

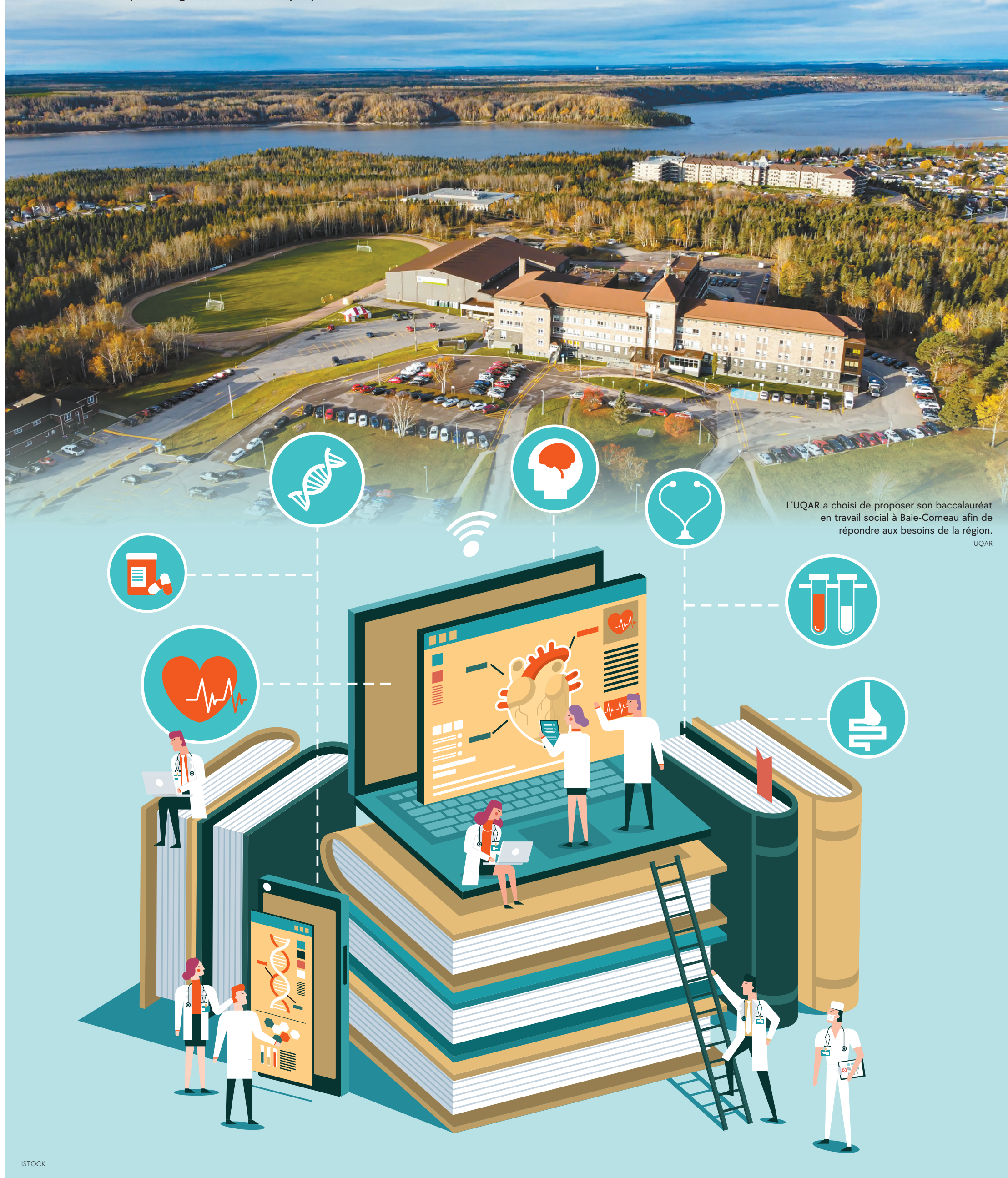
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

CAHIER SPÉCIAL D | LES SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 FÉVRIER 2025

LEDEVOIR

Cap sur la santé

Préparé en partenariat avec l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), ce cahier se penche sur les efforts que l'établissement déploie pour améliorer l'accès aux soins de santé dans la province et leur qualité. Par une offre étoffée de programmes, offerts aux futurs professionnels en intervention sociale, en soins infirmiers ou encore en psychologie, l'UQAR cherche à diffuser le savoir au-delà des grandes villes et au service de patients dont les besoins sont criants, les aînés notamment. La formation se veut aussi continue, et accessible à une fraction de la patientèle pour l'autonomiser et ainsi soulager le système de santé. Parce qu'elles ne sont pas en reste, ce cahier s'intéressera aussi aux activités de recherche de l'UQAR et à ses initiatives pour améliorer la santé des jeunes, des femmes en rémission du cancer du sein, des paramédicaux et, plus largement, des employés sur leur lieu de travail.



L'UQAR a choisi de proposer son baccalauréat en travail social à Baie-Comeau afin de répondre aux besoins de la région.
UQAR



L'objectif du doctorat en sciences infirmières offert par quatre établissements du Réseau de l'Université du Québec est de développer les connaissances en région, où se donnent encore peu de formations de 3^e cycle.
PHOTOS STÉPHANE LIZOTTE POUR L'UQAR

L'UQAR lance un doctorat en sciences infirmières

Le programme est offert conjointement par quatre universités de la province

KIM NUNÈS
COLLABORATION SPÉCIALE

L'Université du Québec à Rimouski (UQAR), en collaboration avec trois autres constituantes du réseau de l'Université du Québec (UQ) — dont l'Université du Québec en Outaouais (UQO), l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) — inaugurera cet automne un nouveau programme de doctorat en sciences infirmières. Cette initiative vient enrichir l'offre de formation de l'UQAR qui propose déjà un baccalauréat, un DESS et une maîtrise en sciences infirmières.

Des leaders pour les régions

Le programme, réalisable à temps plein (4 ans) ou à temps partiel (6 ans), privilégie l'enseignement à distance à l'instar de la maîtrise. Cette flexibilité répond aux besoins de sa clientèle, qui doit souvent jongler avec des horaires de travail atypiques. Les campus régionaux restent néanmoins des points d'ancrage essentiels pour permettre aux étudiants et aux professeurs de se rencontrer, de tisser des liens et de créer des communautés de recherche.

