



ÉDITION SEPTEMBRE



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour!



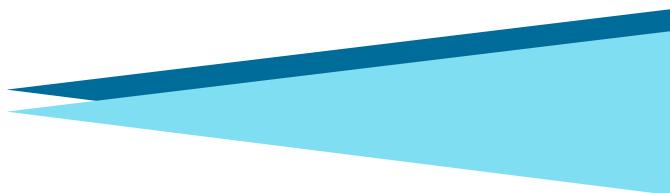
Bon début d'octobre à tous ! La Fédération médicale étudiante du Québec espère que vous avez passé un beau mois de septembre. Il s'agit d'un moment clé pour tous les étudiant.es en médecine du Québec. Bravo à tous les nouveaux admis pour vos premières semaines dans le monde incroyable qu'est la médecine. Bravo aux nouveaux externes qui ont commencé 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 évènements au courant de l'année autant sur le plan pédagogique que socioculturel.

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 évènements 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 AU BIEN-ÊTRE

Bon mois de septembre à tous, j'espère que votre rentrée se déroule bien!

Le 10 septembre dernier avait lieu la 18e Journée mondiale de la prévention du suicide. Afin de souligner cette journée, IFMSA-Québec et la FMEQ ont produit un guide sur la prévention du suicide. Ce guide rapporte plusieurs éléments entourant le suicide :

- Faits sur le suicide
- Mythes et réalités
- Signes et symptômes
- Quoi faire si nous avons des idéations suicidaires
- Comment réagir face à un proche ayant des idéations suicidaires
- Comment aborder le sujet du suicide
- Ressources par campus

Nous croyons que ce guide peut être un point de départ pour défaire la stigmatisation entourant les idéations suicidaires et être un premier pas pour développer des aptitudes à parler du suicide. En tant que futur professionnel de la santé, il est important que nous soyons des acteurs clés pour la prévention du suicide. Vous pouvez retrouver ce guide au lien suivant :

<https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:94c02488-defc-42a8-a068-bc78a9197c63>

Besoin d'aide immédiate en situation de crise?
Vous pouvez composer le : 1 866 APPELLE

Valérie Breton
Déléguée au bien-être





MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES INTERNATIONALES ET COMMUNAUTAIRES

Depuis le 1er septembre, les officier.e.s d'IFMSA-Québec ont commencé leur mandat. Ils ont pu mettre en place différentes activités et participer à divers événements.

Voici ci-dessous les récentes activités d'IFMSA-Québec.



APPEL À LA DIVERSITÉ ÉTUDIANTE/CALL FOR STUDENT DIVERSITY

Dans le cadre du congrès d'automne d'IFMSA-Québec ayant pour thème, l'équité, diversité et inclusivité, nous avons eu l'idée de partir un projet de style "Humans of Medicine" ayant pour but de mettre à l'honneur et de sortir de l'ombre la diversité au sein de la communauté étudiante médicale.

S'il vous plaît, nous aimerions que vous nous partagiez votre parcours de vie, les difficultés que vous avez rencontrées jusqu'à maintenant, les personnes et les ressources qui vont ont été utiles, votre vision de votre identité et vos origines, ce que la diversité représente pour vous et comment pouvons nous être plus inclusifs dans le futur. Ces pistes de réflexions ne sont que des idées: laissez-vous aller par votre créativité et, surtout, votre coeur pour nous raconter votre histoire à votre façon! De plus, s'il vous plaît nous faire parvenir une photo portrait de vous pour joindre à votre témoignage.

- **Quoi?:** Un témoignage et une photo portrait
- **Combien de mots?:** Autant que vous en jugez nécessaire, ça n'a pas besoin d'être bien long!
- **Pour quand?:** **3 octobre 23h59**

Veuillez accéder au form suivant pour nous faire parvenir votre témoignage:
<https://forms.gle/XcQMYqeXpNKy7BqV8>



À LA RELÈVE MÉDICALE DIVERSIFIÉE : Recueil de lettres de bienvenue pour les futur.es étudiant.es issu.e.s de groupes marginalisés

