

▶ INFO-FMEQ

Accès au Dossier Santé
Québec (DSQ) chez les
externes

Baromètre de la santé
psychologique

Appel de candidature
pour la délégation
Regional Meeting 2021
en ligne

Et autres opportunités
d'implications!



ÉDITION NOVEMBRE

Mise en page:

Wei Ting Xiong
Délégué aux
communications





MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour!



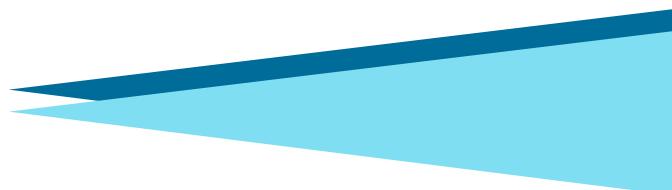
Bon mois de novembre ! La Fédération médicale étudiante du Québec espère que vous avez passé un beau mois d'octobre, les vacances de Noël arrivent à grand pas. Il s'agit d'un moment clé pour tous les étudiant.es en médecine du Québec. Bravo à tous les étudiants de préclinique pour une première session en ligne. Bravo aux nouveaux externes qui font leur stage dans un contexte, ma foi, très particulier. L'année se fera sous le signe de la résilience. N'hésitez jamais à contacter un membre de votre association locale ou un membre de la FMEQ si vous en ressentez le besoin. Nous sommes là pour vous.

L'équipe de la FMEQ travaille actuellement sur plusieurs dossiers qui saura vous interpeller : diversité et inclusion, promotion de la médecine familiale et de la médecine en région, promotion des programmes de résidences, diversité au sein des admissions en médecine...et bien plus ! Nous vous préparons actuellement plusieurs événements au courant de l'année autant sur le plan pédagogique que socioculturel. Dans ce contexte, nous avons rencontré le Ministre de la santé pour discuter avec lui, et obtenir son appui sur plusieurs sujets clés. Vous pourrez également visionner un entrevu que j'ai faite avec le Président de l'association des gériatres du Québec sur les soins aux aînés !

Notre travail cette année sera axé sur la proactivité et la transparence. La COVID-19 aura apporté, et continue d'apporter, son lot de changements. Nous devons être proactifs afin de tirer avantage de cette période en mouvance afin d'implanter de manière durable des changements bénéfiques pour la communauté étudiante. Nous devons aussi être préparés à faire face aux défis que pose la pandémie en étant à l'écoute de vos besoins, et en défendant vos intérêts auprès du Ministère de la Santé et des Services Sociaux et des Facultés. Des rencontres mensuelles ont été établies afin que nous puissions partager vos inquiétudes, et trouver réponse à vos questions. Nous allons suivre de près la situation du jumelage à la résidence 2021 et 2022 afin que le processus se déroule harmonieusement. J'invite tous les externes seniors à prendre connaissance de la nouvelle plateforme de l'AFMC centralisant et regroupant les événements de promotion des programmes !

Restez en santé!

Catherine Lajoie
Présidente
president@fmeq.ca



VOTRE ÉQUIPE 2020-2021

CONSEIL EXÉCUTIF

Présidente : Catherine Lajoie (UMontréal)

Vice-président : Samuel Montplaisir (UMcGill)

Secrétaire générale : Valérie Pek (UMontréal)

Déléguée aux affaires politiques : Élise Girouard-Chantal (UMcGill)

Déléguée aux affaires pédagogiques : Laurence Fleury-Deland (USherbrooke)

Déléguée au bien-être : Valérie Breton (USherbrooke)

Délégué aux finances et aux ressources humaines : Samuel Leblanc (USherbrooke -
Campus Moncton)

Délégué aux services et aux partenaires : Bo Yi Dou (USherbrooke)

Déléguée aux affaires internes et associatives : Janick Caron-L'Ecuyer (UMontréal -
Campus Mauricie)

Délégué aux affaires externes : Julien Lépine (UMontréal)

Déléguée aux affaires internationales et communautaires: Maria Alexandra Rosca
(UMontréal)

Délégué aux communications : Weiting Xiong (USherbrooke)