Une cohorte initiale de huit candidats est prévue pour ce programme novateur dès l'automne. « L'objectif est de développer les connaissances en région, car les régions fonctionnent différemment des grandes villes où se donnent principalement les formations de 3^e cycle », explique Geneviève McCready, professeure et responsable du doctorat conjoint à l'UQAR. Parmi les particularités régionales, elle souligne les caractéristiques démographiques, la gestion des ressources, le rapport au territoire et l'accès aux soins.

Dans un contexte marqué par des crises récurrentes, dont la récente pandémie et l'augmentation des troubles de santé mentale, ce doctorat arrive à point nommé puisqu'il vise à former des experts capables d'orienter les politiques de santé et la prise de décisions au sein des établissements, des ministères et des organismes consultatifs.

De patiente à chercheuse

Parmi les pionniers du programme, Cathy Martineau incarne parfaitement la mission de cette formation. Après avoir surmonté, dans la vingtaine, un trouble de la personnalité limite (TPL) et les défis qui y sont associés, la jeune femme a poursuivi ses études en sciences infirmières jusqu'à la maîtrise.

C'est d'ailleurs son expérience personnelle et les lacunes qu'elle a observées dans les services offerts aux personnes TPL qui motivent ses études doctorales. Son objectif :



Cathy Martineau s'est inscrite au doctorat avec pour objectif d'améliorer les services dans sa région pour les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité limite.

améliorer les soins et les services accessibles dans sa région pour les personnes souffrant de ce trouble. « C'est un objectif très ambitieux et je suis consciente que je n'arriverai pas à faire ça toute seule, mais je veux vraiment transformer mon expérience en quelque chose de positif. Je sens d'ailleurs une volonté du milieu d'améliorer les services », explique la femme de 39 ans.

Développer l'expertise IPSPL

Depuis 2021, l'UQAR propose également un nouveau profil de maîtrise pour les futurs infirmiers praticiens spécialisés en soins de première ligne (IPSPL). Le cheminement menant à la délivrance d'un certificat de spécialiste comprend cette formation ainsi qu'un DESS. Ce programme de 75 crédits, qui s'étale sur deux ans, combine l'enseignement théorique à distance avec un stage pratique en laboratoire ou en clinique dans la région de résidence des étudiants.

Le programme démontre déjà son efficacité puisque les premiers diplômés exercent désormais dans leurs régions respectives, soit Chaudière-Appalaches, le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie, ce qui améliore ainsi l'accès aux soins de santé de première ligne dans ces régions.

« Nos diplômés ont une pratique autonome avec des activités réservées », explique Danielle Boucher, professeure en sciences infirmières à l'UQAR. Ces pratiques consistent, entre autres, à réaliser des évaluations approfondies, à prescrire des examens diagnostiques et à assurer le suivi des patients, notamment ceux qui sont atteints de maladies chroniques.

Une note parfaite

L'excellence du programme se reflète dans ses résultats : les deux premières

cohortes ont obtenu un taux de réussite de 100 % à l'examen de certification de l'Ordre. Selon M^{me} Boucher, l'instigatrice du programme, le succès du programme repose, entre autres, sur un partenariat entre les directions d'enseignement universitaire, les directions des soins infirmiers des CISSS des régions ciblées et des médecins gestionnaires d'une clinique réseau locale située près du campus de Lévis.

Cette collaboration permet aux étudiants d'être formés dans leur région, ce qui assure ainsi un excellent taux de rétention des diplômés. De plus, la clinique partenaire à Lévis offre aux étudiants l'occasion de prendre en charge des patients orphelins sous une supervision médicale.

« En un an, 304 patients ont pu avoir accès à des services [offerts] par une étudiante accompagnée d'une enseignante IPSPL », souligne Danielle Boucher. Cette initiative pleine de promesses se poursuivra au cours des prochaines années, ce qui contribuera à améliorer l'accès aux soins pour la population régionale.

« L'objectif est de développer les connaissances en région, car les régions fonctionnent différemment des grandes villes où se donnent principalement les formations de 3^e cycle »

Un réseau d'experts dirigé par une professeure de l'UQAR

Le réseau de prévention des crises en santé Précrisis, dirigé par la professeure en sciences infirmières de l'UQAR Lily Lessard, regroupe une centaine de membres provenant de divers milieux, dont des universités, des centres de recherche et des ministères. Financé par le Fonds de recherche du Québec (FRQ), le réseau Précrisis, qui mise sur la collaboration entre les acteurs du milieu de la santé et le savoir des citoyens, cherche à outiller le Québec en cas de crises majeures susceptibles de fragiliser la santé de la population. Si le réseau s'intéresse aux humains, il se concentre aussi sur les animaux et sur l'environnement, puisqu'ils pourraient être à l'origine de crises sanitaires. La professeure Hélène Carabin, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en épidémiologie et une seule santé, la docteure Caroline Quach-Thanh, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en prévention et contrôle des infections : de l'hôpital à la communauté, et Guy Poulin, le cotitulaire citoyen de la Chaire de recherche en santé durable, codirigent Précrisis.

Un programme adapté aux réalités des étudiants

Nicholas Lepage a récemment terminé sa formation d'infirmier praticien spécialisé en soins de première ligne (IPSPL) à Rimouski, soit l'enchaînement d'un DESS et d'une maîtrise. Ce retour aux études représentait un défi particulier pour ce professionnel dans la fin vingtaine, car sa conjointe et lui venaient d'accueillir leur premier enfant. Même si une bourse de 30 000 \$ pour chacune des années de sa formation lui était offerte, cette transition a nécessité d'importantes adaptations, tant sur le plan financier que dans l'organisation du quotidien. Habitué au travail de nuit comme infirmier, Nicholas Lepage a d'ailleurs dû adapter son rythme de vie aux horaires de formation de jour. Cette nouvelle organisation familiale fonctionnait harmonieusement jusqu'à ce qu'un tragique accident de la route emporte sa conjointe, bouleversant la vie du jeune père. Face à cette perte brutale et inattendue, Nicholas Lepage a pu compter sur le soutien indéfectible des membres du corps professoral. Leur accompagnement bienveillant et la flexibilité du programme ont permis à l'infirmier de poursuivre et de terminer sa formation. Maintenant diplômé, l'homme de 30 ans s'apprête à relever de nouveaux défis professionnels. « En tant qu'IPSPL, mon impact sur les épisodes de soins des patients sera plus important. Je pourrai prendre en charge certains problèmes de santé et répondre directement aux besoins de la population. Cette responsabilité s'accompagne d'exigences plus élevées, mais la formation que j'ai reçue m'a bien préparé à assumer cette charge de travail supplémentaire », affirme-t-il.

