possible dans leur projet de thèse, tandis que d'autres préféreront s'impliquer dans divers projets ou comités. Il n'existe pas de « bon choix » entre ces possibilités, seulement le choix qui vous convient le mieux.

Grace aux expériences qu'il a accumulé jusqu'ici, Olivier a développé une rigueur de travail essentielle, lui permettant de s'investir pleinement dans ses tâches, ce qui contrastait avec une discipline plus instable à ses débuts. À ceux qui envisagent de se lancer dans un doctorat en psychologie, il conseille d'adopter une vision souple du parcours. Plutôt que de se fixer des échéanciers stricts centrés uniquement



sur la thèse, il est préférable de concevoir un plan d'étude réaliste, ajusté à chaque session, en tenant compte des imprévus (qui vont inévitablement arriver) et des opportunités qui peuvent survenir en chemin. Un plan trop rigide risque de devenir une source de frustration et de limiter les expériences enrichissantes offertes par le parcours doctoral.

Il insiste également sur l'importance d'accepter les périodes de remise en question et de progression lente, puisque le processus de recherche suit son propre rythme. Plus que tout, il souligne l'importance d'entretenir une motivation personnelle profonde envers son projet, car c'est cette implication authentique qui permet de mener à bien un doctorat. Selon lui, le projet doit avant tout être porté par ses propres aspirations et non dicté exclusivement par des attentes externes. Olivier encourage également les étudiants du baccalauréat à aller cogner aux portes des professeurs qui les intéressent afin de créer des liens. Depuis la pandémie, le lien humain entre les étudiants et les professeurs s'est considérablement affaibli. Avec la généralisation du télétravail et la multiplication des échanges par courriel, les opportunités de rencontres spontanées se sont raréfiées. Pourtant, les professeurs apprécient lorsque les étudiants viennent les voir en personne, permettant de retrouver cet esprit de partage et de proximité qui faisait la richesse des relations professeurs-élèves avant la crise sanitaire.



Olivier Dubé

# PARCOURS D'UNE ÉTUDIANTE AU DOCTORAT RECHERCHE ET INTERVENTION

## Entrevue avec Audrey Richard

Nous tenons à remercier la doctorante Audrey Richard d'avoir participé à cette entrevue et d'avoir partagé son expérience au doctorat en psychologie, profil recherche et intervention. Dans cet article, vous trouverez d'abord une présentation du double doctorat afin d'en faciliter la compréhension. Vous découvrirez ensuite le parcours de notre invitée, de son baccalauréat jusqu'à sa quatrième année de doctorat. Audrey y partage également plusieurs astuces, conseils et apprentissages acquis au fil de son cheminement, dans le but de vous guider et de vous inspirer si cette carrière éveille votre curiosité


### Qu'est-ce que le doctorat en psychologie, profil recherche et intervention (RI) ?

Le double doctorat en psychologie, profil recherche et intervention, est un programme de formation d'une durée approximative de cinq à six ans à temps complet. Il combine les exigences du doctorat professionnel (intervention) et du doctorat scientifique (recherche), permettant ainsi aux étudiants de développer à la fois des compétences cliniques avancées et une solide expertise en recherche. Le doctorat en recherche exige la réalisation d'une thèse présentant une contribution originale à l'avancement des connaissances scientifiques, mais il ne comporte aucun volet d'intervention. À l'inverse, le doctorat en intervention requiert la production d'un essai doctoral, généralement plus appliqué et souvent moins volumineux qu'une thèse.

Enfin, le doctorat à profil recherche et intervention combine les deux approches, permettant à la fois de développer des compétences en recherche fondamentale et d'intégrer une dimension pratique d'intervention. Le double doctorat exige donc à la fois la réalisation d'une thèse, le suivi de plusieurs cours propres au doctorat recherche et au doctorat intervention, ainsi que la participation à des stages cliniques. Dans ce doctorat, la première année est principalement consacrée aux cours, avec environ quatre à cinq cours par session. La deuxième année comprend le premier stage à la Clinique universitaire de services psychologiques (CUSP). Les dernières années sont consacrées à la réalisation du deuxième stage et de l'internat, que l'étudiant·e peut choisir en fonction de sa clientèle d'intérêt. L'avantage est que ces stages peuvent être effectués n'importe où ; il n'est pas obligatoire de les réaliser à Trois-Rivières. Toutefois, ils peuvent être relativement difficile à trouver selon la région dans laquelle vous habitez[AR1]. Les années suivantes sont principalement axées sur la mise en œuvre du projet de recherche, la communication scientifique et la diffusion des résultats, ainsi que sur les diverses activités complémentaires liées à votre projet de recherche.

Ce parcours rigoureux prépare à une carrière diversifiée : il permet d'exercer comme psychologue clinicien·ne tout en ouvrant la voie à des postes de professeur·e-chercheur·e, de chercheur·e principal·e, de consultant·e ou de gestionnaire dans les milieux universitaires, .





hospitaliers, communautaires ou gouvernementaux. Cette formation complète favorise également l'accès à des postes académiques, à la direction de laboratoires de recherche ou à des rôles de leadership dans les politiques publiques en santé mentale.

## **Portrait d'une doctorante engagée : Audrey Richard**

C'est avec une détermination peu commune et un parcours hors du cadre traditionnel qu'Audrey a intégré le double doctorat en psychologie (recherche et intervention). Avant même de franchir les portes d'une université québécoise, cette doctorante possédait déjà quatre années d'expérience en intervention psychosociale en Océanie, auprès de personnes vivant avec des troubles de santé mentale. Une immersion professionnelle à l'étranger qui allait marquer profondément sa vision de la psychologie.

À son retour au Québec, elle entreprend un baccalauréat en psychologie à l'Université Bishop's, initialement attirée par la pratique clinique. C'est pourtant au fil des rencontres et des expériences qu'elle découvre une passion inattendue pour la recherche, notamment à travers sa première implication dans un laboratoire dès sa première année, qui éveille sa curiosité intellectuelle. Cette proximité nourrit alors son intérêt croissant pour les enjeux scientifiques en psychologie.

Sa trajectoire prend un tournant décisif lors de sa deuxième session, lorsqu'elle rencontre son futur co-directeur, le professeur Courtney Plante, un chercheur du département. Elle le surnomme affectueusement le « chercheur punk » pour son approche critique et autodidacte, sa passion pour la recherche et ses intérêts pour les phénomènes psychosociaux en lien avec les cultures marginales. Ce professeur est d'ailleurs l'une des personnes les plus marquantes de son

parcours, l'ayant inspirée depuis son baccalauréat et continuant encore aujourd'hui à la motiver. Elle rejoint ensuite un projet de recherche à l'Université de Sherbrooke portant sur la réduction des méfaits liés au cannabis chez les jeunes. Ce projet novateur visait à co-construire, avec de jeunes utilisateurs de substances, une application mobile de prévention. À travers des groupes de discussion qualitatifs menés en collaboration avec le département de dépendance, elle découvre l'importance de conjuguer les approches cliniques, communautaires et médicales.