La rentrée scolaire en médecine peut être stressante en raison de toutes les adaptations nécessaires. Ce n'est pas chose facile, surtout lorsque le sentiment d'appartenance est absent. Ceci peut être davantage amplifié si on ne se voit pas dans ses pairs. Par conséquent, le but de ce projet est d'offrir aux nouveaux étudiants en médecine appartenant à des communautés sous-représentées des lettres de bienvenue adaptées à leur communauté. Puisque ces lettres sont rédigées par des étudiants en médecine, nous souhaitons que vous vous voyiez dans l'une de ces personnes et que vous connectiez à leur histoire. Dans ces lettres, vous trouverez leur histoire personnelle, des encouragements et des conseils qui peuvent vous aider dans votre cheminement personnel. Nous voulons que vous sachiez que vous n'êtes pas seuls et que nombreux sont ceux qui ont emprunté le même chemin.

Voici le recueil (FR): bit.ly/IFMSALETTERS

Voici le recueil (ENG): bit.ly/IFMSALETTERS1

IFMSA-Québec vous souhaite la bienvenue en médecine! ♥





Équité, diversité et inclusion en santé - Congrès d'automne d'IFMSA-Québec

Le Congrès national d'automne 2020 d'IFMSA-Québec est LE grand événement en santé mondiale à ne pas manquer. C'est le moment idéal pour découvrir IFMSA-Québec et ses opportunités d'implication, ainsi que pour participer à son développement en votant les règlements généraux qui régissent l'organisation qui VOUS représente.

Cette année seulement, le congrès a pour thème un sujet qui est très d'actualité: l'équité, la diversité et l'inclusion en santé. C'est donc l'occasion d'en apprendre plus sur les enjeux touchant les populations diversifiées que nous serons amenés à traiter tout au long de notre future carrière médicale.

DATE : 10 octobre 2020

OÙ : Sur Zoom

ÉVÉNEMENT FB: <https://www.facebook.com/events/1226383054401559/>

INSCRIPTIONS: <https://bit.ly/3i8Sajl>

Inscris-toi avant le 8 octobre 2020, 23h59!



Témoignage WHO Americas Regional Committee 72nd Session

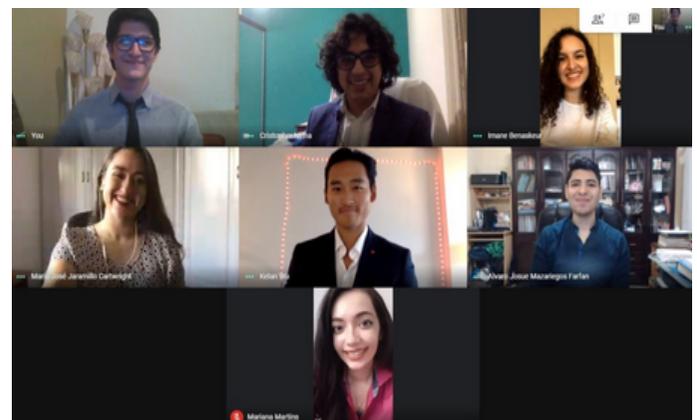
Le 28 et 29 septembre avait lieu la rencontre régionale pour les Amériques de l'Organisation mondiale de la santé (WHO). Deux de nos membres ont pu y assister comme membre de la délégation de la *International Federation of Medical Students Associations* (IFMSA): Kelan Wu, Université de McGill (représentant de CFMS) et Yousra-Imane Benaskeur, Université de Montréal (représentante d'IFMSA-Québec). Voici le témoignage d'Imane:

(page suivante)

“Je ne savais pas trop à quoi m’attendre quand j’ai appris que je participerais à la délégation d’IFMSA pour un événement virtuel: aurions nous la possibilité de réseauter avec de possibles partenaires, de partager notre position sur des enjeux et d’obtenir des opportunités pour les membres de toute la région? Ces trois éléments sont les objectifs dont nous nous dotons lors de participation à des événements externes. Il va sans dire que les modalités de participation virtuelles modifient la dynamique et le rôle que nous pouvons avoir au sein de la rencontre. Participer à cette rencontre n’en demeure pas moins une expérience d’apprentissage unique sur la gestion des systèmes de santé, la diplomatie en santé mondiale et la santé publique. J’ai non seulement eu l’occasion d’avoir un aperçu de la réponse régionale à la pandémie COVID-19, coordonnée par PAHO et les États membres, mais également d’observer comment les pays se mobilisent pour renforcer leurs systèmes de santé et comprendre les processus de prises de décision de cette instance internationale. Cette rencontre est une fenêtre sur la complexité des enjeux et difficultés rencontrés par les pays membres de la région. Elle est aussi une plateforme pour des organisations non gouvernementales de partager leurs positions sur les enjeux. **IFMSA a donc eu la chance de s’exprimer au sujet des iniquités en santé au sein des Amériques et sur l’importance de les cibler de manière explicite dans les politiques à travers un ‘statement’.** Nous avons également pu cibler des possibles partenariats et collaborations pour offrir des opportunités aux membres. Nous devons travailler dans les prochains jours à développer ceux-ci; nous avons pu remplir les objectifs initiaux que nous nous sommes donnés.