Une formation qui permet de doubler les IPSPL

Directrice des soins infirmiers adjointe du CISSS du Bas-Saint-Laurent, Isabelle Ouellet observe déjà les effets positifs du programme d'IPSPL avec l'intégration des nouveaux diplômés dans les CLSC, les services de soutien à domicile et les groupes de médecine familiale (GMF). Selon elle, la formation offerte par l'UQAR est venue combler un grand besoin, car auparavant, les infirmières de la région devaient quitter leur nid pour suivre la formation, accessible uniquement dans d'autres universités québécoises. Cette contrainte géographique limitait considérablement l'accès au programme, peu d'infirmières étant disposées à s'établir ailleurs pendant les deux années de formation. L'accessibilité de la formation au Bas-Saint-Laurent a donc permis de doubler la présence d'IPSPL sur le territoire. « La direction des soins infirmiers a mis en place un programme d'accueil, d'intégration et de soutien clinique qui permet d'accompagner les nouvelles infirmières dans leur nouveau rôle. Ce soutien clinique leur permet de se sentir moins seules. Elles ont aussi accès à des formations d'appoint et à un service de mentorat », note Isabelle Ouellet. Selon la tendance observée dans les centres urbains, les régions pourraient voir prochainement l'émergence de cliniques d'IPSPL. D'ici là, c'est en soutien aux médecins que ces professionnels de la santé agissent auprès des patients.



Andrée-Anne Parent, professeure en kinésiologie à l'UQAR, fait partie de l'équipe qui développe un jeu vidéo actif pour les patientes en rémission d'un cancer du sein.
PHOTOS STÉPHANE LIZOTTE POUR L'UQAR



Le baccalauréat en kinésiologie est offert depuis 2019 à l'UQAR.

Un jeu vidéo pour bouger après un cancer du sein

L'activité physique permet d'accélérer la réadaptation des patientes en rémission

MARTINE LETARTE
COLLABORATION SPÉCIALE

Un jeu vidéo actif pour les patientes en rémission d'un cancer du sein est développé depuis deux ans par une équipe multidisciplinaire dont fait partie Andrée-Anne Parent, professeure en kinésiologie à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR).

« Nous avons passé beaucoup de temps à construire le jeu en nous basant sur les recommandations en matière d'activité physique pour les personnes survivantes du cancer du sein et pour renforcer la motivation, explique-t-elle. Nous sommes beaucoup allés vers la nature, sachant que même des images de la nature apportent du bien-être. Puis, comme la gestion de la fatigue est importante pour les patientes en rémission d'un cancer du sein, nous avons créé le jeu de façon à pouvoir le couper

en petits bouts si la personne est plus fatiguée un jour. »

Concrètement, de quoi cela a-t-il l'air ? « Par exemple, si on demande à la personne de faire des *squats*, avec l'aide d'une chaise au besoin, elle verra dans le jeu qu'elle est en train de monter une montagne, explique la chercheuse. À d'autres moments, on fait promener les femmes dans la jungle en y incluant toutes sortes de choses le *fun*, comme des animaux, pour les pousser à vouloir se promener plus longtemps. Notre hypothèse, c'est que le jeu engendrera plus de motivation, donc que les femmes feront plus d'exercice que si elles étaient seules chez elles sans jeu vidéo. »

L'objectif de l'initiative est aussi de s'assurer que la patiente réalise bien son exercice. « Une caméra permet de détecter le mouvement, donc on peut voir si elle le fait bien ou non, explique la professeure. » Lorsque les patientes ne disposent que d'un do-

cument expliquant les exercices à faire, elles ne peuvent pas être certaines de les effectuer correctement, ajoute M^{me} Parent. Le jeu permet donc de les suivre plus efficacement.

Améliorer la qualité de vie

Si l'augmentation de l'activité physique est bénéfique pour tous, elle est particulièrement importante pour les femmes en rémission du cancer du sein. Le cancer demeure la première cause de décès au Canada d'après Statistique Canada, et celui du sein représente 25 % de tous les nouveaux cas de cancer chez les femmes, d'après la Société canadienne du cancer. Avec l'amélioration de la prévention et des traitements, toutefois, le taux de survie après cinq ans s'élève à 89 %. Cela signifie donc que de nombreuses femmes vivront avec la maladie et les conséquences des traitements dans la période de l'après-traitement.

Un baccalauréat proche du terrain en kinésiologie

Le baccalauréat en kinésiologie est offert depuis 2019 à l'UQAR : il s'agit d'une extension du programme de l'Université du Québec à Chicoutimi. Andrée-Anne Parent a été la première professeure embauchée dans ce domaine à l'UQAR. « J'étais emballée de pouvoir travailler à lancer le programme, raconte-t-elle. Comme nous avons de petites cohortes d'environ une vingtaine d'étudiants, c'était parfait pour développer une approche par compétences à laquelle je crois beaucoup, mais qui demande un bon suivi. » Par exemple, à la Clinique universitaire d'enseignement et de recherche en kinésiologie, les étudiants ont l'occasion de travailler avec des personnes présentant différents besoins au sein de la population. « Il faut évaluer leur condition physique et proposer un plan d'activité physique personnalisé, explique la professeure. Ça demande beaucoup d'investissement des professeurs pour assurer la sécurité des personnes. Mais c'est très motivant pour les étudiants parce que c'est du vrai monde qui a de vrais besoins. » Le Complexe sportif Desjardins de l'UQAR possède, entre autres, deux glaces et une piscine comprenant un bassin récréatif permettant de tester différents entraînements.