Pendant la pandémie, alors que le monde bascule en ligne, elle entame sa thèse de Honors, l'équivalent du cours Activité de recherche (ADR), centrée sur le phénomène émergent du binge-watching, un phénomène que vous avez probablement vécu également en visionnant de nombreuses séries sur Netflix.

Dans le cadre de ce cours, elle réalise deux présentations devant ses collègues de cohorte, partageant avec assurance l'évolution de son projet et ses réflexions méthodologiques. Elle conçoit également une affiche scientifique qu'elle présente lors de la journée scientifique de son université, et participe avec succès au concours « Mon projet en 180 secondes », qui lui a valu de gagner un prix.

## Comment choisir son doctorat :

De fil en aiguille, Audrey a construit son propre parcours, à force d'initiatives et d'ouverture. C'est est une étudiante proactive, qui saisit et provoque elle-même les opportunités en s'impliquant activement dans de nombreuses collaborations et initiatives de diffusion scientifique


Un stage d'observation en psychiatrie à Sherbrooke viendra par ailleurs enrichir son regard clinique sur les enjeux de santé mentale contemporains. Son profil témoigne d'une rare polyvalence : entre l'intervention sur le terrain, l'exploration académique et l'engagement social. Ainsi, Audrey savait qu'elle voulait continuer son parcours académique au cycle supérieur.

**Toi aussi tu hésite entre  
quel doctorat te  
correspond le mieux ?  
N'hésite pas à consulté les  
différentes grilles afin de  
t'informer sur le  
sprogrammes et voir celui  
qui te conviendrait !**

Refusant de s'installer à Montréal, elle explore plutôt les programmes offerts à Sherbrooke, Shawinigan et à l'UQTR. Chaque université possède ses propres règles. Certains critères restent toutefois similaires, comme l'importance d'acquérir des expériences en recherche et en intervention, ainsi que d'obtenir des notes relativement élevées. Cependant, plusieurs détails varient d'une institution à l'autre.

Par exemple, à l'Université de Sherbrooke, il n'est pas obligatoire d'avoir un directeur au moment de l'admission, bien que cela soit vivement conseillé. À l'inverse, certaines universités, comme l'UQTR, exigent qu'un directeur ait déjà signé au moment de l'admission. À l'UQAM, ce sont les responsables du programme qui indiquent eux-mêmes aux professeurs le nombre d'étudiants qu'ils peuvent superviser cette année-là, contrairement à d'autres établissements où cette décision relève entièrement du directeur. Certaines écoles imposent également un seuil minimal de notes, comme le fameux 3,95, tandis que d'autres n'en ont pas. Le processus d'entrevue diffère également d'une université à l'autre. Il est donc essentiel de bien se renseigner sur le processus de sélection de chaque établissement auquel vous souhaitez postuler afin d'éviter les mauvaises surprises. Comme tout candidat au double doctorat qui dépose des demandes dans plusieurs universités, elle a dû passer par une étape cruciale : contacter des professeurs potentiels.

Son conseil est de prendre le temps de trouver un directeur avec qui une véritable connexion peut s'établir, au-delà du simple alignement thématique. Elle encourage les futurs étudiants à se présenter de façon honnête et authentique : « Il ne faut pas prétendre être quelqu'un d'autre pour impressionner. Pour Audrey, les thématiques de recherche du professeur sont importantes, mais le style d'encadrement et la



qualité de la relation que vous pourrez développer avec lui ou elles sont encore plus importantes. Elle recommande donc de ne pas choisir uniquement en fonction du sujet de recherche, mais aussi en fonction de la personne, de son approche et de l'encadrement qui vous conviendra le mieux. Rester fidèle à soi-même permet de trouver un directeur qui vous correspond réellement.

Dans ses premiers courriels, elle privilégiait des présentations brèves et directes : qui elle est, d'où elle vient, ce qui l'intéresse et pourquoi le travail du professeur l'interpelle. Elle souligne également l'importance d'écrire à des professeurs même en dehors des périodes d'admission, que ce soit pour commenter un article, poser une question ou exprimer un intérêt sincère. Ce type de prise de contact informelle permet de construire un réseau qui, à terme, ouvre les bonnes portes.

Son approche est à l'image de son parcours : proactive, respectueuse et fondée sur l'authenticité. Une démarche qui lui a permis de bâtir non seulement des collaborations scientifiques solides, mais aussi des relations humaines durables.

C'est finalement à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) qu'elle trouve un directeur de recherche prêt à l'accompagner dans un projet personnalisé à l'intersection de ses intérêts pour la psychologie clinique et les phénomènes culturels numériques. Peu après, elle obtient une bourse de doctorat du CRSH (Conseil de recherches en sciences humaines du Canada), un soutien prestigieux qui vient récompenser la solidité de son parcours et de sa proposition de recherche.


Elle insiste sur l'importance de choisir une université qui partage vos valeurs et dans

laquelle vous vous sentez bien. Toutefois, elle encourage à postuler dans plusieurs établissements afin d'explorer différents milieux, même inconnus. Faire plusieurs demandes exige davantage de travail, mais la plupart des documents requis sont similaires et répétitifs. Cependant, vous ne savez jamais ce qui peut ressortir des différents processus de sélection. Votre candidature pourrait être jugée extrêmement compétitive dans une université qui valorise certains types d'expériences, et beaucoup moins dans une autre.

## **Des bourses, des bourses, et encore des bourses !**

Saviez-vous qu'il est possible de commencer votre Activité de recherche dès l'été... tout en étant rémunéré ? Pour en profiter, il faut toutefois s'y prendre tôt et soumettre rapidement une demande de bourse avec votre futur directeur d'ADR, idéalement dès le milieu de votre deuxième année au baccalauréat.

C'est exactement ce qu'a fait Audrey. Portée par sa curiosité scientifique et sa discipline de travail, elle a lancé son projet de recherche Honors dès l'été précédant sa dernière année de baccalauréat, grâce à l'obtention d'une bourse du Fonds de recherche du Québec Société et culture (FRQSC). Ce soutien financier lui a permis de se consacrer pleinement à son projet estival, sans avoir à cumuler un emploi d'appoint. Elle recommande vivement à tous les étudiants intéressés par la recherche d'oser déposer leur candidature à cette bourse : c'est une excellente façon d'acquérir de l'expérience, mais aussi de tester sa passion pour la recherche avant de s'engager dans un double doctorat.