La délégation a également travaillé à avoir une grande présence sur les réseaux sociaux afin de rendre la rencontre plus accessible aux membres, un accomplissement dont je suis particulièrement fière! Je me dois de mentionner que le point culminant de cet événement est la collaboration et l’esprit d’équipe qui se sont développés au sein de la délégation: la diversité au sein de la délégation en a fait sa force et les échanges ont été très enrichissants. Je suis excitée de pouvoir rester en contact avec des étudiants en médecine d’autres pays tous plus inspirants les uns que les autres!

N’hésitez pas à me contacter pour toute question ou pour en apprendre plus sur l’expérience! Restez à l’affût pour les futures opportunités d’engagement avec PAHO.”



COMMENT TROUVER LES OPPORTUNITÉS INTERNATIONALES?

Voici un petit document qui vous montre où trouver les opportunités internationales:

<https://adobe.ly/3bR49Ro>

- PS: les images et les groupes sont cliquables!!

Aussi, un google agenda a été créé pour vous tenir au courant de toutes les dates limites ou événements qui se déroulent. N'hésitez pas à le rajouter!

- Calendrier: <https://bit.ly/3kp3TfJ>

Ensuite, il y a un excel qui regroupe les opportunités internationales par catégories (une table des matières se trouve au début pour vous aider à chercher).

- Excel: <https://bit.ly/2E0gWog>

Finalement, il y a le groupe Facebook d'IFMSA-Québec où toutes les opportunités sont partagées! Allez le rejoindre: <https://www.facebook.com/groups/5093558911/about/>

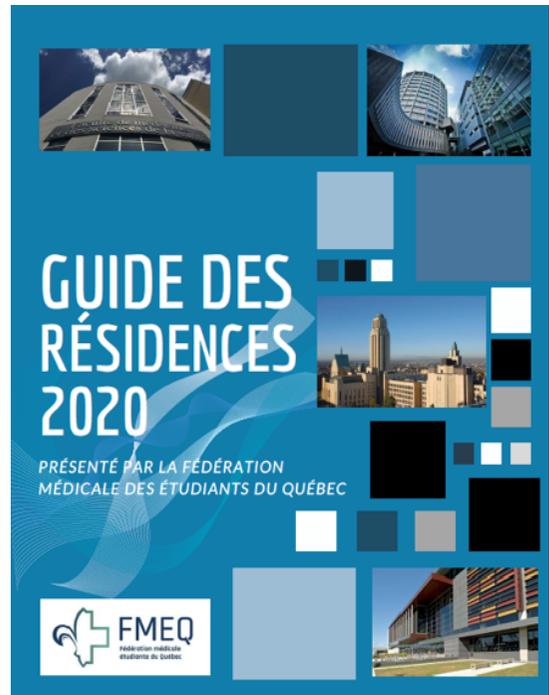


Maria Alexandra Rosca
Déléguée aux affaires
internationales et communautaires

▶ LE GUIDE DES RÉSIDENCES

Le 6 septembre dernier, la FMEQ a publié son Guide des résidences 2020, un document rempli d'informations très utiles pour tout futur médecin. Cliquez sur le lien suivant pour accéder au Guide des résidences : <https://bit.ly/35fvDPI>

La deuxième édition du Guide paraîtra autour de la fin novembre, avec les descriptions de programmes mises à jour pour le jumelage R-1 de 2021, ainsi que des mises à jour en lien avec la COVID-19. Gardez l'œil ouvert !