« La recherche a montré entre autres que la pratique d'activité physique permet d'accélérer la réadaptation en plus de fournir plusieurs bénéfices pouvant améliorer la qualité de vie de ces personnes, comme la diminution de l'anxiété, la perception d'une meilleure capacité fonctionnelle, la diminution de la fatigue, une meilleure gestion des émotions ainsi qu'une diminution de la mortalité toutes causes confondues, notamment par les récives du cancer », énumère la kinésiologue.

Les premiers tests avec les patientes auront lieu prochainement. « Nous les superviserons et, ensuite, nous réaliserons des groupes de discussion pour voir ce qu'elles ont aimé et pas aimé, puis les programmeurs feront les améliorations nécessaires, indique Andrée-Anne Parent. L'objectif est d'arriver avec un jeu prêt à l'autome. » L'équipe réalisera ensuite une étude sur son efficacité en comparant la réadaptation des patientes qui utilisent à celles qui s'exercent uniquement sur la base d'un document.

Prendre la santé mentale au sérieux

Réparer les pots cassés, c'est bien. Prévenir les écueils pour éviter que des individus croulent sous la pression, ou le désarroi, c'est mieux.

ANDRÉ LAVOIE
COLLABORATION SPÉCIALE

« Nous vivons une époque plus sombre, plus complexe », estime Nathalie Maltais, professeure au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) – campus de Lévis. Cette complexité se reflète notamment à dans les répercussions multiples de la pandémie, que ce soit dans notre entourage, nos familles ou nos milieux de travail.

Pour tout dire, l'onde de choc pandémique se fait encore bien sentir, selon M^{me} Maltais, qui en observe les conséquences dans tous les groupes d'âge, particulièrement les enfants et les adolescents. « Ils ont eu tant de deuils à faire au plus fort de la crise sanitaire », se désole la chercheuse, très préoccupée par la recrudescence des idées suicidaires au sein de ce groupe. « Ils ont vraiment besoin d'être écoutés, et c'est pour cette raison que l'axe de recherche principal de mon projet doctoral porte sur la prévention du suicide. »

Ses interventions sont diverses, mais elle ne cache pas sa fierté d'avoir réalisé un balado, intitulé *Parler pour vivre*, une plongée en plusieurs épisodes dans toutes les facettes de cette détresse (le risque suicidaire, les réalités de la communauté LGBTQ+, celles des parents, etc.) qui permet de mieux la comprendre pour assurer la sécurité et le bien-être des jeunes. Ce besoin d'outiller l'entourage est notamment inspiré de ses échanges avec des membres du personnel infirmier : elle sentait leurs limites à bien intervenir. « Ce n'est pas le tout de former



Avec l'aide du ministère de la Santé et de deux syndicats, une équipe du l'Unité départementale des sciences de la gestion de l'UQAR – campus de Lévis a pu établir un portrait de la santé mentale des paramédics québécois en contexte post-pandémique.
PHOTO JACQUES NADEAU ARCHIVES LE DEVOIR

les gens, affirme la chercheuse. Il faut aussi s'assurer que ces formations sont à la fois rassurantes et pédagogiques. Malheureusement, on ne fait pas suffisamment de suivis pour vérifier si nous avons vraiment répondu aux besoins. »

Ne tirez pas sur l'ambulance

Être à l'écoute, c'est aussi ce que veut Charles Côté, professeur à l'Unité départementale des sciences de la gestion de l'UQAR – campus de Lévis. Car si le personnel soi-

gnant, et surtout d'urgence, garde un goût amer de la pandémie, et de ses lendemains difficiles, le professeur a rapidement vu la nécessité de donner la parole aux paramédics. Et oubliez le terme « ambulanciers ». « Ils se sont battus pour le terme paramédics, précise M. Côté. Ils ne font pas que transporter des malades, car ils donnent beaucoup plus de soins qu'avant. »

C'est à la faveur d'un cours sur la santé psychologique au travail que des étudiants, paramédics de forma-

« Ce n'est pas le tout de former les gens. Il faut aussi s'assurer que ces formations sont à la fois rassurantes et pédagogiques. »

tion, lui ont dit que leur quotidien méritait vraiment d'être analysé... pour être amélioré. Avec l'aide de son équipe, du ministère de la Santé et de deux syndicats (Fédération du préhospitalier du Québec et Travailleurs ambulanciers syndiqués de Beauce), le professeur a pu établir un portrait de la santé mentale des paramédics québécois en contexte post-pandémique grâce à la collaboration de 282 répondants (168 hommes et 114 femmes).

Parmi les principaux constats, on retrouve bien sûr les troubles musculo-squelettiques, inévitables dans ce type d'emploi, très exigeant sur le plan physique, mais l'équilibre mental de ces travailleurs est également mis à rude épreuve. Au point de dépasser les blessures habituelles, même si, comme le souligne le professeur, « il faut arrêter de dissocier la tête du corps ». Derrière un mal de dos se camouflent sans doute une montagne de stress, d'émotions refoulées, et quelques traumatismes bien enfouis.

« Comme dans beaucoup d'autres professions, les femmes sont de plus en plus nombreuses, souligne Charles Côté. Dans notre portrait, celles-ci expriment de l'anxiété, alors que chez les hommes, la culture du silence persiste encore. Les blessures deviennent une sorte de trophée. Mais à l'opposé, beaucoup de gens quittent ce métier au bout de cinq à sept ans... »

Cette radiographie de l'univers des paramédics n'est pas une fin en soi pour le chercheur. « La prochaine étape, c'est la sensibilisation, dont auprès des élus, et la recherche de solutions. » Selon lui, la valorisation de leur travail serait un bon début, de même qu'un cours sur la santé psychologique pendant leur formation. « Parler de ce que l'on vit, bouger, mettre de côté son cellulaire, ça aiderait aussi, car la sédentarité, ce n'est pas très bon pour la santé mentale. »

Nathalie Maltais ne peut qu'être d'accord. Pour améliorer les compétences et la prévention, il faut améliorer les outils pédagogiques et cultiver la curiosité. « Le gouvernement ne cesse de dire qu'il a besoin de bras. Mais à quoi ça sert si les gens ne peuvent pas réfléchir ni être capables de planifier des soins ? »



L'UQAR a choisi de proposer son baccalauréat en travail social à Baie-Comeau afin de répondre aux besoins de la région. Ici, un groupe d'étudiantes suivant le programme.

