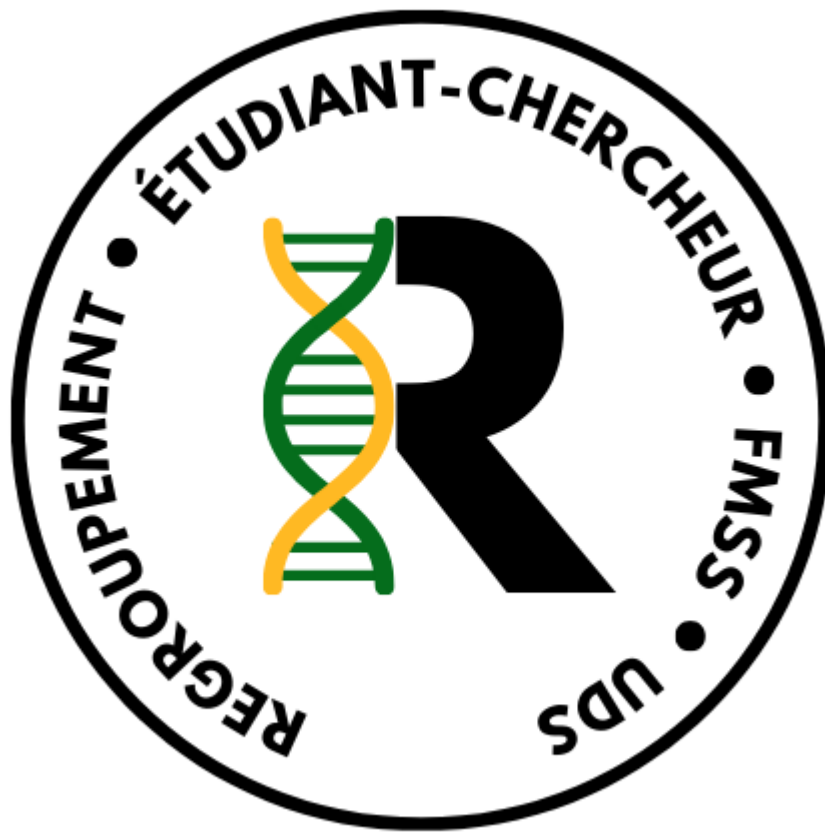


Ton guide de survie pour
les études supérieures !



Guide de survie

Année 2025-2026

Bienvenue !

Cher-ère membre du RECMUS,

C'est avec un très grand plaisir que nous t'accueillons au sein du RECMUS! Brièvement, cette association comprend les étudiants-es des divers programmes des cycles supérieurs de la FMSS. L'équipe du RECMUS est là pour organiser des activités originales et divertissantes pour nos membres (dont tu fais maintenant partie!), subventionner divers projets (peut-être le tien!) et représenter les intérêts des étudiants (dont le tien!) à divers comités de la Faculté. Bref, que tu débutes ta maîtrise, ton doctorat ou ton post-doctorat, l'équipe qui te représente est aussi là pour t'aider dans toutes les sphères de la vie étudiante.

Tu as des questions au sujet de ton choix de directeur-trice, de l'organisation en général, de ton profil de carrière, des bourses disponibles, des frais de scolarité et/ou des ressources disponibles? Alors ce **Guide de Survie** est pour toi!

Avant de te lancer dans cette lecture, sache que tu n'es pas seul-e! Ce Guide a justement été créé par des membres de l'équipe du RECMUS qui, à leur arrivée aux études supérieures, ne se sentaient pas toujours à la hauteur de ce qui les attendait. Personne n'en parle vraiment, mais la grande majorité d'entre nous vit, tôt ou tard, un moment difficile où nous nous remettons en question. C'est dans ces moments qu'il faut se rappeler la raison pour laquelle nous avons décidé d'entreprendre des études supérieures et que nous sommes tous dans le même bateau!



Tous dans le
même bateau !

Table des matières

Qu'est-ce que le RECMUS ?	5
À la recherche d'une maîtrise ou d'un doc ?	6
Tu es à la recherche d'une maîtrise ou d'un doctorat et tu ne sais pas trop par où commencer?	6
<i>Définir tes intérêts de recherche</i>	6
<i>Choisir son directeur-trice</i>	6
<i>Communiquer avec le professeur-e</i>	7
<i>Connaître les dates limites</i>	7
À savoir en débutant ses études supérieures	8
Que faut-il savoir pour ses finances?	8
<i>Frais de scolarité</i>	8
<i>Retrait des frais institutionnels</i>	10
Les ressources complètes sont ici	10
<i>Salaire minimum</i>	10
<i>Bourses</i>	11
Que faut-il savoir sur les logements?	12
<i>Les résidences au campus de la santé</i>	12
<i>Une chambre étudiante ou un appartement à Sherbrooke</i>	13
<i>Une chambre étudiante ou un appartement à Longueuil</i>	13
<i>C'est ton premier logement? Et la première fois que tu entreprends des recherches pour un logement, pas de panique!</i>	14
<i>Assurance maladie et hospitalisation</i>	14
<i>Les impôts</i>	15
Comment bien s'organiser?	16
<i>Calendrier et agenda</i>	16
<i>Autres outils à ta disposition</i>	16
Comment bien organiser son travail ?	18
<i>Cahier de laboratoire</i>	18
<i>Au retour des vacances</i>	20