Chaque année de son parcours, Audrey a obtenu une bourse, qu'il s'agisse du FRQSC, du CRSH ou d'autres sources institutionnelles. Ce succès n'a rien du hasard, il repose sur une stratégie réfléchie qu'elle conseille à tous. En effet, plus vous postulez pour des bourses, plus vous apprendrez à rédiger une bonne demande. Plus vous gagnez de bourses, plus vous augmentez vos chances d'en remporter une autre les années suivantes. Une première bourse agit comme un véritable effet boule de neige. Grâce à ces appuis financiers, elle a pu se consacrer entièrement à ses études et à ses projets de recherche, sans jamais avoir à occuper un emploi à temps partiel.

« C'est ce qui m'a permis de vraiment plonger à fond dans le doctorat », affirme-t-elle. Le double doctorat est particulièrement exigeant, combiner un programme aussi intensif avec un emploi à temps partiel peut rapidement devenir épuisant. C'est pourquoi Audrey recommande fortement aux étudiants de soumettre des demandes de bourse dès que possible, afin de financer leurs études. Il s'agit d'un investissement sous tous les angles, non seulement sur le plan financier, mais aussi en termes de temps et d'énergie que l'on peut consacrer davantage à ses projets et à sa réussite académique.


## **Trouver sa passion, organiser son temps : le secret d'un doctorat équilibré**

Audrey étant une gamer depuis l'enfance, elle a choisi de consacrer ses recherches à cet univers encore peu exploré dans le milieu scientifique québécois. En intégrant le double doctorat en psychologie (recherche et intervention) à l'UQTR, elle reprend le fil de ses réflexions sur les jeux vidéo, mais cette fois avec une structure plus rigoureuse. Selon elle, « L'important, c'est de choisir un sujet qui nous passionne au point où on ne compte plus les heures ».

Et ses résultats parlent d'eux-mêmes. Elle souligne l'importance de débiter ses démarches administratives et rédactionnelles dès les premiers mois, voire dès l'été précédant l'entrée officielle au doctorat. Avant même la rentrée, elle s'emploie à effectuer une revue exhaustive de la littérature, contacte une ancienne équipe de recherche et s'approprie un questionnaire validé d'environ 90 items utilisé dans le champ de l'identité gamer.

Consciente de la lourdeur administrative souvent sous-estimée dans les programmes doctoraux, elle anticipe : approbation éthique, planification budgétaire, demandes de financement, logistique de recrutement. Son meilleur conseil pour débiter un doctorat est de ne pas repousser les étapes administratives et de les commencer le plus tôt possible afin de gagner du temps. C'est d'ailleurs cette rigueur de travail qui lui a permis de sortir son premier article dès sa deuxième année de doctorat, un rythme particulièrement impressionnant au niveau des études supérieures.

Il faut apprendre à connaître son propre rythme et planifier en fonction. Bien évidemment, un doctorat n'est pas une course. Vous devez suivre votre propre rythme de travail et écouter vos besoins. Il n'y a rien de mal à allonger son doctorat de quelques années. La passion que vous aurez vis-à-vis de votre sujet de recherche peut vous donner envie d'en apprendre constamment davantage et d'avancer votre premier projet de thèse. Nous le répétons encore ; il n'y a aucune presse ou course à finir un doctorat, mais sachez que vous pouvez commencer ces paperasses administratives à l'avance, ce qui permet de gagner un peu de temps et de faciliter l'organisation le restant de l'année scolaire. Audrey a ainsi publié un premier article adoptant une perspective compréhensive sur l'utilisation des jeux vidéo et examinant les associations entre les motivations



des joueurs, la fréquence de jeu, l'expérience typique vécue lors du jeu et le bien-être. Ses résultats montrent que la fréquence de jeu en soi est peu déterminante, alors que les motivations et la qualité de l'expérience de jeu entretiennent des liens complexes avec le bien-être, dans des directions parfois opposées. Dans un second article, elle s'est intéressée plus spécifiquement aux motivations de jouer pour l'immersion et à la propension individuelle à vivre des états de flow lors du jeu. Ses analyses révèlent que le flow est lié positivement à plusieurs motivations de jouer pour l'immersion et contribue de manière significative aux expériences positives de jeu, bien que certaines motivations viennent jouer un rôle médiateur dans cette relation. Enfin, dans un troisième article, elle a exploré l'influence de la pleine conscience dispositionnelle sur les motivations de jouer pour l'immersion, la qualité de l'expérience typique de jeu, le bien-être et les symptômes liés à l'utilisation problématique des jeux vidéo. Ses résultats montrent que la pleine conscience dispositionnelle est associée positivement à des expériences typiques de jeu positives et au bien-être, et négativement aux symptômes problématiques, avec un rôle médiateur des motivations de jouer pour l'immersion. Ces recherches, rendues possibles grâce à un impressionnant recrutement de plus de 1500 participants, mettent en lumière la nécessité de considérer à la fois les facteurs dispositionnels et expérientiels pour mieux comprendre l'impact des jeux vidéo sur le bien-être. Le double doctorat est reconnu pour sa charge de travail exigeante. Pourtant, il est possible d'y trouver un équilibre étonnant. Selon elle, il peut être très rafraîchissant et gratifiant de faire de l'intervention et de la recherche dans une même journée, de pouvoir aider quelqu'un le matin, et de contribuer à la science l'après-midi. Audrey affirme qu'il ne faut pas se laisser intimider par la charge du travail ou la réputation particulière du double doctorat.


Si vous aimez autant la rigueur que l'humain, la recherche que l'action, il est possible de faire les deux. Elle en est la preuve vivante.

Pour revenir rapidement aux bourses, cette liberté financière change tout : elle permet de consacrer plus de temps à la réflexion scientifique, à l'analyse de données et à l'écriture, sans l'épuisement lié au cumul de charges. Mais si Audrey prône l'efficacité et l'engagement, elle n'en oublie pas pour autant l'équilibre. Pour préserver son équilibre quotidien, elle s'est imposé des règles simples mais claires : ne pas travailler après 19 h, garder du temps pour soi, et préserver des moments hors écran, même pour une passionnée du numérique. C'est facile de se perdre dans l'excès, surtout quand on aime ce qu'on fait. Mais le repos fait aussi partie du processus. Avec lucidité, elle démontre qu'un doctorat n'est pas une course d'endurance solitaire, mais un projet de vie à construire avec rigueur, passion... et un brin de stratégie.