▶ JOURNÉE CARMS 2020

La FMEQ est fière d'annoncer que la Journée CaRMS est de retour en 2020 ! La Journée CaRMS de la FMEQ est un événement voué au jumelage à la résidence et au choix de carrière! Elle a été mise sur pied afin d'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.

La Journée CaRMS se tiendra sur Zoom le **samedi 24 octobre 2020**. Vous pouvez donc y assister dans le confort de votre chez vous en pyjama avec votre café! Malgré le format modifié, la formule de l'évènement reste la même! L'évènement est **gratuit** et les conférences seront ouvertes à tous les étudiants en médecine du Québec et du Nouveau-Brunswick. Pour les externes, il y aura aussi possibilité de discuter avec des résidents de diverses spécialités en petits groupes en après-midi. L'horaire officiel paraîtra sous peu, et tous les détails seront disponibles sur la page Facebook de l'évènement. N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question !

Laurence Fleury-Deland
Déléguée aux
affaires pédagogiques

24 octobre 2020 sur Zoom

CaRMS Day
JOURNÉE CARMS

.....

Lettres de motivation • Entrevues en ligne • Stratégies d'application
Motivation Letters • Online Interviews • Application Strategies

Ouvert à tous les étudiant.e.s en
médecine du Québec et du
Nouveau-Brunswick
For All Medical Students



MESSAGE DE VOTRE DÉLÉGUÉ AUX AFFAIRES EXTERNES

La représentation externe de la FMEQ... C'est quoi? - Le Comité d'agrément des facultés de médecine du Canada

La FMEQ est bien connue pour son soutien au bien-être étudiants et la réussite académique, mais force est d'admettre que son rôle en termes de représentation externe plus obscur pour ses membres. Il s'agit pourtant d'une dimension très importante de ses activités! Dorénavant, à chaque info lettre, je tâcherai de vous éclairer un peu plus sur les activités de représentation externes de la FMEQ. Pour le premier texte à ce sujet, je vous propose une incursion dans le comité d'agrément des facultés de médecine du Canada, un comité dont les travaux ont des répercussions directes sur les apprentissages des étudiants et leur bien-être.

D'abord, c'est quoi l'agrément ?

L'agrément d'une faculté de médecine au Canada est une autorisation de poursuivre ses activités de formation d'étudiants. Pour l'obtenir, chacune des 17 facultés de médecine du Canada (incluant les 4 facultés québécoises), doit se conformer à des normes pré-établies par le comité d'agrément des facultés de médecine du Canada (CAFMC).

Quelles sont les normes faisant partie de l'agrément ?

L'agrément couvre à peu près tous les éléments liés à l'éducation et au bien-être étudiant. Y figurent notamment le milieu d'apprentissage, le contenu du programme d'étude ainsi que les services de santé, d'aide financière et d'aide pédagogique.

Quel est le rôle du CAFMC ?

C'est le CAFMC qui confère l'agrément aux facultés de médecine du Canada. Chaque faculté reçoit, tous les huit ans, la visite sur place de membres du CAFMC lors de laquelle la conformité de la faculté aux normes est scrupuleusement examinée. Après cette visite, d'autres évaluations et suivis intermédiaires avant la prochaine visite sont effectués auprès des facultés qui doivent faire la démonstration de leurs efforts en réponse aux rétroactions du CAFMC.

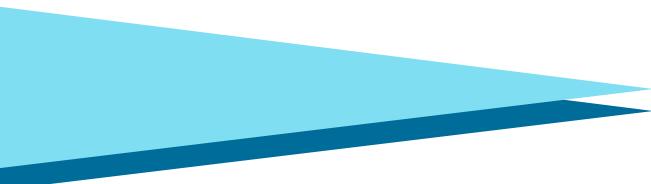
Qui fait partie du CAFMC ?

Le CAFMC compte 15 des membres professionnels (dont des représentants de l'association des facultés de médecine du Canada et de l'Association médicale du Canada), 4 membres étudiants (2 de la Fédération des étudiants et étudiantes en médecine du Canada et 2 membres de la FMEQ) ainsi que des membres du public.

Soyez certains que nous travaillons forts pour défendre vos intérêts au sein du CACMS !

Julien Lépine

Délégué aux affaires externes



LE PRÊT LEVIER, UNE BONNE IDÉE?