PHOTOS STÉPHANE LIZOTTE POUR L'UQAR

TRAVAIL SOCIAL ET SOINS INFIRMIERS

Des formations axées sur les besoins locaux

Afin de mieux répondre aux besoins des communautés locales, les pratiques en soins infirmiers et en intervention sociale doivent être adaptées aux réalités spécifiques des régions desservies. L'Université du Québec à Rimouski (UQAR) s'est engagée dans cette voie en implantant un baccalauréat en travail social à Baie-Comeau et en menant des projets de recherche en étroite collaboration avec les acteurs du terrain.

MALIK COCHEREL
COLLABORATION SPÉCIALE

Lorsqu'on lui a proposé de mettre en place une antenne universitaire sur la Côte-Nord, Lucie Gélinau n'a pas hésité longtemps avant de relever le défi et de faire ses cartons pour Baie-Comeau. Elle a été la première professeure-chercheuse de l'UQAR à y élire domicile, il y a bientôt trois ans, avec pour mandat de développer le programme du baccalauréat en travail social. « Il est difficile d'accepter qu'à notre époque, certaines régions du Québec, pourtant bien peuplées, n'aient toujours pas accès à la formation universitaire », confie M^{me} Gélinau, qui s'intéresse depuis longtemps aux questions d'exclusion sociale et de pauvreté en milieu rural.

Dans un premier temps, des consultations ont été menées avec les partenaires du milieu et les étudiants afin de cerner précisément les besoins et d'adapter la structure du futur programme. « Il existe des réalités propres à la Côte-Nord, d'où l'importance d'ancrer le programme dans le territoire en collaborant étroitement avec des chargés de cours issus de la région et en développant des projets de recherche en lien direct avec les besoins locaux », explique la chercheuse. Parmi les questions soulevées lors de ces échanges, M^{me} Gélinau a été particulièrement marquée par le dossier des villes éphémères, caractéristiques des régions axées sur l'exploitation des ressources naturelles.

Des besoins criants

« Ces villes, qui émergent avant de disparaître, posent de nombreux défis en matière d'intervention sociale, notamment pour accompagner les communautés déplacées », dit-elle en citant l'exemple de Gagnon, l'ancienne cité minière de la Côte-Nord fermée et enfouie sous terre au milieu des années 1980. Les villes de compagnie, où le droit au logement est étroitement lié à l'emploi, peuvent aussi générer d'autres situations précaires. « J'ai des étudiantes qui se sont séparées de leur mari employé et qui ne peuvent plus demeurer dans ces villes-là, car les espaces de vie sont essentiellement réservés aux travailleurs », indique la professeure anthropologue.

C'est précisément pour répondre à ces besoins que l'UQAR a choisi d'offrir son baccalauréat en travail social à Baie-Comeau. Lancé officiellement à l'automne 2024, le programme a connu un succès prometteur, attirant une première cohorte de 25 étudiants, inscrits à cette formation de 90 crédits répartis sur trois ans. « Le programme s'est rempli assez vite, constate



Lucie Gélinau a été la première professeure-chercheuse de l'UQAR à élire domicile à Baie-Comeau, il y a bientôt trois ans, avec pour mandat de développer le programme du baccalauréat en travail social.

Lucie Gélinau. Les besoins en intervention sociale sur le territoire sont immenses, et le travail ne manquera pas pour les diplômés. Les jeunes savent désormais qu'ils peuvent suivre une formation de qualité en travail social sans devoir quitter leur région. »

« Il est difficile d'accepter qu'à notre époque, certaines régions du Québec, pourtant bien peuplées, n'aient toujours pas accès à la formation universitaire »

L'antenne de Baie-Comeau a pour mission non seulement de former la relève, mais aussi de favoriser la rétention des jeunes dans la région. Au-delà de l'enseignement, elle vise à développer la recherche sur les enjeux liés au travail social et à renforcer les services offerts à la collectivité. « Si des questions ou des préoccupations émergent, nous sommes là pour accompagner le milieu dans sa réflexion et proposer des solutions adaptées à sa réalité, explique M^{me} Gélinau. Nous avons une petite équipe sur place qui accomplit des miracles avec des moyens limités pour tisser ces liens et, peu à

peu, ancrer une véritable culture universitaire dans la région. »

Des échanges fructueux

À l'UQAR, d'autres professeurs-chercheurs contribuent à consolider cette approche de proximité en adaptant le travail social et les soins infirmiers aux réalités locales. Dave Bergeron et Anne-Marie Michaud ont mené un projet au Pérou auprès des Quechuas, utilisant les arts pour faciliter le partage des connaissances en santé publique. Face à la méfiance des communautés autochtones envers les autorités sanitaires, particulièrement visible lors des campagnes de vaccination durant la pandémie, les activités artistiques se sont révélées un levier efficace pour établir un dialogue et surmonter ces réticences.

« Nous avons développé un modèle théorique que nous avons pu appliquer pour la première fois dans ce projet. Nous avons constaté qu'il facilitait grandement les échanges au sein de la communauté », témoigne Dave Bergeron, infirmier de formation et professeur au Département des sciences de la santé de l'UQAR. Ce modèle a ensuite servi de base à de nouvelles recherches auprès d'autres peuples autochtones, comme les Gunadules en Colombie. « En nous appuyant sur leurs savoirs traditionnels, nous avons utilisé les arts visuels et les récits filmés pour promouvoir la santé mentale », précise-t-il.