## **De la scène locale à l'international : une doctorante qui trace sa propre voie**

Au fil de son doctorat, elle n'a cessé de multiplier les occasions de partage et de rayonnement scientifique. Audrey entame désormais sa 4<sup>e</sup> année de doctorat, et ses efforts ont porté leurs fruits. En février prochain, elle s'envolera pour la Suisse, où elle effectuera un stage de recherche appliquée explorant l'utilisation du jeu de rôle Donjons & Dragons (D&D) comme outil thérapeutique auprès de gamers. Cette approche innovante mêle intervention psychologique, imagination et jeu narratif, au service d'adultes aux prises avec des enjeux psychosociaux. C'est l'un des grands avantages du programme : plusieurs opportunités s'offrent à vous dès le début de votre parcours aux cycles supérieurs. Vous pouvez prendre le





temps d'aller au bout de vos idées, même à l'étranger, et d'explorer ces opportunités de recherche incroyables afin d'accumuler diverses expériences. Ce stage témoigne de sa capacité à créer des ponts entre les mondes académiques, cliniques et ludiques, ainsi que d'une volonté profonde d'accompagner autrement les jeunes dans leur développement.

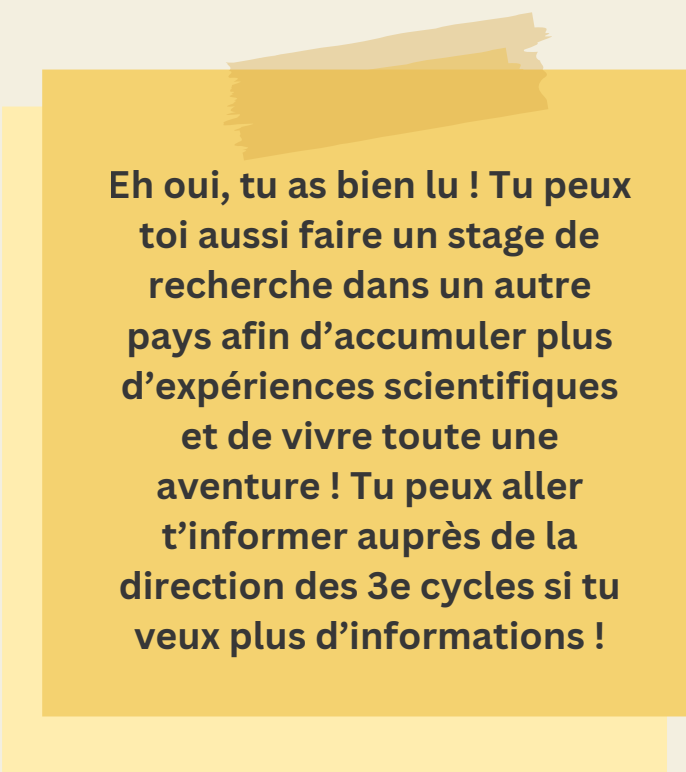
## Astuces et conseils

Audrey partage généreusement plusieurs conseils à l'intention des futurs candidats au double doctorat. Le premier est d'apparence simple, mais fondamental : croire en soi. On parle souvent d'expériences « pertinentes » ou « non pertinentes ».

Toutefois, toutes les expériences que vous avez acquises contribuent à enrichir votre profil. Elles ont été significatives dans votre cheminement personnel, et cela se reflète dans votre dossier. Vous avez réellement accumulé des expériences riches et formatrices. Vous avez investi beaucoup d'efforts dans votre parcours et vous vous êtes développé.e en tant qu'individu, quelle que soit la diversité de vos expériences cliniques ou de recherche.


Rédigez votre demande comme si vous croyiez sincèrement que vous méritez votre place. La comparaison constante avec le parcours du baccalauréat peut facilement nous faire douter de nos expériences, voire de nos compétences et de notre légitimité. Pourtant, la confiance qu'une personne manifeste envers son dossier et ses aptitudes transparaît clairement dans une demande d'admission, et elle est perçue par le comité de sélection. Pour elle, c'est cette conviction qui donne de la force à une candidature. Audrey encourage également à sortir de sa zone de confort et à s'investir dans des expériences parfois déstabilisantes.

S'impliquer en recherche est un parfait exemple, puisqu'il s'agit d'un domaine que plusieurs étudiants n'avaient pas anticipé aimer autant. Ce sont justement ces expériences nouvelles qui vous poussent à dépasser vos limites, à acquérir de nouvelles compétences, à enrichir votre parcours personnel, voire à découvrir une nouvelle passion. Prendre des risques et essayer des choses nouvelles peut s'avérer très pertinent.



**Eh oui, tu as bien lu ! Tu peux toi aussi faire un stage de recherche dans un autre pays afin d'accumuler plus d'expériences scientifiques et de vivre toute une aventure ! Tu peux aller t'informer auprès de la direction des 3e cycles si tu veux plus d'informations !**





Comme vous l'aurez compris, Audrey est passionnée de jeux vidéo. Pourtant, elle a également participé à des projets de recherche au baccalauréat qui n'étaient pas directement liés à ce domaine. Rappelez-vous, par exemple, de son implication dans un projet portant sur la consommation de cannabis et la prévention des méfaits. N'hésitez pas à explorer des thématiques différentes et à vous impliquer dans des projets ou des laboratoires qui ne correspondent pas nécessairement à vos intérêts initiaux. Ces expériences, bien que parfois éloignées de vos premières passions, demeurent tout aussi pertinentes et enrichissantes.

Finalement, le meilleur outil que possède un étudiant, c'est son authenticité. Audrey recommande de d'appliquer dans vos entrevues pour le doctorat, mais aussi dès les premières étapes du processus de sélection, notamment dans le choix du directeur.



Audrey Richard

# INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE DOCTORAT INTERVENTION

Dans cet article, nous vous présentons le doctorat en psychologie, profil intervention clinique (D.PS.). Vous découvrirez les objectifs, les conditions d'admission ainsi qu'une brève description de la structure du programme.

**Tu désires contribuer à la compréhension du comportement humain ?**

**Tu t'intéresses au fonctionnement du cerveau humain ?**

**Ton esprit s'éveille à l'idée d'étudier l'humain à travers la société ?**

**Ce programme s'adresse à toi !**

Le programme de psychologie clinique s'adresse à une clientèle de futurs psychologues se consacrant principalement au domaine de la pratique professionnelle. Adéquatement outillée pour faire de l'évaluation et de l'intervention dans le champ de la psychologie clinique, la personne diplômée évoluera dans des milieux ayant une offre de services professionnels dans son champ de pratique. Elle aura l'occasion de mettre en œuvre ses connaissances et ses habiletés auprès des clientèles, des membres de leur entourage et des systèmes clients.