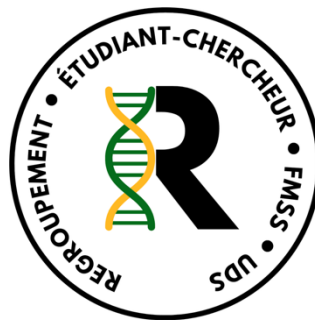
Vers quel profil je souhaite m'orienter (académique vs non académique) ?	20
<i>Vers une carrière en milieu académique</i>	20
<i>Vers un travail à l'extérieur de l'académique</i>	21
Tel que mentionné, il se peut que, lors de ton parcours aux études supérieures, une ou des embûches se présentent à toi. Que ce soit pour te soutenir sur le plan personnel, professionnel ou scolaire, saches que tu n'es pas seul-e et qu'une multitude de ressources et d'aides sont là pour toi.....	22
<i>Associations étudiantes (ici !)</i>	22
<i>Service de soutien à la vie étudiante</i>	23
<i>LinkedIn</i>	26
<i>X (Anciennement Twitter)</i>	26
<i>Avertissement sur l'Utilisation des Réseaux Sociaux dans le Domaine des Sciences en Laboratoire</i>	27
<i>Autres</i>	27
Ressources.....	28
Pour les problèmes académiques, n'hésite pas à contacter :.....	28
Pour de l'aide financière :	28
Pour obtenir des documents officiels UdeS (ex. relevés de notes, attestation d'inscription) :	28
Lorsque tu fais face à des manquements aux règlements : L'équipe FMSS Respect.....	28
Ressources pour ta santé physique et ta santé mentale :	29
Pour des questions ou enjeux en lien avec votre statut d'étudiante internationale ou d'étudiant international :.....	29

Qu'est-ce que le RECMUS ?

Le **Regroupement étudiant-chercheur de la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke (RECMUS)** a été fondé il y a plus de 20 ans pour et par les étudiants-es aux cycles supérieurs la Faculté de médecine et des sciences de la santé (FMSS). Le RECMUS représente plus de 450 étudiants de 2^e et 3^e cycle, ainsi que les stagiaires postdoctoraux faisant partie de l'un de ces huit programmes aux études supérieures: biochimie, biologie cellulaire, immunologie, microbiologie, pharmacologie, physiologie, recherche en sciences de la santé et sciences des radiations et imagerie biomédicale.

L'objectif du RECMUS est de permettre aux étudiants-es gradués-es des différents programmes des cycles supérieurs de la FMSS de se regrouper au sein d'une association dynamique à leur image. Le RECMUS défend les droits et fait la promotion des intérêts de ses membres sur plusieurs comités. Les membres du Conseil Exécutif sont ainsi appelés à siéger sur les comités suivants:

- Comité des Études supérieures
- Conseil à la vie étudiante
- Conseil facultaire
- Congrès du REMDUS
- Comité des bourses
- Comité d'éthique animale
- Comité des bibliothèques
- Comité de radioprotection



Le Regroupement s'engage également à dynamiser la vie active de la Faculté afin de favoriser l'intégration, le bien-être et l'épanouissement de ses membres durant leurs études aux cycles supérieurs. Finalement, le RECMUS supporte les projets de ses membres par l'accord subventions.

À la recherche d'une maîtrise ou d'un doc ?

Tu es à la recherche d'une maîtrise ou d'un doctorat et tu ne sais pas trop par où commencer?

Définir tes intérêts de recherche

Tu te passionnes pour la neurophysiologie de la douleur et les mécanismes moléculaires et cellulaires qui y sont impliqués? Tu as déjà une très bonne idée de ce vers quoi tu t'en vas et tu peux déjà passer au point suivant. Si ce n'est pas ton cas, nous te suggérons de commencer par dresser une liste des cours que tu as adorés ou qui t'ont marqué-e (positivement) lors de ton parcours. Ceci t'aidera à y voir plus clair et à mieux définir ta thématique de recherche favorite. Aimer son projet est un gros avantage et cela te gardera motivé-e tout au long de tes études.

Choisir son directeur-trice

En science, c'est l'intérêt de recherche de ton directeur-trice qui déterminera en partie le projet de recherche sur lequel tu travailleras. C'est donc l'une des premières raisons pourquoi il est primordial de bien faire son choix. Il est également important de s'assurer que tu es sur la même longueur d'onde que ton futur-e directeur-trice, autant au niveau de la personnalité qu'au niveau de l'éthique de travail. Cette étape est probablement la plus difficile, car il y a beaucoup d'options, surtout si tu ne sais pas trop ce qui t'intéresse. La plupart du temps, nous choisissons la solution facile et nous nous dirigeons vers la porte qui nous est déjà ouverte. Par exemple, si tu as déjà fait un stage dans un laboratoire et qu'on t'offre d'y continuer tes études supérieures, il est normal que tu sois tenté-e. Nous t'invitons tout de même à jeter un coup d'œil sur ce qui se fait dans les autres laboratoires.

À l'aide de [cette page de la FMSS](#), tu pourras consulter les différentes thématiques de recherche et les profils des directeurs-trices.

Communiquer avec le professeur-e

Idéalement, à ce stade, tu as sélectionné d'un à trois professeurs que tu souhaites contacter pour avoir plus d'informations. Avant d'écrire un courriel, nous te suggérons de préparer ton dossier qui comprendra: ton CV académique (publications scientifiques, présentations d'oraux ou d'affiches, implications, etc.), ton dossier scolaire, ta lettre de motivation et, si possible, tes lettres de recommandation. Comme si tu faisais une demande d'emploi, tu peux te présenter, mentionner ton très grand intérêt envers le laboratoire, t'informer des possibilités d'encadrement, démontrer tes compétences et poser tes questions. Cette étape est probablement la plus importante de toutes! Choisis bien tes mots et vérifie ta grammaire. Étant souvent très occupé-e, le directeur-trice mettra un certain moment à te répondre. N'hésite pas à le relancer après un certain moment. Nous te conseillons également de rencontrer personnellement le directeur-trice (tu peux prendre rendez-vous avec lui et passer à son bureau, ou proposer un appel vidéo) pour t'assurer qu'il est le bon match pour toi.

Connaître les dates limites

En général, les dates d'admission se trouvent sur la page du programme dans lequel ton chercheur-e se trouve. Si tu as de la difficulté à les dénicher, n'hésite pas à en parler à ton futur-e directeur-trice ou à nous écrire!