Psychologue de formation, spécialiste en santé communautaire et professeure à l'UQAR, Emmanuelle Bédard a participé à ces travaux de

Renforcer les soins de santé en régions rurales et éloignées

Créé il y a tout juste un an, le Réseau communautés rurales et éloignées en santé (CARES) s'est donné pour mission de renforcer la prévention et la promotion de la santé, tout en améliorant l'accès aux soins pour des communautés longtemps délaissées. Plus vulnérables aux problèmes de santé, les populations rurales et éloignées ont une espérance de vie inférieure à celle des habitants des zones urbaines. Pour répondre à ce problème de santé publique, le Réseau CARES a structuré ses recherches autour de quatre axes prioritaires : naître et vivre en santé, vieillir en santé, prévenir et atténuer les situations de vulnérabilité, ainsi qu'anticiper les changements systémiques et s'y adapter. Appelée à apporter sa contribution à cette initiative dirigée par la professeure Cathy Vaillancourt, de l'Institut national de la recherche scientifique, Marie-Hélène Morin, professeure en travail social à l'UQAR, a souligné l'importance de tisser des liens étroits avec les milieux communautaires, cliniques et professionnels pour favoriser l'émergence de solutions adaptées aux réalités locales. « Nous souhaitons que nos travaux fassent du Québec un leader dans la démocratisation d'une santé durable, en mettant en place de nouveaux modèles de développement social et économique soutenus par des communautés en santé », a-t-elle indiqué. En misant sur une approche collaborative et innovante, le Réseau CARES ambitionne ainsi de transformer en profondeur l'accès aux soins en milieux ruraux et éloignés afin de contribuer à réduire les inégalités et à améliorer la qualité de vie des populations concernées.

Étudier au plus près de sa communauté

Karen Bacon fait partie de la première cohorte de la nouvelle antenne de l'UQAR sur la Côte-Nord, et elle semble bien décidée à décrocher le baccalauréat en travail social qui lui permettra d'avoir un impact concret dans son milieu. Issue de la communauté innue de Pessamit, cette mère de deux enfants jongle entre ses études et son emploi d'intervenante au Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) Lumière boréale de Baie-Comeau. « Le fait de pouvoir étudier à côté de chez moi m'a vraiment convaincue de faire le pas. Je ne me voyais pas quitter ma communauté, mon mari qui a un travail et mes enfants qui vont à l'école », explique la mère de famille. Il n'est pas toujours facile pour elle de suivre les cours. « Certains mots m'échappent, parce que le français n'est pas ma langue maternelle », confie-t-elle. Mais il n'est pas question d'abandonner. Forte de six années d'expérience comme intervenante auprès des jeunes de sa communauté, elle se décrit comme une « battante » et veut aller jusqu'au bout de sa formation. Son objectif est clair : se rendre encore plus utile auprès des siens à Pessamit. « Quand il y a des problèmes chez nous, ça me touche énormément, parce que j'ai moi-même vécu des difficultés liées à la consommation. Aujourd'hui, ma vie a pris un autre tournant, et je veux pouvoir aider les gens de ma communauté à s'en sortir. C'est ce qui me motive à faire ce baccalauréat en travail social », confie-t-elle avec détermination.

recherche aux côtés de son collègue Dave Bergeron. Pour elle, la collaboration avec les communautés est essentielle. « Il est crucial de s'adapter à leur réalité, mais cela ne suffit pas. Il faut aussi travailler directement avec elles, en les impliquant activement dans les projets. Nous n'arrivons jamais avec une idée toute faite ; ces initiatives naissent souvent des échanges sur le terrain et sont portées par les personnes les plus concernées », souligne-t-elle.

Au Québec, Emmanuelle Bédard et Dave Bergeron ont adopté cette approche auprès de la communauté

attikamek de Manawan, pour aider à intégrer les soins traditionnels ancestraux dans le système de santé. Les deux chercheurs ont notamment travaillé avec Sandro Echaquan, professeur adjoint clinique à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal et responsable des soins infirmiers au Centre de santé Masko-Siwin. Soucieux de respecter l'identité culturelle de la communauté, ils ont également veillé à intégrer la langue attikamek dans leurs démarches. « Ce ne sont pas des projets faciles, mais ce sont de beaux défis à relever », conclut Emmanuelle Bédard.



Le nouveau doctorat en psychologie de l'UQAR vise entre autres à répondre à la pénurie de psychologues dans la région. ISTOCK

De meilleurs soins psychologiques pour les aînés en région

Lancé l'automne dernier, le nouveau doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) vise à former de futurs cliniciens pour favoriser l'accès aux soins en santé mentale dans la région. Face à une population vieillissante, les étudiants pourront notamment se pencher sur les difficultés de santé des personnes âgées et sur la fin de vie.

LEÏLA JOLIN-DAHEL
COLLABORATION SPÉCIALE

Cette nouvelle formation d'une durée de quatre ans, totalisant 120 crédits, propose un profil en psychologie clinique adulte et un autre en neuropsychologie clinique. Ce dernier se concentre sur la relation entre les processus mentaux et comportementaux — tels que la perception, la

mémoire et l'attention — et le cerveau. « On offre les bases théoriques et pratiques nécessaires pour une intervention à la fois rigoureuse et de qualité », résume Dominique Girard, professeure au Département des sciences de la santé à l'UQAR.

Une approche régionale

La recherche scientifique se déroule souvent en milieu urbain, explique M^{me} Girard. « À l'UQAR, on essaie

d'apporter un éclairage sur le contexte de région », dit celle qui est aussi psychologue clinicienne. Ainsi, le programme a pour but de mettre en lumière certaines réalités locales telles que la disponibilité des services ou le relogement de personnes âgées qui ne seraient plus à même de vivre de manière autonome dans leur domicile.

Favoriser l'accès aux soins de santé en région, c'est d'ailleurs ce qui a motivé la professeure à venir enseigner à l'UQAR. « C'est une belle mission. On observe une pénurie de psychologues partout à travers la province, mais particulièrement dans l'est du Québec. Le doctorat vise à remédier à cela en formant des gens sur place et en encourageant la rétention des professionnels », précise-t-elle. En 2023, le Bas-Saint-Laurent ne recensait que 6,4 psychologues par 10 000 habitants.

Le Bas-Saint-Laurent accueille aussi l'une des populations les plus âgées du Québec. Plus du quart des résidents ont 65 ans et plus, selon l'Institut de la statistique du Québec. Afin de tenir compte de leurs besoins, plusieurs initiatives se déploient dans le cadre du nouveau doctorat en psychologie, explique M^{me} Girard. Les étudiants peuvent entre autres s'impliquer dans des groupes de recherche avec des professeurs s'intéressant déjà aux questions de fin de vie.