Adjointe à l'exécutif : Mme Francine Auger



CONSEIL D'ADMINISTRATION

(Udem) Jasmin Collerette-Tremblay

(Udem) Ngoc-Nhu Jennifer Nguyen

(Udem) YongMu Ouyang

(Udem) Radbod Pilehvar

Samuel Bellavance (USherb)

Nickolas Gagnon (USherb)

Isabelle Tapp (ULaval)

Marika Senechal (USherb)



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES POLITIQUES

Journée d'action politique 2021

Les sujets de la journée d'action politique 2021 sont choisis :

1. La télémédecine
2. La santé des aînés

Près de 30 étudiant.e.s des 4 universités entament ainsi la rédaction des deux mémoires qui seront présentés à nos élu.e.s en avril 2021. Il s'agit d'un plaidoyer qui joindra sa voix aux débats très d'actualité entourant les avancées en télémédecine et le continuum de soins des aînés du Québec.

Accès au Dossier Santé Québec (DSQ)

Le saviez-vous ? La FMEQ est en démarches actives pour que les externes aient accès au DSQ. Entamées par Guillaume Roy, Maxime Morin-Lavoie et le conseil exécutif de l'an dernier, les démarches vont de bon train. Celles-ci visent la modification de l'application de la *Loi concernant le partage de certains renseignements de santé* afin de donner directement accès au DSQ aux quelque 2000 externes de la province. La FMEQ, appuyée par le Collège des médecins et les vice-doyens des facultés de médecine du Québec, considère que cet accès permettrait d'optimiser l'apprentissage et la formation des externes, en plus de maximiser leur potentiel de contribution aux équipes soignantes. Pour lire un article complet sur le sujet publié dans le Profession Santé :

https://www.professionsante.ca/medecins/actualites/etudiants-residents/les-externes-reclament-un-acces-au-dsq-le-college-les-soutient-52994?fbclid=IwAR22nu6kUPXw8K70DjYOcO_QUcD96GMH8Mmz5ntfVm6thcs0c4WFJKXETQ

Accès aux services de santé mentale

Les tristes événements de la fin de semaine ont mis de l'avant, de manière troublante, les problèmes en lien avec la santé mentale déjà exacerbés par la pandémie de la COVID-19. Ces événements tragiques ont ravivé le débat entourant l'accès aux services de santé mentale des Québécois.e.s. Pourtant, ce n'est pas d'hier que l'accès à ces services essentiels fait piètre figure.

À cet effet, en 2016 déjà, la FMEQ publiait un mémoire portant sur l'accès à la psychothérapie revendiquant :

- L'élaboration d'un programme d'accès à la psychothérapie selon les recommandations finales de l'INESSS à cet égard;
- La migration de la main d'œuvre en psychothérapie du privé vers le public à l'aide d'incitatifs financiers et en y créant des postes à temps plein, afin de garantir un accès équitable à tous les citoyens québécois;
- La possibilité de rémunération de l'internat en psychologie comme un facteur de rétention des finissants en psychologie dans le réseau public.

En 2020, certaines batailles ont été gagnées, notamment la rémunération équitable de l'internat en psychologie, mais les problèmes d'accès aux soins et services de santé mentale de notre système public sont encore criants. En effet, les délais d'attente pour voir un psychologue au public sont de 6 mois à 2 ans, alors que seulement 3000 des 8000 psychologues du Québec œuvrent dans le public.

Les investissements en santé mentale annoncés cette semaine constituent un bon début et la FMEQ salue cette initiative du gouvernement. Cependant, ces investissements doivent s'accompagner de mesures supplémentaires, notamment :

- Le support et le respect de l'autonomie décisionnelle et professionnelle des professionnels de la santé mentale en abolissant des quotas de patients et des limites de séances;
- La rétention des psychologues œuvrant au public et la diminution de l'écart de salaire et de conditions de travail avec ceux œuvrant au privé;
- Le financement des programmes sociaux à grande échelle touchant les déterminants de la santé mentale.