Conseil de Prof !

« Pour les étudiants étrangers, je leur recommanderais d'essayer un sport d'hiver comme le ski de fond! Au lieu de subir l'hiver, ça pourrait les aider à apprivoiser l'hiver et ses bienfaits! »

- Martin Lepage, directeur du département de
médecine nucléaire et radiobiologie

À savoir en débutant ses études supérieures

Que faut-il savoir pour ses finances?

Frais de scolarité

Une chose extrêmement importante à planifier est le coût de tes études. Ce qu'il faut savoir : au Canada, les universités sont payantes contrairement à certains autres pays. À l'Université de Sherbrooke aux études supérieures, les frais de scolarité sont divisés en deux catégories : les sessions de cours et les sessions de rédaction.

Les frais de scolarité peuvent également varier en fonction de plusieurs facteurs tels que le cycle, le régime d'étude, le type d'inscription, l'adhésion ou non au régime d'assurances collectives offert par le REMDUS, mais également le statut de l'étudiant.

À l'aide de [cette page de l'UdeS](#) tu pourras trouver les différentes informations concernant les frais de scolarité.

À la maîtrise	Au doctorat
Les 3 premières sessions de maîtrise sont considérées comme des sessions de cours. Les frais de scolarité associés à ces sessions sont d'environ 1935\$CAD .	Les 6 premières sessions de doctorat sont considérées comme des sessions de cours. Les frais de scolarité associés à ces sessions sont d'environ 1935\$CAD .
Les sessions suivantes, et jusqu'à la fin de la maîtrise, sont appelés sessions de rédaction. Les frais de scolarité associés sont d'environ 565\$CAD .	Les sessions suivantes, et jusqu'à la fin du doctorat, sont appelés sessions de rédaction. Les frais de scolarité associés sont d'environ 565\$CAD .

Pour les [étudiants-es français-es](#) une entente entre la France et le Québec existe. De ce fait les étudiants français présentant un passeport français, un permis d'études conforme à la législation réglementaire canadienne en matière d'immigration ainsi qu'un certificat d'acceptation du Québec bénéficie de la grille de tarification de l'étudiant québécois.

Les étudiants-es internationaux-ales peuvent avoir des frais de scolarité plus élevés (appelés frais de scolarité majorés) en fonction de leur pays d'origine. Un exemple des coûts est détaillé dans le tableau 1. Notons qu'à la FMSS, les étudiants-es à la maîtrise bénéficient d'une réduction des frais de scolarité majorés (étudiants-es internationaux et canadiens non québécois). Ces frais sont réduits de moitié durant les deux premières sessions et complètement retirés de la facture pour la troisième session. En plus, les étudiants-es au doctorat de la FMSS ne sont plus soumis-es aux frais de scolarité majorés.

Tableau 1 – Exemple d'une session à 15 crédits (maîtrise ou doctorat de type recherche)

	Étudiants québécois	Étudiants canadiens (hors QC)	Étudiants internationaux (Français ou Belge)	Étudiants internationaux
Session de cours				
Frais d'inscription	40.90\$CAD	40.90\$CAD	40.90\$CAD	40.90\$CAD
Droits de scolarité	1 483.65\$CAD	4630.80\$CAD	1 483.65\$CAD	10 160\$CAD
Frais afférents	344.68\$CAD	344.68\$CAD	344.68\$CAD	455\$CAD
Asso étudiantes (Variable selon les facultés)	50\$CAD	50\$CAD	50\$CAD	50\$CAD
Fondation UdeS	19\$CAD	19\$CAD	19\$CAD	19\$CAD
Total estimé	1 938.23\$CAD	5085.38\$CAD	1 938.23\$CAD	10 724.02\$CAD
Session en rédaction				
Frais d'inscription	415,84\$CAD	415,84\$CAD	415,84\$CAD	655\$CAD
Droits de scolarité	-	-	-	-
Frais afférents	89,56\$CAD	89,56\$CAD	89,56\$CAD	160\$CAD
Asso étudiantes (Variable selon les facultés)	50\$CAD	50\$CAD	50\$CAD	50\$CAD
Fondation UdeS	19\$CAD	19\$CAD	19\$CAD	19\$CAD
Total estimé	574.4\$CAD	574.4\$CAD	574.4\$CAD	884\$CAD

Retrait des frais institutionnels

Sur ta facture, certains frais peuvent être retirés. Les informations et procédures pour le retrait des frais sont disponibles [ici](#).

Exemptions de frais de scolarité majorés

<p>Pour les étudiants-es internationaux</p> <p>Si ton pays de citoyenneté fait partie des signataires, il faut faire une demande d'exemption auprès du gouvernement. Tu dois remplir le formulaire de candidature disponible sur le site gouvernemental et le transmettre au responsable de la gestion des exemptions (liste). Tu dois également remplir le formulaire de l'UdeS et le transmettre à ce courriel.</p>	<p>Pour les étudiants-es canadiens non québécois</p> <p>Tu dois remplir le formulaire de l'UdeS et le faire suivre à ce courriel.</p> <p>Formulaires de l'UdeS</p> <p>À la maîtrise</p> <p>Au doctorat</p>
---	---

Les ressources complètes sont [ici](#).

Salaire minimum

Durant ta maîtrise ou ton doctorat, tu peux toucher un salaire ou recevoir des bourses. Le salaire et les bourses disponibles varient d'une faculté à l'autre. À la FMSS, les programmes d'immunologie, de biologie cellulaire, de pharmacologie, de sciences des radiations et imagerie médicale, de biochimie et de microbiologie possèdent des rémunérations minimales obligatoires de 20 000\$CAD à la maîtrise et de 23 000\$CAD au doctorat. Il est important de noter que, pour le programme de recherche en sciences de la santé, ce montant est seulement fortement recommandé. Ce montant est généralement revalorisé chaque année en fonction de l'augmentation des coûts de la vie. De plus, ton chercheur-e peut décider de te payer le minimum ou bien de bonifier ce montant minimal.