L'objectif général du profil en psychologie clinique est de favoriser une formation axée à la fois sur l'identité de la personne psychologue clinicienne et le développement des compétences exigées par l'Ordre des psychologues du Québec.

## Objectifs spécifiques

De manière plus spécifique, le profil Intervention du doctorat continuum d'études en psychologie permettra de former des psychologues :

- Apte à évaluer et intervenir auprès de diverses clientèles en s'appuyant sur les connaissances scientifiques de la discipline et sur une connaissance approfondie des problématiques, des clientèles et des milieux;
- Apte à développer une utilisation critique de la recherche en psychologie par l'entremise d'une expérience concrète de son processus.

## Conditions d'admission

La première condition d'admission est d'avoir obtenu un baccalauréat en psychologie ou d'être titulaire d'un baccalauréat spécialisé en criminologie, neuroscience cognitive, orientation, psychoéducation, en sexologie ou en travail social.

Dans ce dernier cas, la personne doit posséder un minimum de 60 crédits en psychologie (dont les 42 crédits de tronc commun exigés par l'Ordre des psychologues du Québec).

Étant donné le nombre de candidatures élevé comparativement au nombre de places disponibles (38 admissions par années), ce programme est qualifié de contingenté. Celui-ci est établi en fonction des ressources d'encadrement disponibles aux cycles supérieurs.

Les dossiers suivent un processus de sélection rigoureux où les éléments suivants sont évalués et analysés: le dossier académique ( basé sur la moyenne cumulative), l'expérience en relations d'aide, l'expérience de recherche, d'assistantat de recherche ou d'enseignement, le curriculum vitae (ex.: bourses, autres formations, implications sociales ou communautaires, bénévolat, implication dans des comités universitaires, expériences interculturelles, bilinguisme, etc.) et finalement une entrevue de sélection où les habiletés en communication, les habiletés relationnelles et la capacité de réflexion sont observées.

Les dossiers sont classés en fonction de leur mérite relatif les uns par rapport aux autres. Le classement est donc influencé par la force de l'ensemble des dossiers soumis. Ceci va varier d'un concours à l'autre, raison pour laquelle les classifications minimales pour recevoir une offre d'admission fluctuent à chaque concours.

À la base, il est exigé d'avoir une moyenne cumulative minimale de 3,7 (sur 4,3). Toutefois, le Guide sur le processus de sélection des candidatures, élaboré par le CPCS en psychologie, nous informe que la moyenne minimale d'une candidature ayant reçu une offre d'admission après l'évaluation initiale au printemps 2020 était de 3,85. À titre d'exemple, elle était de 3,92 en 2022 et de 3,88 en 2025.

Nous vous invitons d'ailleurs à consulter le **Guide ici pour tous les détails.**

## Structure du programme

Le programme comprend un tronc commun de cours obligatoires ainsi que des cours optionnels, dont le choix varie selon l'orientation (enfance, adolescence, famille, adulte ou personne âgée). Il comprend également des stages et des séminaires en lien avec l'essai pour la partie recherche du doctorat. Concrètement, il possède 40 crédits de cours obligatoires, 56 crédits de cours optionnels, 6 crédits de cours complémentaires et 18 crédits pour l'essai doctoral pour un total de 120 crédits.

## Personne ressource

Vous voulez en savoir plus ?

N'hésitez pas à contacter Claire Monplaisir:

[dir.cycles.sup.psychologie@uqtr.ca](mailto:dir.cycles.sup.psychologie@uqtr.ca)

CPCS - Psychologie

819 376-5011 poste 3504



# ARTICLES ET INFORMATIONS



# PLUS QU'UNE "MAIN-D'ŒUVRE" : L'ASSISTANAT DE RECHERCHE, UN PILIER DE LA FORMATION EN PSYCHOLOGIE

L'expression parfois entendue selon laquelle les assistant·e·s de recherche ne seraient que de la "main-d'œuvre bon marché" est non seulement réductrice, mais elle occulte une réalité fondamentale : ce poste est un rouage essentiel à l'avancement de la science. Particulièrement au baccalauréat en psychologie, l'implication en tant qu'assistant·e de recherche est une expérience formative inestimable. Loin d'être une simple ligne sur un CV, c'est une immersion profonde dans le processus scientifique qui façonne les chercheur·e·s et clinicien·ne·s de demain. Sans cet apport crucial, de nombreux projets ne pourraient progresser avec la rapidité et la rigueur qu'on leur connaît.

## Au cœur de l'action : Les tâches concrètes de l'assistant·e de recherche

Le quotidien d'un·e assistant·e de recherche est diversifié et va bien au-delà d'une seule mission. Les responsabilités varient grandement d'un laboratoire à l'autre, mais incluent souvent un éventail de tâches critiques :

- La revue de littérature : C'est souvent la première porte d'entrée. Cette étape fondamentale consiste à synthétiser l'état des connaissances sur un sujet. L'assistant·e apprend à naviguer dans les bases de données, à appliquer des critères de sélection stricts définis par les chercheur·e·s, et à compiler des bibliographies annotées. C'est un exercice redouté mais essentiel qui permet de justifier la pertinence d'une nouvelle étude.
- La collecte et la gestion des données : C'est là que la recherche prend vie. Selon le laboratoire, cela peut impliquer le recrutement de participant·e·s, la passation de questionnaires, la conduite d'entrevues psychosociales, ou l'administration d'évaluations neuropsychologiques. Dans des laboratoires plus spécialisés, cela peut même inclure l'utilisation d'appareils comme l'EEG.
- Le soutien logistique et éthique : Avant même de rencontrer un·e participant·e, un long travail préparatoire est nécessaire. Les assistant·e·s participent activement à la préparation des documents pour les comités d'éthique, une compétence administrative et réglementaire cruciale. Ils gèrent aussi la prise de rendez-vous, la mise à jour des bases de données (parfois sur SPSS ou Excel) et assurent le suivi rigoureux des dossiers, le tout en respectant scrupuleusement la confidentialité.
- L'analyse préliminaire : Bien que les analyses statistiques complexes soient souvent réservées aux étudiant·e·s des cycles supérieurs ou aux chercheur·e·s principaux, les assistant·e·s sont fréquemment impliqué·e·s dans le codage de données qualitatives, la saisie de données et des analyses descriptives de base.