Pour en lire davantage sur le sujet:

• https://www.fmeq.ca/wp-content/uploads/2016/07/M%c3%a9moire-FMEQ_Psychoth%c3%a9rapie.pdf

• https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/ServicesSociaux/INESSS_Acces-equitable-psychotherapie.pdf

• <https://www.ledevoir.com/politique/quebec/588934/annonce-en-sante-mentale-de-lionel-carmant>

• [https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1738617/temps-attente-psychologue-reseau-public-quebec-covid19?](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1738617/temps-attente-psychologue-reseau-public-quebec-covid19?fbclid=IwAR3J8YWbn968QdgJnRBc5e3K3MZ6l3PMjZGZmQZd3ttUN62WZB2KFHB6-W8)

[fbclid=IwAR3J8YWbn968QdgJnRBc5e3K3MZ6l3PMjZGZmQZd3ttUN62WZB2KFHB6-W8](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1738617/temps-attente-psychologue-reseau-public-quebec-covid19?fbclid=IwAR3J8YWbn968QdgJnRBc5e3K3MZ6l3PMjZGZmQZd3ttUN62WZB2KFHB6-W8)

• <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1745660/quebec-solidaire-nadeau-dubois-ministre-covid>

Élise Girouard-Chantal

Déléguée aux affaires politiques

MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AU BIEN-ÊTRE

Bon mois de novembre à tous!

Ce mois-ci, je tenais à vous partager une initiative de l'Association québécoise de prévention du suicide. Ils viennent tout juste de publier une plateforme servant à outiller les québécois qui font face à une problématique de santé mentale. Cet outil nous aide à faire le point sur notre santé mentale, prendre soin de nous, en parler à nos proches et trouver des services d'aide. N'hésitez pas à consulter leur site <https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide>.

Un bon point de départ pour faire le point sur notre santé mentale est de prendre nos signes vitaux psychologiques. Le Programme d'aide aux médecins du Québec a publié un outil pratique d'autoévaluation à ce sujet.

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

| | EN SANTÉ | EN RÉACTION | FRAGILISÉ(E) | EN ÉTAT CRITIQUE |
|------------|---------------------------------------|--|--|--|
| SIGNES | Être posé - Calme | Anxiété - Tristesse occasionnelle | Anxiété - Tristesse envahissante | Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires |
| | Sens de l'humour | Irritabilité - Sarcasme déplacé | Colère - Cynisme | Excès de colère - Agressivité |
| | Vivacité d'esprit | Oublis - Pensées intrusives | Indécision - Manque de concentration | Incapacité à se concentrer |
| | Sommeil réparateur | Sommeil perturbé | Sommeil agité, cauchemars | Trop ou manque de sommeil |
| | Rendement soutenu | Sentiment d'être surchargé - Procrastination | Sentiment d'être débordé - Piètre performance | Incapacité à faire ses tâches |
| | Confiance en soi, en les autres | Doute de soi | Doute des autres | Méfiant |
| | Se sentir bien | Tensions et maux de tête | Douleurs physiques | Maladies physiques |
| | Bon niveau d'énergie | Manque d'énergie | Fatigue | Épuisement |
| | Actif physiquement | Activités physiques réduites | Inactif physiquement | Léthargie |
| | Actif socialement* | Contacts sociaux réduits* | Contacts sociaux évités* | Interruption des contacts avec ses proches* |
| | Consommation occasionnelle et sociale | Consommation régulière mais contrôlée | Consommation difficile à contrôler | Abus ou dépendance |
| STRATÉGIES | Maintenir ses activités | Récupérer : ralentir - se reposer | Reconnaître qu'il faut agir | Consulter un professionnel rapidement |
| | Pratiquer la pleine conscience | S'outiller pour préserver sa santé psychologique | Récupérer : éliminer les tâches non essentielles | Se confier à un pair ou une personne de confiance* |
| | Cultiver ses liens sociaux* | Identifier les difficultés | Se confier à un pair ou une personne de confiance* | Considérer un arrêt de travail |
| | | Agir sur ce qu'on peut changer | Maintenir le contact avec ses proches* | Reprendre contact avec ses proches* |

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

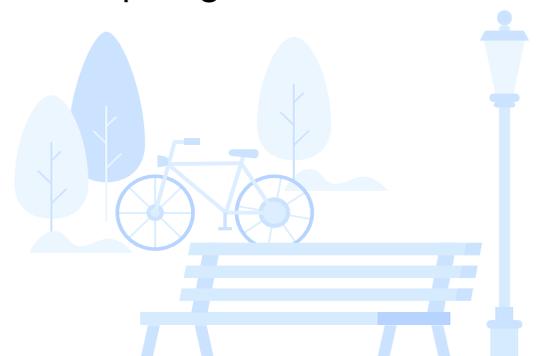
© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

N'oubliez pas que même si vous êtes dans la section « en santé » du baromètre, il est important de prendre du temps pour soi afin de maintenir cet équilibre.