Le conseil RECMUS :

Il est important de discuter de ce point avec ton chercheur pour ne pas avoir de mauvaise surprise à ton arrivée.

Bourses

En plus du salaire minimum, tu peux obtenir des bourses. Celles-ci peuvent prendre différentes formes. Il existe des bourses de formation, des bourses de congrès, des bourses d'implication, etc.

Les bourses de formation sont les bourses qui te permettront d'augmenter ton salaire.

On s'explique :

→ Ton salaire minimum est payé par ton chercheur via ses fonds de recherche. Si tu veux augmenter ton salaire, il faut le négocier avec ton chercheur-e pour qu'il te paie davantage ou bien aller chercher de l'argent ailleurs.

→ L'argent d'ailleurs provient souvent de bourses de formation. Il en existe plusieurs de différents montants au niveau de l'université, de la faculté, du gouvernement provincial ou du gouvernement fédéral, voir même à l'étranger.

À la FMSS, un programme de bourse de maîtrise et de doctorat est en place. Ce programme peut te permettre d'aller chercher 17 500\$CAD/an à la maîtrise pour une durée de 2 ans et 19 000\$CAD/an au doctorat pour une durée de 3ans. Les informations complètes pour déposer une demande sont disponibles [ici](#).

Ces montants serviront à payer ton salaire et ton chercheur-e devra rajouter un montant pour que ton salaire atteigne le minimum ou plus. C'est à toi de discuter avec ton directeur-trice d'une potentielle augmentation.

De façon plus générale, il existe de nombreuses bourses disponibles qui sont regroupées [ici](#). Certaines peuvent ne pas être référencées, alors rien ne vaut une petite recherche !

Le conseil RECMUS :

Pour t'aider à déposer une demande de bourses, n'hésite pas à demander de l'aide à ton chercheur-e ou à d'anciens étudiants-es qui ont reçu ces bourses.

Que faut-il savoir sur les logements?

En vue du début de tes études aux cycles supérieurs à l'Université de Sherbrooke au campus de la santé ou au campus Longueuil, il te faudra trouver un logement. Le tableau 2 te donne une idée du coût moyen du loyer des logements à Sherbrooke et Longueuil.

Tableau 2 – Loyer moyen des logements à louer en fonction de la taille du logement sur Kijiji*

Ville	Studio	3 et demi	4 et demi	5 et demi	Moyenne totale
Sherbrooke	788\$	1056\$	1306\$	1602\$	1188\$
Longueuil	951\$	1102\$	1243\$	1660\$	1239\$

**Enquête de la RCLALQ sur le prix des logements à louer dans la région métropolitaine de recensement (RMR) de Sherbrooke en 2023.*

Les résidences au campus de la santé

Les résidences [Le Montagnais](#) sont une option d'hébergement tout inclus et entièrement meublée située directement sur le campus de la Santé de l'Université de Sherbrooke. Les résidences du Sommet se situent quant à elles directement en face de ce campus. Cette option est généralement un peu plus coûteuse qu'un appartement ou une chambre hors campus, mais elle offre des services supplémentaires comme une salle d'entraînement, des terrasses extérieures aménagées et une localisation avantageuse.

Une chambre étudiante ou un appartement à Sherbrooke

Si tu es plutôt à la recherche d'une chambre ou d'un appartement, il existe des groupes Facebook réservés à la recherche d'un logement [près du campus principal](#) ou [de la FMSS](#). Le Marketplace de Facebook, Kijiji, LesPacs et Uni-Logi sont également des endroits pour débiter tes recherches. À garder en tête si tu souhaites te déplacer en transport en commun : les lignes d'autobus suivantes desservent le CHUS Fleurimont : 7, 8, 8S, 401, 453, 454, 21 et 22. Tu peux regarder les horaires sur le site de la Société de Transport de Sherbrooke ([STS](#)).

Une chambre étudiante ou un appartement à Longueuil

Pour Longueuil, il existe des groupes Facebook pour la recherche de logement [à Montréal](#) et [sur la Rive-Sud de Montréal](#). Le Marketplace de Facebook, Kijiji, LesPacs, LogisQuébec Longueuil, Louer.ca et Uni-Logi sont des endroits où tu peux commencer tes recherches. Si tu souhaites te déplacer en transport en commun à partir de Montréal, la ligne jaune de la STM est la seule ligne qui dessert le campus de Longueuil. Si tu es plutôt à la recherche d'un logement à Longueuil, tu pourras prendre les bus de la RTL dont le terminus est le métro Longueuil et le campus Longueuil.

Conseil de prof!

« Le premier conseil que je donne aux étudiants gradués est de s'assurer de garder une communication régulière avec leur directeur de recherche et les membres du comité d'encadrement. Je pense qu'il est bon que l'étudiant discute, entre autres, de l'objectif ultime de ses études et d'évaluer à quel point il correspond avec les objectifs du laboratoire d'accueil. S'il y a divergence, des solutions doivent être envisagées au départ. Les études de maîtrise et de doctorat sont longues et difficiles, le 2^e conseil est de se donner des objectifs courts et réalisables tout au long de ce parcours. Ceci aide au besoin de réalisation de soi et au sentiment d'accomplissement. Le 3^e conseil, et non pas le moindre, est d'éviter l'isolement et de ne pas hésiter de prendre les ressources d'aide diverses mises à leur disposition. »

- Claire Dubois, professeure titulaire au programme d'immunologie

C'est ton premier logement? Et la première fois que tu entreprends des recherches pour un logement, pas de panique!