Elle cite en exemple le Collectif de recherche sur la santé en région de l'UQAR. Ce regroupement se penche notamment sur les défis posés par l'organisation des services en santé, les inégalités sociales et le vieillissement de la population. Dominique Girard collabore elle-même à un projet visant à compléter une offre de services de répit pour les proches aidants auprès des personnes âgées.

Mieux comprendre l'aide médicale à mourir

Au cours de son parcours professionnel, M^{me} Girard s'est penchée sur l'aide médicale à mourir, notamment dans le cadre de son postdoctorat aux Pays-Bas. Elle y a analysé l'expérience de la souffrance de ceux et celles qui demandent cette aide, en réfléchissant également à l'expérience vécue par les proches et le personnel soignant. « Je m'intéresse beaucoup à ces questions. Il y a plusieurs occasions pour les étudiants qui travailleraient avec moi pour leur essai doctoral », dit-elle.

« On observe une pénurie de psychologues partout à travers la province, mais particulièrement dans l'est du Québec. Le doctorat vise à remédier à cela. »

La professeure s'implique également auprès du Consortium interdisciplinaire de recherche sur l'aide médicale à mourir. Cette initiative, financée par le Fonds de recherche du Québec et se poursuivant jusqu'en 2027, vise à démystifier l'aide médicale à mourir (AMM) en contexte québécois. Entre le 1^{er} avril 2022 et le 31 mars 2023, l'AMM comptait d'ailleurs pour 6,8 % des décès dans la province, pour un total de 5211, selon le gouvernement du Québec.

En collaboration avec ses collègues Maryse Soulières, de l'Université de Montréal, et Valérie Bourgeois-Guérin, de l'Université du Québec à Montréal, M^{me} Girard s'intéresse aux caractéristiques des personnes présentant une demande d'AMM. Celles-ci incluent leurs valeurs personnelles, leur conception de la qualité de vie et les facteurs socioéconomiques qui teintent leur expérience. « C'est sûr que je vais avoir besoin de l'assistance d'étudiants au doctorat pour compléter ces projets », souligne la professeure.

Dans le Bas-Saint-Laurent, presque un décès sur dix est lié à l'aide médicale à mourir, selon les données gouvernementales. Une hausse de 55 % en deux ans. « On souhaite voir comment se déroule la trajectoire de soins des personnes âgées qui font une telle demande et comment elles vivent ces transitions, explique Dominique Girard. Il y a des particularités qui sont propres aux régions et qui méritent d'être mises en lumière. »

Les risques invisibles au travail

Dans les organisations, les défis de sécurité sont parfois nombreux. Mais qu'en est-il des dangers liés au stress ?

ANDRÉ LAVOIE
COLLABORATION SPÉCIALE

« La prévention des risques psychosociaux au travail, c'est véritablement le fil conducteur de mes recherches », souligne Mahée Gilbert-Ouimet, professeure au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR).

Après avoir eu longtemps la triste impression de « prêcher dans le désert » à l'heure de conscientiser les organisations à l'importance de la santé psychologique des employés, elle constate que le discours se transforme, de même que les actions. « On doit continuer de mesurer les décibels dans une usine ou le nombre de particules dans l'air, mais il était temps de s'attaquer aux facteurs invisibles, aussi coûteux et tout aussi invalidants », soutient la chercheuse.

Selon elle, la Loi modernisant le régime de santé et de sécurité au travail (« loi 27 ») ne fait qu'accélérer un mouvement déjà en place... et que les derniers récalcitrants ne pourront plus ignorer. « Ceux-là vont attendre d'avoir des redditions de comptes à donner à la Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, mais nous avons décidé de leur faciliter la tâche », déclare Mahée Gilbert-Ouimet. Avec son équipe, elle a élaboré un questionnaire mesurant plusieurs indicateurs de santé mentale (détresse, épuisement), de productivité (absentéisme), ainsi que du climat de sécurité psychosocial, qui peut être à l'origine de bien des dangers. « Et il est gratuit, ce qui fait que les entreprises québécoises ne peuvent pas invoquer le prétexte des coûts. » Elle reconnaît tout de même que des investisse-



Les organisations sont de plus en plus conscientes et actives en matière de santé psychologique des employés, constate Mahée Gilbert-Ouimet, professeure au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR). ISTOCK

ments sont nécessaires pour analyser les données, « car solliciter les travailleurs pour autre chose que leur tâche ne se fait pas sans frais ».

Cette démarche permet d'anticiper certains problèmes, et d'éviter que ceux-ci contaminent davantage les organisations. Celles qui optent pour l'inertie ne font pas nécessairement de grandes économies. « Les employeurs sont de plus en plus conscients que l'absentéisme et le présentéisme sont des fléaux ; il était temps qu'ils s'y intéressent. » Pour la chercheuse liée au campus de Lévis de l'UQAR, il faut

aussi cesser de croire que le bonheur au travail relève seulement d'une posture individuelle.

Ralentir

Ce n'est pas Frédéric Banville qui oserait la contredire, surtout après la publication de son dernier livre, *Comment survivre à son quotidien au travail. Quand Atlas rencontre Sisyphe* (PUQ 2024). Le constat de ce professeur en psychologie de l'UQAR est sans appel : « Les nouvelles technologies, supposément là pour nous rendre plus efficaces, accentuent le rythme

de travail, ce qui fait que notre cerveau est sollicité de manière trop soutenue et trop intense : il s'épuise. »

Il en veut pour preuve les supposées vertus du multitâche qui, selon lui, est la recette parfaite de « l'incapacité à réfléchir à nos actions professionnelles, à notre devenir ». Avec la multiplication des urgences, qui n'en sont pas toujours, « les courriels deviennent des messages textes, et on s'attend à ce que tout le monde réponde rapidement, comme s'il s'agissait d'une conversation ».