Finalement, chaque mois de novembre a lieu le mouvement Movember pour la santé masculine. Nous vous invitons à encourager vos collègues participants à ce mouvement et à vous joindre aux discussions entourant la santé des hommes, trop souvent tabou dans notre société.

Bonne fin de novembre, ne lâchez pas, il n'en reste pas gros avant des vacances bien méritées !!

Valérie Breton
Déléguée au bien-être





MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES INTERNATIONALES ET COMMUNAUTAIRES

OPPORTUNITÉS AUX ÉTUDIANT.E.S

Le mois de novembre est rempli d'opportunités pour les étudiant.e.s. En voici quelques unes:



1- APPEL DE CANDIDATURES – DÉLÉGATION REGIONAL MEETING 2021, EN LIGNE

IFMSA-Québec est à la recherche d'étudiants motivés et dynamiques pour faire partie de la délégation du Regional Meeting (RM) 2021 qui aura lieu en ligne en plusieurs sessions du 7 au 16 janvier 2021 (VEUILLEZ VÉRIFIER LE FORMULAIRE POUR LES DÉTAILS DES DATES)! Viens représenter le Québec au niveau international et découvre les possibilités d'implication à l'international! Il n'y a aucun frais d'inscription à cette rencontre.

Envoie ta lettre de motivation (1p.), ton C.V (2p.) et ta déclaration de conflit d'intérêt ou d'horaire (s'il y a lieu) à presidence@ifmsa.qc.ca

Date limite des candidatures : 22 novembre à 23h59.

Formulaire d'application à remplir : <https://forms.gle/x9WdkbFbt1d4npC77>

Les candidats doivent être disponibles pour la formation pré-départ obligatoire le 6 décembre 2020.

REGIONAL MEETING 2021

ONLINE
7-16 JANVIER 2021

Envoyez votre C.V. (2 pages) et une courte lettre de motivation (1 page)
à presidence@ifmsa.qc.ca et remplissez le formulaire.
DL: 22 novembre 2020, 23h59

IFMSA
Québec

2- PANEL SUR L'INCLUSION SOCIALE

Dans le cadre de la semaine de lancement de la plateforme de collaboration interprofessionnelle en inclusion sociale MC2, venez rejoindre IFMSA-Québec, l'Université de la Rue et l'Association des étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal (AÉPUM) pour un panel sur l'inclusion sociale le 26 novembre à 18h sur Zoom!

Invités panélistes:

- Dr David-Martin Milot, président de Médecins du monde
- M. Luc Parlavecchio, fondateur de l'Institut DesÉquilibres, intervenant auprès de la population autochtone
- Andréanne Cossette, directrice adjointe de l'organisme Moisson Mauricie
- Christine Jean, directrice générale du Centre de réadaptation Wapan
- Dr Mathieu Isabel, médecin de famille, équipe itinérance au CLSC des Faubourgs
- Dr Ahmed Maherzi, directeur du bureau de responsabilité sociale de la faculté de médecine de l'UdeM

Événement FB: <https://www.facebook.com/events/3505106259575576/>



26 NOVEMBRE 2020
18h00-19h30 sur ZOOM

Un événement dans le cadre de la semaine de lancement de la plateforme de collaboration interprofessionnelle en inclusion sociale MC2

PANEL SUR L'INCLUSION SOCIALE

IFMSA Québec
UNIVERSITÉ DE LA RUE
aépum
Mc²

3- Let's Talk About SEXual Health! HIV & AIDS in 2020 (In English)

IFMSA-Qc's Standing Committee on Sexual & Reproductive Health and Rights including HIV & AIDS (SCORA) at McGill University is inviting you to its first event of the school year: Let's Talk About SEXual Health! HIV & AIDS in 2020. We are planning a series of activities throughout the year that will address different aspects of sexual and reproductive health. We decided to start out strong with an event marking World AIDS Day, which is December 1st!