Voici quelques points à garder en tête:

- Le prix du loyer (électricité, chauffage, internet, etc)
- La localisation
- En colocation ou non
- Les lignes d'autobus à proximité
- La possibilité d'avoir un stationnement
- Est-ce que l'appartement est meublé, semi-meublé ou non meublé?
- Y a-t-il une entrée laveuse-sécheuse ou buanderie dans l'immeuble?
- L'orientation de l'appartement (si tu es un amoureux de plantes ou que tu aimesavoir ton jardin l'été, très important!)
- Un appartement qui accepte les animaux si tu en as
- Les assurances habitation

Assurance maladie et hospitalisation

Tous les étudiant-e-s québécois de l'université de Sherbrooke sont inscrits au Régime collectif de soins de santé et dentaires de la FEUS ou du REMDUS.

Les étudiant-e-s internationaux-ales doivent adhérer obligatoirement au régime collectif d'assurance maladie et hospitalisation offer par l'UdeS dès leur arrivée. Le coût de cette assurance est de 324\$ par session pour l'année académique 2023-2024 (Montant pouvant varier en fonction des années).

Cependant il existe des accords entre certains pays et le Québec pour que les étudiant internationaux soient exemptés de payer les frais d'assurance maladie.

Les étudiants internationaux provenant de France et ayant la nationalité française peuvent bénéficier aux accès du régime d'assurances maladies du Québec (RAMQ).

Si vous résidez au Québec pour MOINS de 6 mois	Si vous résidez au Québec pour PLUS de 6 mois
<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="293 472 797 793">1. La durée de couverture pour la RAMQ correspond à la période indiquée sur le formulaire SE 401-Q106 que vous devez vous procurer auprès de votre sécurité sociale avant de partir.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="834 453 1370 657">1. La durée de couverture par la RAMQ correspond à la période indiquée sur votre Certificat d'Acceptation du Québec (CAQ).<li data-bbox="841 686 1364 863">2. En dehors des dates de couvertures vous devez vous procurer une assurance privée pour la période non couverte.

À l'aide de [cette page UdeS](#) tu pourras trouver les différentes informations concernant les frais d'assurances maladies.

Les impôts

Le programme des étudiantes et étudiants internationaux, en collaboration avec Solutions Budget Plus, offre un service de soutien pour effectuer vos déclaration de revenus. Plusieurs séances d'information sont organisées pour les étudiants internationaux courant février pour obtenir des renseignements sur les procédures et les dates limites pour effectuer sa déclaration.

Si tu as des questions par rapport à ta déclaration n'hésite pas à te rendre directement sur la page [FAQ](#).

Comment bien s'organiser?

Savoir balancer les sphères de sa vie universitaire, professionnelle et personnelle est tout un défi. La première chose à faire est de bien s'organiser pour ne pas avoir de surprises: facile à dire, mais pas facile à faire! Voici donc nos trucs pour ne pas annuler tous tes soupers entre amis pour aller au labo.

Calendrier et agenda

Ton agenda sera ton meilleur ami durant tes études supérieures. D'abord, nous te conseillons d'écrire les activités, congrès, réunions, présentations ou examens qui auront lieu dans la session (car celle-ci passe tellement vite que tu n'y verras que du feu!). De cette façon, il sera facile de visualiser les priorités et les dates limites des événements à venir. Afin d'avoir l'esprit libre durant la fin de semaine, nous te recommandons de planifier ton horaire de la semaine avant celle-ci. Par exemple, tu peux prendre du temps le vendredi pour organiser ton lundi et mardi suivant. Cela t'évitera d'y penser pendant ton weekend et d'arriver prêt-e lundi matin. Tu travailles en plus d'être aux études supérieures? Nous te recommandons doublement de prendre un peu de ton précieux temps pour coordonner ta semaine.

Autres outils à ta disposition

En plus de ton agenda, la suite Office offre de nombreux outils qui peuvent t'aider à planifier ton horaire ou tes travaux. Par exemple, l'outil Planner te permet de créer des tâches, de mettre une date et de les attribuer à quelqu'un pour les cocher lorsque c'est fait. L'outil To Do te permet de créer des tâches qui apparaîtront aussi dans ton calendrier Outlook. Pour organiser tes projets, il existe OneNote, Project ou Listes. Quant à lui, Delve regroupe les documents qui ont été créés dans Teams et dans ton compte Office. En plus de Microsoft Office, il existe une panoplie d'application ou de logiciels pour organiser tes idées comme Xmind, Ithoughts ou Mindjet (pour ne nommer que ceux-ci).

Prendre du temps pour soi

Ça semble moins important que ce ne l'est, mais il est primordial de prendre du temps pour toi! Pratiquer un sport, aller faire ses courses à la marche ou dire oui à une soirée entre amis sont toutes des actions pouvant t'aider à décrocher. Ta vie personnelle est aussi importante que ta vie professionnelle et universitaire. Elle ne doit pas être négligée, alors n'hésite pas à t'inscrire à des activités pour te changer les idées.

Le conseil RECMUS :

Nous organisons des activités pour toi ! Même si tu ne connais personne qui y sera, joins-toi à nous! Nous t'accueillerons avec un très grand plaisir.

Qu'est-ce que le Centre CR+ et qu'offre-t-il?

Le Centre Compétences en Recherche + (Centre CR+) est un avantage important offert par l'UdeS à ses étudiants-es en recherche. Ce centre te permet de suivre, durant ton **cursus de maîtrise, doctorat ou de post-doctorat**, des cours spécifiques en lien avec des compétences transversales à développer. Il est également possible d'obtenir une certification officielle, attestant de l'ajout de ces compétences durant ta formation disciplinaire.

Le Centre CR+ propose des ateliers de perfectionnement, des séminaires, des programmes complets et crédités. Bref, il s'agit d'une gamme de services adaptables selon les visés de chaque étudiant-e et de ses besoins précis de formations complémentaires.