## Les compétences développées : Un tremplin pour l'avenir

Être assistant·e de recherche n'est pas une tâche facile et demande de mobiliser, mais surtout de développer, un ensemble de compétences clés qui seront transférables à toute carrière, en recherche comme en clinique :

- **Rigueur et sens du détail** : De la saisie de données sans erreur à la relecture minutieuse d'un protocole, la "minutie" est le maître-mot.
- **Analyse et esprit critique** : La revue de littérature enseigne à évaluer la qualité méthodologique d'un article, à synthétiser des idées complexes et à identifier les lacunes dans les connaissances.
- **Gestion du temps et autonomie** : Le baccalauréat en psychologie est exigeant. Jongler entre les cours, les examens, et les heures de laboratoire demande une organisation infallible. On sous-estime souvent le temps requis pour chaque tâche de recherche ; l'assistanat forme à mieux planifier et à travailler de manière autonome.
- **Compétences relationnelles** : Le travail se fait en équipe. Il faut savoir communiquer efficacement avec les autres membres, faire preuve d'empathie lors des contacts avec les participant·e·s et collaborer étroitement avec les superviseur·e·s.
- **Compétences logicielles** : L'utilisation de logiciels de gestion bibliographique (comme EndNote), de tableurs (Excel) et de logiciels statistiques (SPSS) devient une seconde nature.

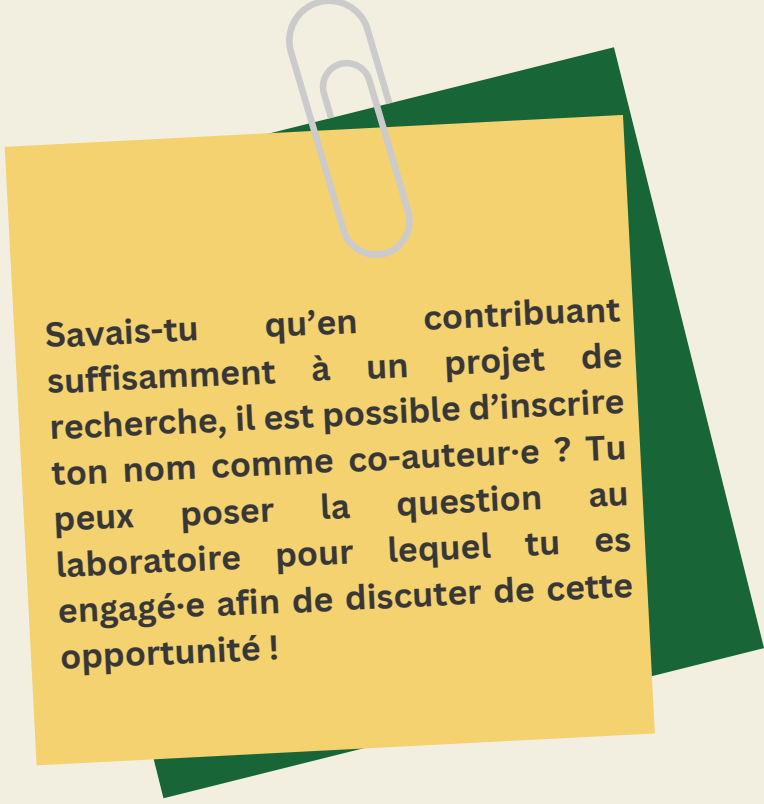
## Au-delà des tâches : Les bénéfices d'une implication

L'investissement en temps et en énergie est considérable, mais les retombées le sont tout autant. L'assistanat est une expérience qui enrichit le parcours universitaire de multiples façons :

- **La vie de laboratoire** : Participer aux réunions d'équipe est une fenêtre ouverte sur la réalité de la recherche. On y voit des étudiant·e·s à la maîtrise ou au doctorat présenter leurs travaux, exposer leurs défis (notamment avec les comités d'éthique) et partager leurs solutions. Ces discussions sont d'une richesse immense pour l'apprentissage personnel.
- **La préparation aux cycles supérieurs** : L'expérience acquise est un atout majeur dans les demandes d'admission au doctorat. Avoir une base solide en méthodologie de recherche, en analyse et en rédaction scientifique facilite grandement la rédaction du futur essai ou de la thèse.
- **Le réseautage et la diffusion** : Un assistanat permet de créer un réseau académique solide avec des professeur·e·s et d'autres étudiant·e·s. De plus, une contribution significative peut mener à de formidables opportunités, comme la possibilité d'inscrire son nom en tant que co-auteur·e d'un article scientifique. Participer à des concours d'affiches scientifiques est aussi une excellente occasion de s'exercer à la vulgarisation et de jouer un rôle actif dans le partage des connaissances.

## Conclusion : Un investissement essentiel

Finalement, le poste d'assistant·e de recherche est bien plus qu'un simple emploi étudiant. C'est une immersion unique dans le monde de la science, offrant une perspective analytique et une compréhension profonde du processus de recherche qu'aucun cours magistral ne peut égaler. C'est un rôle exigeant, certes, mais qui dote l'étudiant·e de compétences pratiques et intellectuelles fondamentales pour son avenir, qu'il se dirige vers la clinique ou la recherche pure.



**Savais-tu qu'en contribuant suffisamment à un projet de recherche, il est possible d'inscrire ton nom comme co-auteur·e ? Tu peux poser la question au laboratoire pour lequel tu es engagé·e afin de discuter de cette opportunité !**

# LES LABORATOIRES DE RECHERCHE AFFILIÉS À L'UQTR

Le laboratoire **COGNAC (Cognition, Neurosciences, Affect et Comportement)** se spécialise dans l'étude de la cognition humaine, particulièrement en lien avec les neurosciences et la neuroimagerie. Celui-ci explore les processus cognitifs sous-jacents aux comportements humains et leurs dysfonctionnements pour relier les comportements au fonctionnement du système nerveux normal ou pathologique.



Le groupe de recherche **AURA (L'Autisme en Recherche Autrement)** étudie les interactions parent-enfant en contexte d'autisme. Ce laboratoire se concentre sur les forces des personnes autistes tout en tenant compte de leur hétérogénéité. L'une des particularités de ce laboratoire est l'implication de personnes autistes au sein de l'équipe de recherche.

Le **Groupe de recherche Aidenfant (Équipe de recherche sur les facteurs de protection)** se concentre sur l'étude des facteurs de protection qui contribuent au développement sain des enfants et des familles. Ce groupe multidisciplinaire est membre de diverses associations internationales pour explorer les mécanismes et les interventions qui favorisent le bien-être et la résilience chez les jeunes.



Le laboratoire **APIC (Attitudes et Perceptions liées à l'Image Corporelle)** est dédié à la recherche sur les perceptions, attitudes, stigmatisations et comportements associés à l'image corporelle. Ce laboratoire explore comment des facteurs médiatiques, culturels et sociaux influencent la perception de soi et l'acceptation corporelle, notamment dans les troubles alimentaires ou dans la population générale.