According to the Canadian AIDS Society, more than 68,000 Canadians are living with HIV nowadays and the number of new cases keeps increasing each year. There is still a lot of work to do, so come join us for 3 short but highly interesting talks on the current developments in HIV care and research and on living with HIV in 2020!

The event, which will include an exciting and friendly Kahoot, will take place on November 26th, 2020 and will run from 19:00 to 20:45. The zoom link will be posted on the day before the event.

FB Event: <https://www.facebook.com/events/404770784036327/>





4- ARTICLES EN SANTÉ PLANÉTAIRE

En plus des opportunités aux étudiant.e.s, il existe de multiples articles touchant la santé planétaire. En voici quelques-uns:

1- Climate Change for Health Professionals - A Pocket Book (En anglais)

PAHO-WHO (le bureau régional des Amériques de l'OMS) a récemment publié un livre dédié aux professionnels de la santé, détaillant les impacts cliniques sur les principaux systèmes du corps des changements climatiques. Le livre est excessivement pratique et complet.

Je vous conseille fortement de le lire et de le sauvegarder dans votre bibliothèque!

Lien : <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52930>

2- Association québécoise des médecins pour l'environnement - AQME

L'Association québécoise des médecins pour l'environnement - AQME partage souvent des articles et des informations sur les sujets de l'heure touchant les changements climatiques et l'environnement. Récemment, ils ont partagé des articles sur :

- Plan pour une économie verte (PEV) - un sujet de la politique québécoise: https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1749534/pev-economie-verte-legault-charette-environnement-cible-ges?fbclid=IwAR2XIV9SCvXcNpsN58zfC9qU8CMWEqGJd8tp9BPf_OAhYvWyQwIMaEXxQcY
- Crise climatique: le système de santé, un pollueur qui doit en faire plus: https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/moteur-de-recherche/segments/entrevue/209013/empreinte-environnementale-hopitaux-solutions-gaz-effet-serre?fbclid=IwAR262GT2eaSik1ZlyBRpT6Z9Q0Pve8DIZH7sqkFj2pEtFbkDN7KW0aKy_3Y

- GNL Québec: https://www.lequotidien.com/actualites/gnl-quebec-une-analyse-des-impacts-sur-la-sante-reclamee-au-bape-c4bc429c70c7706ab2b496754c673e4a?fbclid=IwAR29cj7KpSwWmpW3_pjGirJ8weM7N-GwjSz-TF90ITmmFB0fCgoan181wF4
- Webinaire sur BAPE 2.0 GNL Québec et notre santé; Une initiative de La Planète s'invite en santé, AQME, C4E et la Fondation David Suzuki: <https://www.facebook.com/watch/?v=740396436822987>

Pour suivre l'AQME, vous pouvez vous abonner à leur page FB: <https://www.facebook.com/aqme.environnement/>

3- La vente de véhicules à essence interdite dès 2035

« Le ministre compte modifier la loi « zéro émission » pour y enchâsser l'interdiction de la vente de véhicules neufs à essence à compter de 2035. » Pour vous en informer davantage aller lire ici: <https://www.lapresse.ca/actualites/environnement/2020-11-14/quebec/la-vente-de-vehicules-a-essence-interdite-des-2035.php>

4- La Planète s'invite au Parlement:

Ils organisent deux manifestations - avec le masque - pour demander davantage d'actions pour le climat de la part du gouvernement, tel qu'ils le décrivent dans les recommandations de leur plan de transition pour un Québec Zéro Émission Nette!

À lire ici: <https://bit.ly/3nE7eZZ>

Vous pouvez les suivre sur FB: <https://www.facebook.com/laplaneteauparlement/>

De plus, il y a un groupe pour les professionnels de la santé: La Planète s'invite en santé que vous pouvez suivre ici: <https://www.facebook.com/PlaneteEnSante/> ou <https://www.facebook.com/groups/655563538289928/>

Maria Alexandra Rosca
Déléguée aux affaires
internationales et communautaires

MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES PÉDAGOGIQUES

Journée CaRMS 2020

La Journée CaRMS a eu lieu le 24 octobre dernier sur Zoom, pour sa première édition en ligne. Plus de 750 étudiants se sont inscrits à l'activité, qui vise afin à aider les étudiants en médecine du Québec à peaufiner leur dossier d'application au CaRMS et à maximiser leurs possibilités de jumelage à la résidence. En avant-midi, 6 conférenciers ont abordé des sujets passant du CaRMS aux lettres de motivation aux entrevues, jusqu'aux applications hors Québec. Puis, en après-midi, 12 résidents ont discuté avec nos externes séniors. Nous sommes très contents que l'appréciation globale de l'évènement soit positive, selon un sondage envoyé aux participants. Merci aux conférenciers, résidents et collègues de la FMEQ qui ont contribué à faire de l'évènement un succès ! Merci également à nos commanditaires, qui nous ont permis d'offrir plus de 50 prix de participation !