Les activités pédagogiques sont réparties autour de 5 grands thèmes :

- Communication (ex : Rédiger et publier un article scientifique)
- Efficacité professionnelle et personnelle (ex : Superviser des stagiaires)
- Leadership et management (ex : Gérer la recherche et l'innovation)
- Professionnalisme et conduite responsable de la recherche

→ Gestion de carrière (ex : Prendre en main sa carrière en recherche)

Il faut noter que les cours offerts au CR+ sont **GRATUITS** pour les étudiants-es inscrits-es à un programme de doctorat ou post-doctorat. Tu peux t'y inscrire selon 2 possibilités : des cours à la carte ou un microprogramme diplômant de 15 crédits.

CONTACT : Centre compétences recherche+ 819 821-8000 poste 61332 centrecr@USherbrooke.ca	Liste complète des cours ici Lien d'inscription ici
---	--

À considérer pendant ses études supérieures

Comment bien organiser son travail ?

En prévision de la rédaction de ton mémoire ou ta thèse, il te faut dès le départ avoir une bonne organisation (oui, ce concept revient très souvent et ce n'est pas pour rien). Il ne faut également pas négliger cet aspect lors de la rédaction d'un papier. Voici donc quelques conseils pour faciliter la suite des choses et éviter de chercher pendant des heures le numéro de catalogue du produit que tu as utilisé il y a 15 mois.

Cahier de laboratoire

Ainsi, il est important de ne pas sous-estimer l'importance d'un cahier de laboratoire bien rempli. Que ton cahier de laboratoire soit électronique ou papier, n'oublie pas d'inclure les informations qui pourront être nécessaires lors de tes étapes de rédactions (par exemple, les modifications au protocole ou le numéro de catalogue des produits). Aussi, même si cela te semble du temps perdu, nous te recommandons de faire une table des matières dans ton cahier de laboratoire (par exemple, en fonction des expériences). Cela t'aidera à te retrouver plus rapidement et à organiser tes nouvelles expériences de manière efficace.

En prévision de la rédaction d'un article scientifique

Durant ton parcours, tu seras peut-être amené-e à rédiger des articles scientifiques à propos de tes résultats de recherche. Écrire un article est un long processus, mais certaines sections peuvent être préparées au fur et à mesure de tes expériences. Par exemple, tu peux préparer tes figures dès que tu obtiens des résultats, ou encore écrire la partie matériel et méthode des techniques que tu utilises au fur et à mesure. Le montage des figures et la section matériel et méthodes prennent du temps, mais peuvent être fait d'avance ! Ça te laissera plus de temps pour décrire les résultats et la discussion.

Le Conseil RECMUS:

Tu peux aussi prendre le temps de chercher le journal dans lequel tu aimerais publier. Chaque journal a des critères de publications différents : les couleurs à utiliser, la taille des images, le nombres de mots ou de figures. Plus tu en sais sur le journal que tu vises, plus tu peux t'adapter pour que ton article s'intègre dans leur ligne de publication.

Gestion bibliographique

Tu peux aussi, et c'est même fortement conseillé, utiliser un logiciel de gestion bibliographique. Au fur et à mesure de ton parcours, tu accumuleras beaucoup d'articles que tu auras lus. Pour en garder la trace, tu peux utiliser des logiciels de gestion bibliographique comme Zotero, Papers ou ResearchRabbit. Cette gestion de tes lectures est à débiter le plus tôt possible. Si tu trouves le temps, tu peux aussi annoter les articles avec les informations principales que tu en as retirées pour t'éviter d'avoir à tout relire lorsque tu écriras un article, un mémoire ou une thèse.

Au retour des vacances

Tu prendras nécessairement des vacances lors de ton parcours de formation. Que ce soit une ou trois semaines, il peut être difficile de se remettre dans le bain après des vacances! Un petit truc est de noter, avant de partir en vacances, sur un bout de papier ou sur un document Word où est-ce que tu en étais rendu-e dans ton projet. Quelles expériences devaient suivre? Est-ce qu'il te reste des données à analyser? Où en étais-tu avec ta rédaction? Fait un sommaire de ces informations et tu pourras rapidement reprendre le travail au retour des vacances.

Vers quel profil je souhaite m'orienter (académique vs non académique) ?

Les études supérieures de 2^e et 3^e cycle ouvrent la voie sur une multitude de carrières aux attraits variés. Les années universitaires sont une occasion pour tous d'apprendre à se connaître et reconnaître quelles carrières te fera te lever le matin avec un sourire sur le visage. Deux profils seront abordés dans cette section soit l'académique et le non-académique.

Vers une carrière en milieu académique

Une carrière académique peut correspondre, par exemple, à un poste dans le corps professoral, d'assistant de recherche ou de stagiaires postdoctoraux. Si tu es intéressé-e par le milieu académique, il est important de savoir de prime abord que le nombre de postes disponibles est restreint et que le processus de sélection est exigeant, surtout pour un emploi de professeur. La qualité du dossier de recherche est importante. Le nombre de papiers publié, mais également l'impact des journaux dans lesquels ces papiers ont été publiés seront évalués lors de la recherche d'emploi. L'expérience d'enseignement peut également être un avantage. Par exemple, si tu as la chance d'être chargé-e de cours ou démonstrateur-trice de laboratoire, ce sont de très bonnes façons d'obtenir de l'expérience.

De plus, s'impliquer au sein de son université et de la vie étudiante peut être un avantage sur ton CV. Il est également avantageux de se constituer pendant les années d'études un réseau de contacts. Dans ce cas, X (anciennement Twitter) peut être un excellent outil. Profite également des conférences pour agrandir ton réseau. Il est aussi vu d'un bon œil si tu as fait preuve de mobilité lors de ton parcours universitaire. Finalement, si le milieu universitaire t'intéresse, mais que tu ne souhaites pas devenir professeur, sache qu'il existe d'autres carrières dans ce milieu, par exemple coordonnateur-trice de laboratoire ou académique. N'hésite pas à demander autour de toi pour plus d'informations sur ces postes.