Le laboratoire **CEIDF (Centre d'étude interdisciplinaire sur le développement de l'enfant et la famille)** se concentre sur le développement des enfants et des familles. Leurs recherches diversifiées présentent des thématiques telles que la détection d'enfants exposé·e·s à la violence conjugale, les traumatismes et la parentalité. Ce laboratoire organise également plusieurs activités au cours de l'année.

Le laboratoire **GRIN (Groupe de Recherche et d'Intervention auprès des enfants vulnérables et négligé·e·s)** se consacre à l'étude des enfants en situation de vulnérabilité et de négligence. Ce laboratoire vise à élaborer de nouvelles stratégies d'action concrètes et à améliorer les pratiques de prévention et de prise en charge pour soutenir efficacement les familles vulnérables et le développement des enfants.



Le laboratoire **ATRE (Adaptation, Technologie et Résilience Psychologique)** se consacre à l'étude des processus d'adaptation humaine et de résilience dans divers contextes tels que les stéréotypes, la protection de la vie privée et les stratégies d'adaptation associées. Les personnes âgées ainsi que celles de leurs aidant·e·s.

Le **laboratoire de recherche sur la motivation et l'autorégulation des comportements de santé (LRMACS)** explore trois axes de recherche principaux : les processus motivationnels, les stratégies d'autorégulation et le fonctionnement optimal associé au bien-être psychologique. Ce laboratoire vise à mieux comprendre comment la motivation et l'autorégulation contribuent à des comportements de santé durables et au bien-être général, en étudiant les mécanismes qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie.

Le **Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie (LIREG)** se consacre à l'étude de divers aspects du vieillissement, avec trois principaux axes de recherche : la qualité de vie, le bien-être et l'autodétermination des personnes âgées ; le soutien aux proches aidant·e·s, partenaires essentiels dans les soins ; et le fonctionnement cognitif. En combinant ces perspectives, le LIREG vise à enrichir la compréhension du vieillissement et à améliorer les conditions de vie.





Le **SAIL Lab se concentre sur le bien-être sexuel et les relations intimes**, en examinant comment la sexualité influence la santé et la qualité des relations amoureuses. Le laboratoire explore divers facteurs affectant le bien-être sexuel des couples, notamment l'utilisation de la pornographie, la violence sexuelle et la maltraitance dans l'enfance.

Le **Laboratoire de psychologie légale** se consacre à la recherche sur des enjeux contemporains en psychologie légale, incluant les troubles mentaux graves, la délinquance sexuelle, la violence familiale, et l'évaluation du risque lié à l'impulsivité et à la violence. Les chercheurs abordent aussi la responsabilité criminelle, le profil criminel et innover dans ces domaines.



Le Fitz Lab – Psychologie positive et santé intégrée : Ce laboratoire étudie les liens entre santé mentale et santé physique, en s'appuyant sur les principes de la psychologie positive. L'équipe explore comment des émotions comme la gratitude, la joie ou le calme peuvent favoriser la résilience, le bien-être et l'adaptation au stress, notamment chez les professionnels de la santé. Le laboratoire s'intéresse aussi aux facteurs de protection psychologique et aux stratégies de réadaptation dans des contextes de vulnérabilité.

Le Laboratoire Anxiété et Perfectionnisme poursuit deux axes de recherche principaux : l'étude du perfectionnisme, en distinguant ses formes saines et malsaines et en examinant les motivations, la flexibilité psychologique et les approches de transformation de ces motivations ; ainsi que l'étude des troubles anxieux.

# GUIDES DES BOURSES

Financer ses études peut représenter un défi; pourtant de nombreuses bourses existent pour soutenir les étudiant·e·s en psychologie. L'édition 2024 soulignait l'importance d'être bien organisé·e, de consulter régulièrement les offres et de préparer ses candidatures avec soin bulletin-recherche-aep.com. Pour l'édition 2025, nous avons enrichi et structuré le guide afin de le rendre le plus utile possible.

## Étapes générales de préparation

Repérer les bourses : consultez les portails de l'UQTR, du FRQ, des organismes fédéraux et des associations professionnelles.

Vérifier l'admissibilité : lisez attentivement les critères et notez les programmes non admissibles (par ex. les doctorats professionnels ne sont pas admissibles aux bourses de formation du FRQ)

Rassembler les documents : formulaire de demande, curriculum vitæ, lettre de motivation, lettres de recommandation, preuves d'inscription ou relevés de notes.

Rédiger votre dossier : expliquez votre projet et son impact, vos motivations et vos compétences; adaptez le ton à chaque organisme.

Faire relire : sollicitez l'aide d'un professeur, d'un pair ou du Service des bourses pour relire et améliorer votre dossier.

Soumettre et suivre : respectez les dates et conservez une copie de la soumission; assurez-vous d'avoir reçu l'accusé de réception.

**Important :** Consultez attentivement les critères d'admissibilité pour chaque bourse !

# PRINCIPALES BOURSES ET PROGRAMMES ACCESSIBLES AUX ÉTUDIANT·E·S EN PSYCHOLOGIE

Programme / organisme	Montant & durée	Conditions d'admissibilité et notes
Bourse de doctorat en recherche (B2) – Fonds de recherche du Québec (FRQ)	25 000 \$ par année, pour un maximum de 12 sessions <a href="http://frq.gouv.qc.ca">frq.gouv.qc.ca</a> . Date limite : <b>1er octobre 2025</b> <a href="http://frq.gouv.qc.ca">frq.gouv.qc.ca</a> .	Pour les étudiants inscrits à un <b>doctorat de recherche</b> (Ph.D.) dans un des trois secteurs du FRQ (nature et technologies, santé, société et culture) <a href="http://frq.gouv.qc.ca">frq.gouv.qc.ca</a> . Les programmes de doctorat professionnel (D.Psy, D.Ps., Psy.D) ne sont <b>pas admissibles</b> aux bourses de formation du FRQ <a href="http://frq.gouv.qc.ca">frq.gouv.qc.ca</a> .
Bourse de formation au doctorat pour les détenteurs d'un diplôme professionnel – FRQS	Montant variable, généralement <b>25 024 \$ à 39 323 \$</b> selon le niveau d'avancement <a href="http://repertoire.bbaf.ulaval.ca">repertoire.bbaf.ulaval.ca</a> . Programme offert annuellement <a href="http://repertoire.bbaf.ulaval.ca">repertoire.bbaf.ulaval.ca</a> .	Destinée à soutenir l'excellence en recherche chez les titulaires d'un diplôme professionnel (par ex. psychologie clinique) qui entreprennent ou poursuivent un doctorat de recherche en santé <a href="http://repertoire.bbaf.ulaval.ca">repertoire.bbaf.ulaval.ca</a> .
Programme de bourses pour les étudiant·e·s en psychologie dans le réseau de l'éducation – Gouvernement du Québec	<b>25 000 \$</b> , versés en deux montants égaux (signature de l'entente et fin du programme d'études) <a href="http://quebec.ca">quebec.ca</a> .	Réservé aux personnes en voie d'obtenir un doctorat en psychologie et qui s'engagent à travailler au moins <b>3 jours par semaine pendant deux ans</b> dans un centre de services scolaire ou une commission scolaire <a href="http://quebec.ca">quebec.ca</a> . L'étudiant doit être citoyen canadien ou résident permanent et résider au Québec <a href="http://quebec.ca">quebec.ca</a> .
Autres bourses internes (UQTR) et externes	Montants et critères variés.	L'UQTR, les fondations privées, la Société québécoise de psychologie et différents ministères offrent des bourses d'admission, d'excellence, de mobilité ou de soutien financier. Consultez régulièrement le portail des bourses de l'UQTR et les sites des organismes pour connaître les offres en cours.