Guide des résidences

Le 23 novembre prochain à midi, les descriptions de programme seront disponibles sur le site du CaRMS pour le jumelage 2021. La FMEQ, pour son Guide des résidences, mettra à jour son tableau résumé des descriptions de programme, un outil pratique et facile à utiliser! Une deuxième édition du Guide sera publiée avec toutes les informations les plus récentes, restez à l'affût de sa sortie!

En attendant, cliquez sur le lien suivant pour accéder à la première édition du Guide des résidences 2020 : <https://bit.ly/35fvDPI>

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question !

Bientôt le temps des fêtes, tenez-le coup, vous êtes bonnes et bons !

Laurence Fleury-Deland
Déléguée aux
affaires pédagogiques



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉ AUX AFFAIRES EXTERNES

La représentation externe de la FMEQ... C'est quoi ?... La FMEQ et les admissions en médecine

Et oui, croyez-le ou non, la FMEQ a son mot à dire par rapport aux nombres d'admissions en médecine ! Bon, il faut quand même préciser qu'il y a de nombreuses autres parties prenantes impliquées, mais quand même !

Qui détermine combien d'étudiants sont admis en médecine année après année ?

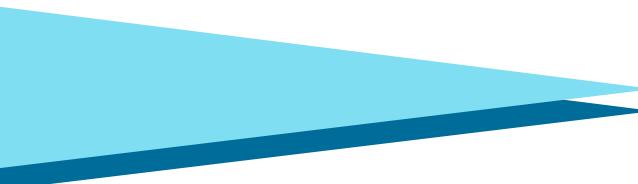
C'est la table de concertation permanente sur la planification des effectifs médicaux au Québec mise sur pied par le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) qui statue sur le nombre d'admissions en médecine. Cette table a pour mandat de déterminer le nombre optimal d'admissions annuellement en médecine au Québec afin de répondre aux besoins de la population tout en tenant compte de la capacité des universités et des milieux de formation ainsi que du marché du travail à pourvoir un emploi pour tous ces futurs médecins. La capacité des différents établissements, de même que les catégories d'admission, comme celle pour les candidats des Premières Nations et Inuits, y sont également discutées.

Comment se déroule le travail de cette table ?

Le MSSS, en utilisant des modèles complexes, fait des projections des besoins en médecins de population dans les prochaines années, en tenant compte notamment des changements démographiques, comme le vieillissement de la population, des postes non-comblés ainsi que de l'attrition du corps médical avec, entre autres, les départs à la retraite. Il traduit ensuite ce besoin en nombre d'étudiants à former annuellement dans les années à venir, ce qui permet de suggérer un nombre total d'admissions en médecine au Québec. Ses projections sont ensuite présentées à la table de concertation permanente sur la planification des effectifs médicaux au Québec qui a pour mandat de donner son avis sur les suggestions du MSSS. C'est ici que la FMEQ entre en jeu en compagnie des autres organismes importants du milieu réunis autour de cette table tels que les vice-doyens ainsi que les doyens des facultés de médecine, la Fédération des médecins résidents du Québec, le Collège des Médecins, la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et la Fédération des médecins spécialistes du Québec pour ne nommer que ceux-ci ! Le rôle de ces intervenants est d'aviser le MSSS de la faisabilité des projections pour atteindre l'équilibre nécessaire entre les besoins populationnels et capacité de formation ainsi que l'employabilité. Finalement, le MSSS ajuste au besoin son modèle de projection en tenant compte des avis des membres de la table de concertation puis le valide auprès d'eux avant de l'amener au conseil des ministres pour qu'il y soit approuvé puis adopté par décret.

Julien Lépine

Délégué aux affaires externes





Vos dépenses des Fêtes : plaisirs partagés ou stress financier?