Vers un travail à l'extérieur de l'académique

Il est tout à fait possible que tu possèdes un intérêt pour la recherche en milieu universitaire assez pour faire un doctorat ou une maîtrise, mais que tu ne souhaites pas faire une carrière dans ce milieu. Dans ce cas-ci, tes options de carrières se trouvent à l'extérieur du milieu académique et une multitude d'options s'offrent à toi: le secteur privé (industrie, administration, management, ventes, etc.), le secteur public (hôpitaux, gouvernement, éducation, service de la santé, etc.), le secteur individuel (freelance) ou le secteur caritatif. Chacune de ces options vient avec leurs propres demandes et ce sera à toi d'explorer les expériences qui feront sortir ton CV du lot. Ce pourrait être, par exemple, un microprogramme pour acquérir des compétences nécessaires à la carrière que tu envisages, un stage dans le milieu en question ou une implication au sein de ton milieu d'études. Pour t'aider, plusieurs ressources s'offrent à toi et t'aideront à découvrir les emplois possibles après les études aux cycles supérieurs: visite les ressources suivantes [versatilephd](#) ou [intersectjobsims](#) (ressources en anglais). Il est également important de se rappeler qu'un grand nombre de [compétences que tu développeras durant ta maîtrise ou ton doctorat](#) sont transférables à un emploi en dehors de l'académique.

Le Conseil RECMUS:

Il est tout à fait possible que tu ne saches pas exactement quel milieu d'emploi est le meilleur pour toi pour l'instant. Raison de plus de faire le plus d'expériences possible: implique-toi dans une association étudiante, pose ta candidature pour un emploi disponible sur le campus, essaie la vulgarisation scientifique, etc. De plus, n'hésite pas à en discuter avec ton directeur-trice de recherche ou ton mentor, ils auront peut-être un contact dans un milieu d'emploi qui pourrait t'intéresser et avec qui tu pourrais discuter! D'autres ressources sont également à ta disposition, comme le service d'orientation de l'université.

Quelles sont les ressources disponibles?

Tel que mentionné, il se peut que, lors de ton parcours aux études supérieures, une ou des embûches se présentent à toi. Que ce soit pour te soutenir sur le plan personnel, professionnel ou scolaire, saches que tu n'es pas seul-e et qu'une multitude de ressources et d'aides sont là pour toi.

Associations étudiantes ([ici](#) !)

Étant très nombreuses et habituellement listées dans les premières pages de ton agenda de l'UdeS, les associations étudiantes sont une excellente première ressource. Les deux principales associations sont la FEUS (pour le 1^{er} cycle) et le REMDUS (pour le 2^e et 3^e cycle). Selon ton programme d'études, tu cotises aux associations ou regroupements correspondants. Ces derniers pourront te répondre, peu importe la nature de la question. Si ce n'est pas le cas, ils pourront te rediriger vers les bonnes ressources. N'hésite surtout pas à contacter le RECMUS, car nous sommes là pour t'aider!

Service de soutien à la vie étudiante

Tu es en questionnement ou tu es à la recherche d'aide? Peu importe le sujet, plusieurs [services](#) sont disponibles pour ton bien-être. Parmi ces services, il existe les **aides à la vie étudiante** qui sont des membres du personnel qui te proposent leur soutien confidentiel pour toutes sortes de raisons. Dans la même branche, le programme de **pairs aidants**, qui est constitué de membres du personnel qui ont été formés pour ce rôle, sont là pour soutenir et orienter vers les ressources nécessaires leurs collègues. Les **sentinelles** sont également une ressource disponible pour la prévention du suicide. Il y a aussi le service d'orientation et de psychologie. Le **service d'orientation** est gratuit pour les étudiants officiellement inscrits à l'Université de Sherbrooke et peut se dérouler avec ou sans rendez-vous ainsi qu'avec ou sans suivi. Dans tous les cas, on te demande le ou les objectifs auxquels tu aimerais répondre lors des rencontres (qui durent environ 50 minutes) et celles-ci sont organisées en fonction de tes besoins. Ce service est parfait si tu te questionnes sur tes intérêts, si tu sens que tu as besoin de confirmer des aspects en lien avec ta vie universitaire ou professionnelle ou si tu souhaites simplement t'informer sur les perspectives d'emploi. En plus, tu n'as pas de limites de rendez-vous.

Quant à lui, le [service de psychologie](#) est offert au coût de 50\$ par rencontre pour les étudiants à temps plein (habituellement une heure) et est aussi offert de façon ponctuelle ou avec suivi avec un maximum de 8 rencontres consécutives. Après cela, tu peux toujours te réinscrire au besoin ou prendre un rendez-vous ponctuel. Toutes les modalités sont indiquées sur le formulaire d'inscription.

Le conseil RECMUS :

Pour un suivi psychologique, n'attend pas avant de remplir le formulaire d'inscription! Le temps d'attente pour ce service peut atteindre jusqu'à quatre semaines selon le moment de l'année.

Un aspect à ne pas négliger est la santé! La **Clinique de santé**, située au E2 du campus principal, saura répondre à tes questions en lien avec ta santé. Par exemple, elle offre des consultations pour divers problèmes ou inquiétudes (physiques ou psychologiques) ou des tests de dépistage variés.

Il existe également une application nommée [Conversation](#), fournie par Dialogue, qui est une plateforme de télésanté qui offre des accès rapides à des professionnel-les en santé mentale sans déboursier, offrant des consultations jusqu'à rémission. Dialogue te permet également d'avoir accès à [AlloDoc!](#). C'est un service de soins de santé virtuels qui te met en contact, le jour même ou le lendemain, avec des infirmier-ières et des médecins partout au Canada 24h/24h et 7 jours sur 7.