Dans ce contexte, apporter des changements peut s'avérer difficile, mais pas impossible. « Peu importe le milieu de travail, nous évoluons dans un système néolibéral où la priorité est de produire plus, et d'obtenir de meilleurs rendements, déplore Frédéric Banville. Qu'est-ce qu'on peut faire ? Sur le plan individuel, on pourrait commencer par moins consommer, et ensuite privilégier la lenteur. Comme je le dis souvent dans mes cours : prendre le même chemin nous conduit toujours à la même destination. Un nouveau chemin pourrait conduire à un résultat bien différent. »

Et si la reconnaissance était la clé ?

Malgré les avancées, les inégalités entre les hommes et les femmes dans les milieux de travail persistent toujours et constituent une autre source de stress. Influencer les normes sociales, les rôles traditionnels : tout cela prend du temps, reconnaît Mahée Gilbert-Ouimet, également titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le sexe et le genre en santé du travail.

« Les milieux de travail doivent accorder une grande importance à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, surtout dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, souligne la professeure. D'ailleurs, les jeunes générations s'engagent dans ce sens, voulant que leur travail s'ancre avec leurs valeurs. »

Peu importe l'âge des travailleurs, Frédéric Banville constate que « beaucoup de gens se sentent instrumentalisés dans leur milieu de travail ou dans leurs tâches ». D'où l'importance de la reconnaissance. « Celle du faire, mais aussi celle de l'être, soutient le chercheur. Les théories de la motivation le démontrent : reconnaître les individus pour leurs efforts, ça peut faire toute la différence. »

« Beaucoup de gens se sentent instrumentalisés dans leur milieu de travail ou dans leurs tâches »

Se former pour soulager le système de santé

À l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), les programmes de formation continue en santé permettent tant aux patients atteints de maladies chroniques de mieux prendre en charge leurs symptômes qu'aux professionnels de renforcer leurs compétences. L'établissement contribue ainsi à désengorger le système des soins de santé.

LEÏLA JOLIN-DAHEL
COLLABORATION SPÉCIALE

« La formation continue reste une démarche importante pour s'assurer qu'on se tient à jour sur les dernières avancées dans notre domaine », explique d'emblée Julien Lambrey de Souza, directeur du service de la formation continue et de la formation hors campus à l'UQAR.

Dans le secteur de la santé, cela consiste par exemple à proposer la certification requise pour faire certains actes protégés par les ordres professionnels, ajoute le directeur. « Les infirmiers et infirmières, entre autres, peuvent suivre des formations qui leur permettent de prescrire des médicaments, de faire des pansements particuliers ou d'installer des implants contraceptifs », illustre-t-il.

« [Les patients inscrits à l'Université] vont être moins susceptibles de se rendre à l'urgence dès que quelque chose les préoccupe, parce qu'ils maîtriseront mieux leur situation »

Des patients plus autonomes

Depuis 2017, l'UQAR a instauré une toute première Université des patients en vue d'informer les personnes souffrant d'une maladie chronique sur le

mal qui les afflige et sur les traitements disponibles. « On est vraiment hors d'un cadre standard », souligne M. Lambrey de Souza.

Une cohorte a notamment été constituée l'automne dernier sur le thème des maladies rhumatologiques et une autre le sera d'ici ce printemps, prévoit le directeur. « C'est pour aider ces gens à mieux connaître leur problème de santé et à prendre des décisions plus éclairées vis-à-vis de leur maladie, ce qui peut améliorer leur qualité de vie », explique-t-il.

Les patients inscrits à cette université hors norme peuvent ensuite accompagner d'autres personnes souffrant des mêmes problèmes de santé en leur transmettant leurs savoirs. Une manière de réduire la pression sur le système de santé, estime M. Lambrey de Souza. « Ils vont être moins susceptibles de se rendre à l'urgence dès que quelque chose les préoccupe, parce qu'ils maîtriseront mieux leur situation », souligne-t-il.

L'UQAR souhaite également, à l'avenir, proposer des formations pour les travailleurs en santé afin de les outiller sur les façons de collaborer avec ces patients. « Les professionnels de la santé qui interviennent dans notre Université des patients sont convaincus de la plus-value de cette démarche », fait valoir le directeur de service.

Des conférences pour tous

L'Université des patients propose également des conférences populaires en santé. Couvrant des questions diverses telles que l'anxiété ou la notion de patient partenaire, elles permettent de vulgariser certaines connaissances en matière de santé et



Le service de formation continue de l'UQAR veut permettre aux patients et aux travailleurs du secteur de la santé de renforcer leurs connaissances. Ici, au campus de Lévis. CHRISTIAN DUMONT POUR L'UQAR

sont destinées à la population générale. « Elles s'adressent également à des professionnels lorsqu'on touche des thématiques un peu plus ciblées en lien avec leurs expertises », précise M. Lambrey de Souza. À partir d'un sujet déterminé annuellement, l'UQAR propose une série de cinq ou six conférences hebdomadaires.

L'argent reste le nerf de la guerre dans le développement de telles ini-

tatives, souligne M. Lambrey de Souza. L'UQAR continue d'ailleurs de déployer des efforts en ce sens. « On veut consolider le financement de l'Université des patients avant de se lancer dans une autre série de conférences. Ce n'est pas évident. Il n'y a pas de programme qui s'adresse à ce genre de choses », dit-il.

Les disponibilités restreintes de plusieurs travailleurs de la santé cons-

tituent également un défi. Afin de permettre au plus grand nombre d'accéder à de nouvelles connaissances, l'UQAR déploie certaines formations de manière asynchrone, offrant ainsi davantage de flexibilité aux personnes qui les suivent. « On instruit des professionnels sur des sujets complexes dans l'optique qu'ils rajoutent des cordes à leur arc et qu'ils soient plus efficaces dans leur travail », précise-t-il.

Ce cahier spécial a été produit par l'équipe des publications spéciales du *Devoir*, relevant du marketing. La rédaction du *Devoir* n'y a pas pris part.

On vous *accompagne* tout au long de votre *carrière* en santé

- Baccalauréat, certificat, maîtrise, doctorat
- Formations sur mesure pour les organisations
- Formations de perfectionnement

UQAR

On s'engage
pour le monde

Kary-Anne Morissette-Morin,
bachelière en sciences infirmières
en compagnie de Simon Ouellet,
candidat au doctorat
et professeur à l'UQAR