Vous avez plus de projets que d'argent disponible pour les réaliser et vous avez entendu parler du prêt levier pour accélérer vos revenus de placements. Mais est-ce vraiment une bonne idée?

Prêt levier ou pas?

La stratégie du prêt levier consiste à **emprunter une somme d'argent pour l'investir, habituellement dans des placements non enregistrés**. Le principe est que les rendements générés par vos placements seront supérieurs aux frais d'intérêt de l'emprunt.

Jusque-là, tout va bien. Mais attention au passage du principe à la réalité!

1 Si un conseiller vous suggère un prêt levier, considérez d'abord votre **tolérance au risque**. La stratégie du prêt levier amplifie les résultats obtenus : quand les marchés sont en hausse, vos gains sont plus élevés, mais s'ils sont en baisse, votre déficit est plus prononcé.

2 Tenez compte de votre **capacité d'emprunt** et de votre **épargne actuelle**. Vous pouvez sans doute emprunter et payer les intérêts de ce prêt. Mais qu'arrivera-t-il en cas de baisse soudaine des marchés : pourrez-vous en tirer sans compromettre votre avenir financier?

Un exemple

Vous empruntez 50 000 \$ à un taux d'intérêt de 3,7 %, ce qui équivaut à des frais d'intérêt annuels de **1850 \$**.

- Si les marchés sont **en hausse**, tout va bien.
- S'ils sont **en baisse**, vous devrez pouvoir encaisser une perte en capital qui pourrait aller jusqu'à la totalité du montant emprunté. C'est un pensez-y bien!

Frais d'intérêt déductibles ou pas?

Pour que les intérêts soient déductibles, les sommes que vous empruntez doivent être investies dans des **placements qui versent des revenus d'intérêt ou de dividende**, et ces placements doivent être dans des **comptes non enregistrés**.

Si vous achetez des actions d'une société qui ne prévoit pas payer de dividende, ou si investissez dans des comptes enregistrés (REER, CELI, REEE), les intérêts de votre prêt ne seront pas déductibles.

Le mot de la fin

À cette étape, la stratégie du prêt levier est périlleuse. Le fait de vous retrouver avec une dette importante au moment où vous êtes encore à bâtir votre épargne pourrait devenir très inconfortable.

Soyez prudent et parlez à votre conseiller. Posez-lui toutes vos questions. Il pourra vous éviter bien des écueils et vous aiguiller dans la bonne direction!

**FINANCIÈRE DES
PROFESSIONNELS**

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 gestionnaire de portefeuille et un 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 portefeuille.

NOTRE ACTIONNAIRE



NOS PARTENAIRES



Destination soleil

Profitez de vos
rabais exclusifs pour
vous et votre accompagnateur !

PARTENAIRES MIEUX-ÊTRE

Valide dans tous les Strøm :

Île-des-Sœurs, Mont-Saint-Hilaire, Sherbrooke et Vieux-Québec.

Pour vos achats en ligne au stromspa.com

Utilisez votre code promotionnel : FMEQ

15%

DE RABAIS / OFF

Expérience thermale / Thermal experience
Massages et soins / Massages and treatments
Cartes-cadeaux / Gift cards
Forfaits / Packages

WELLNESS PARTNERS

Take advantage of exclusive offers for you and your guest!

Valid at all Strøm: Nuns' Island, Mont-Saint-Hilaire, Sherbrooke and Old Quebec.

Use your promotional code for your online purchases at stromspa.com

Offre valide en tout temps sur les tarifs en cours pour vous et un accompagnateur sur présentation d'une preuve d'emploi ou d'une carte de membre. Ne peut être utilisé sur les achats payés par carte-cadeau.
Offer available at all times on current prices for you and one guest with proof of employment or membership card. This offer is not valid on purchases made with a gift card.

1 877 761-2772 / [STROMSPA.COM](http://stromspa.com)

strøm
SPA NORDIQUE
Centré sur l'équilibre



Dr^e Maude Richard
Saguenay-Lac
-Saint-Jean

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.

SARROS.CA  EQUIPESARROS

SARROS | Soutien aux régions pour le recrutement d'omnipraticiens et de spécialistes



FMEQ
Fédération médicale
étudiante du Québec