Même en période de distanciation sociale, les fêtes sont un temps de réjouissances. Durant votre pause universitaire, vous pourrez revoir des amis et des membres de votre famille lors de rencontres limitées, et surtout, vous gâter un peu, question de garder le moral!

Et vos finances là-dedans? Comment profiter de la vie sans mauvaise surprise en janvier, quand vous recevrez votre compte de carte de crédit?

Achats de cadeaux : on y va mollo!

Les achats en ligne sont plus populaires que jamais : c'est si facile de visiter un site Web qui vous en met plein la vue, avec un panier qui n'attend qu'à être rempli, la livraison en 24 heures, parfois sans frais, et une transaction bâclée en quelques minutes! Ce scénario vaut pour les cadeaux que vous voulez offrir à vos parents et amis, et à ceux que vous convoitez pour vous-même.

Notre conseil : fixez-vous des limites à ne pas dépasser. Examinez bien votre budget actuel, fixez le montant que vous pouvez dépenser et faites vos choix. Une fois ce montant atteint, stop! N'oubliez pas que les taux d'intérêt des cartes de crédit sont très élevés et que vous pouvez facilement vous retrouver en situation de surendettement. Le hic, c'est qu'au-delà de l'aspect financier, une dette excessive que vous ne pouvez régler rapidement vous causera plus de stress qu'autre chose. Le plaisir d'offrir tous ces cadeaux sera rapidement annulé par le stress de l'endettement que vous connaîtrez ensuite.

Combattre l'ennui

Comme les voyages sont limités et que bien des activités restent fermées, on oublie pour l'instant les restos, bars, gyms et cinémas dans les zones

rouges. Côté positif? Vous pouvez biffer le coût de ces sorties de votre budget. Côté négatif? On fait quoi pour se changer les idées? Les options sont multiples : plein air, randonnées en nature, lecture de bons livres ou soirée de réécoute en cascade d'émissions favorites. Et bien sûr, les communications avec vos parents et amis via des vidéoconférences, Facebook et Twitter. Faites travailler votre imagination pour entretenir le contact avec celles et ceux que vous aimez.

Notre conseil : dressez un plan bien concret pour vos finances et pour votre bien-être personnel. Quand on sait où on s'en va, la route est tellement plus facile! Laissez un peu de place à l'imprévu, mais pensez que cette période des fêtes devrait en être une de relaxation, pour faire le plein d'énergie et être prêt à repartir en grande en janvier.

Si vous avez besoin d'un coup de main pour établir un budget réaliste, n'hésitez pas à faire appel à votre équipe fdp. Nous vous aiderons à bâtir le meilleur plan financier. Ensemble, nous trouverons les bonnes solutions.

Marie-Hélène Gagnon
Conseillère en gestion de patrimoine



Les informations contenues aux présentes proviennent de sources que nous jugeons fiables; toutefois, nous n'offrons aucune garantie à l'égard de ces informations et elles pourraient s'avérer incomplètes. Les opinions exprimées sont basées sur notre analyse et interprétation de ces renseignements et ne devraient en aucun cas être considérées comme une recommandation. Veuillez consulter votre conseiller.

Financière des professionnels Inc. détient la propriété exclusive de Financière des professionnels – Fonds d'investissement Inc. et de Financière des professionnels – Gestion privée Inc. Financière des professionnels – Fonds d'investissement Inc. est un particulier de portefeuille et est gestionnaire de fonds d'investissement qui gère les fonds de sa gamme de fonds et offre des services-conseils en planification financière. Financière des professionnels – Gestion privée Inc. est un courtier en placement, membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) qui offre des services de gestion de portefeuilles. fdp et les marques de commerce, logo et logo connexes sont la propriété de Financière des professionnels Inc. et sont enregistrés ou employés au Canada. Employés en vertu d'une licence de Financière des professionnels Inc.

Notre actionnaire



Nos partenaires





SARROS

D^r Samuel Fréchette
Outaouais

Envie d'une pratique unique et diversifiée ?

L'équipe SARROS est là tout au long de votre cheminement pour vous informer sur les possibilités de stages et de postes, en plus de vous accompagner pour trouver **votre place** dans l'une des 12 régions SARROS du Québec.