# CONSEILS POUR MAXIMISER VOS CHANCES

## (STYLE SERPENTS ET ÉCHELLES)

### Envoyer des documents incomplets ou hors délai

Les demandes incomplètes sont généralement rejetées; vérifiez la liste des pièces requises (par ex. formulaire d'engagement, lettre de motivation, CV, preuve d'inscription et relevé de notes)

### Relisez et faites réviser vos dossiers

Un dossier sans fautes, relu par une autre personne, montre votre sérieux et votre professionnalisme

### Mettez en valeur vos réalisations

Présentez vos expériences (recherche, bénévolat, leadership) de manière concise et démontrez votre détermination

### Choisissez bien vos références

Sollicitez des personnes qui vous connaissent bien et laissez-leur suffisamment de temps pour rédiger leur lettre

### Choisir des références non pertinentes

Des références qui ne vous connaissent pas bien peuvent affaiblir votre candidature.

### Personnalisez chaque candidature

Adaptez votre lettre et vos réponses aux valeurs de la bourse et illustrez-les avec des exemples concrets

### Commencez tôt et organisez-vous

Consultez régulièrement les offres, notez les dates limites et rassemblez les documents à l'avance pour éviter le stress de dernière minute !

### Procrastiner

Reporter la préparation des dossiers peut vous faire rater des opportunités.

**Pssst. On te rappelle de ne pas définir ta valeur ni ton potentiel au nombre de bourses que tu obtiens !**

**Multiplie les candidatures et persévère malgré les refus : souvent, ce n'est pas que tu n'es pas excellent·e, c'est juste qu'ils sont obligé·e-s de choisir une seule personne (ou quelques-unes) parmi plein de candidat·e-s tout aussi solides. Chaque demande te fait gagner en expérience, en clarté et en confiance pour la suivante !**

## REMERCIEMENTS

Le comité 2025 souhaite réitérer ses remerciements à l'ensemble du corps professoral et étudiant.

Merci aux professeur·e·s pour leur participation à la Soirée-causerie, leur supervision des vulgarisations, leur soutien constant et leur intérêt marqué pour notre projet. Merci à leurs doctorant·e·s pour leur aide dans la correction des vulgarisations.

Merci aux étudiant·e·s ayant pris part à la Soirée-causerie, à la soirée de lancement, aux vulgarisations et aux témoignages : votre engagement donne tout son sens à ce bulletin.

Merci à l'Association des étudiant·e·s en psychologie (AEP) pour son soutien financier, au café étudiant La Chasse-à-Sarrazin pour son appui et le café offert lors de la Soirée-causerie, ainsi qu'à la COOP UQTR pour le don de carte-cadeau.

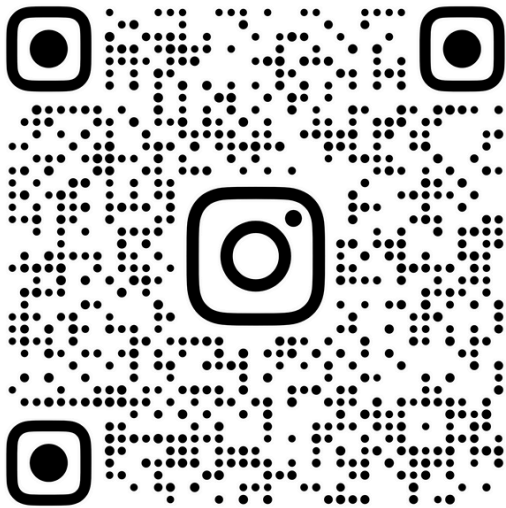
Enfin, merci à toutes celles et ceux qui ont manifesté de l'intérêt pour notre mission : vos questions, votre curiosité et votre participation font vivre le BRSAEP.

Nous tenons également à souligner l'engagement et la persévérance de nos membres à travers cette édition du BRSAEP 2025.

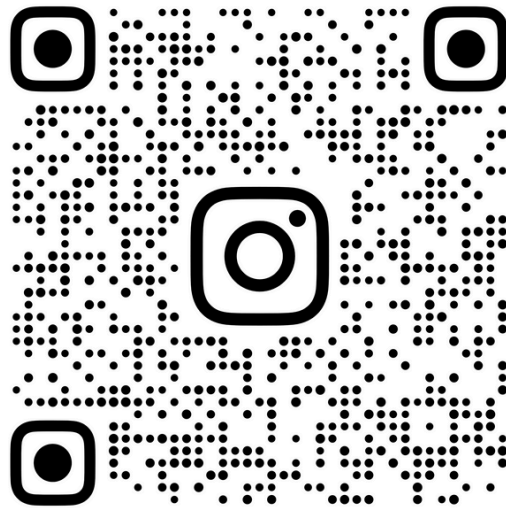




## NOS RÉSEAUX SOCIAUX



BULLETIN\_SCIENTIFIQUE\_AEP



BULLETIN\_SCIENTIFIQUE\_AEP



SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS SUR LE  
BULLETIN, NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER  
L'ÉDITION PRÉCÉDENTE ET NOS RÉSEAUX  
SOCIAUX, EN CLIQUANT SUR LES LIENS SUIVANTS  
OU EN SCANNANT NOS CODES QR : 6E ÉDITION  
BRSAEP , FACEBOOK ET INSTAGRAM, AINSI QUE  
NOTRE SITE WEB.