Finalement, de **l'aide financière** est aussi offerte par le service de soutien à la vie étudiante. Pour des questions de budget ou des demandes de bourse ou de prêts, l'équipe du Service d'aide financière pourra te donner les connaissances pour éviter ou, au moins, diminuer l'impact des problèmes financiers.

Comité de mentorat

Étant obligatoire pour tout étudiant à la maîtrise ou au doctorat à la FMSS, le comité d'encadrement a pour principal objectif de procurer un soutien aux étudiants sur les aspects scientifiques, académiques et même personnels. En plus des rencontres obligatoires, tu peux à tout moment de ton parcours convoquer ton ou tes mentors pour des réunions plus ou moins officielles. N'hésite surtout pas à discuter avec ton mentor de ton projet, des échéanciers, de ton dossier ou de ton plan de carrière, etc. Il saura apporter un nouveau point de vue à tes résultats et tes perspectives de projet. En plus, il pourra te faire profiter de son réseau si tu souhaites faire une journée d'observation dans un laboratoire ou dans une entreprise, par exemple.

Conseil de prof !

« Les études supérieures, c'est tout un défi. C'est rempli de réussites et d'échecs, mais c'est important de garder en tête que c'est normal de se sentir découragé ou pas à la hauteur par moment. N'hésitez pas à en parler à vos superviseurs ou collègues, vous n'êtes pas les seuls. C'est important de se soutenir entre membres de la communauté universitaire. Et surtout, célébrez les petites victoires. Les études supérieures, c'est un chemin parfois « obligé » pour atteindre notre carrière de rêve. N'oubliez jamais la raison pour laquelle vous faites une maîtrise ou un doctorat, et surtout assurez-vous de garder en tête les connaissances ou aptitudes que vous devrez posséder pour obtenir l'emploi de vos rêves. Soyez opportuniste pour acquérir celles-ci tout au long de votre parcours. Ça passe vite. Bref, travaillez fort, travaillez bien, mais dans le plaisir. Encouragez-vous entre vous, vous êtes tous dans le même bateau. Et n'hésitez surtout pas à parler avec vos superviseurs de vos angoisses, vos frustrations, vos besoins, on est passé par là. »

**- Véronique Giroux, professeure adjointe au département
d'immunologie et de biologie cellulaire**

Réseautage et média sociaux : Trucs et astuces

Tu ne t'y attendais peut-être pas, mais ce guide contient également une section réseautage et média sociaux ! Parce que la science ne se joue pas que dans les labos, mais aussi sur les médias sociaux. Que tu sois en maîtrise, à la recherche d'un doctorat, d'un post-doc ou d'un emploi, le réseautage et les médias sociaux pourront t'ouvrir de nombreuses portes ! Les plateformes les plus utilisées pour le réseautage sont LinkedIn et X.

LinkedIn

Sur LinkedIn, tu vas pouvoir développer ton réseau et suivre des professionnels ou des entreprises qui ont des projets qui t'intéressent. LinkedIn est également un très bon outil pour la recherche d'emploi. Tu peux y communiquer avec des employeurs potentiels et envoyer ta candidature. N'oublie pas de mettre à jour fréquemment ton compte LinkedIn avec tes nouvelles expériences bénévoles et professionnelles, il te fera office de ton CV consultable directement en ligne par des futurs employeurs !

X (Anciennement Twitter)

X est un réseau plus utilisé par la recherche académique, mais également par les entreprises. Tu pourras y trouver des offres de doctorat, de post-doc ou même d'emploi. C'est un média très utilisé par les jeunes chercheurs-es pour annoncer les bonnes nouvelles de leur laboratoire, comme la publication d'un article scientifique, la participation à un congrès ou encore lors de l'obtention d'une bourse financière. Si tu aimes la communication scientifique, X sera ta mine d'or ! Tu y trouveras de nombreuses personnes de cette communauté qui y partagent tout leur bon plan. Chose à savoir, la communauté scientifique sur X est plus fortement anglophone. X est également un bon réseau de support pour les étudiants gradués. Certains comptes partagent, par exemple, des astuces pour prendre soin de ta santé mentale ou des commentaires pour améliorer tes présentations de séminaire. Les comptes suivants font partie de cette catégorie et

Le conseil RECMUS :
N'hésite pas à utiliser des hashtags comme #PhDChat ou #AcademicChatter sur X pour faire résonner ta publication dans la communauté de la recherche académique!

mettent en relation des étudiants-es gradués de partout dans le monde : @OpenAcademics ou @HappyResearchers.

Avertissement sur l'Utilisation des Réseaux Sociaux dans le Domaine des

L'utilisation des réseaux sociaux peut être un outil précieux pour la diffusion des connaissances et la communication scientifique. Toutefois, il est important de noter que les publications sur les réseaux sociaux ne reflètent pas toujours la réalité complète de la recherche scientifique ou de la vie en laboratoire.

Garde aussi un œil sur Instagram et TikTok : de plus en plus de chercheurs-es et de laboratoires de recherche commencent à utiliser ces plateformes ! De façon plus générale, tu peux aussi aller t'abonner aux pages de la communauté étudiante UdeS sur Facebook, ainsi que les pages des associations étudiantes de l'UdeS.

Retrouve-nous sur les réseaux sociaux, sur Facebook (@Recmus) ou Instagram (@UdeS_Recmus) pour ne rien manquer des activités et des concours que nous organisons.

Ressources

Pour les problèmes académiques, n'hésite pas à contacter :

1. Ta direction de programme
2. Ta direction de département
3. Les commis académiques
4. Les coordonnatrices aux études supérieures.

<https://www.usherbrooke.ca/medecine/recherche/personnes-ressources#acc-5374-1011>

Pour de l'aide financière :

- Service de l'aide financière
<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/finances/aide-financiere>
- Fondation FORCE Études
<https://forceetudes.ca/>

Pour obtenir des documents officiels UdeS (ex. relevés de notes, attestation d'inscription) :

- Centre de services
<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/services-administratifs/centres-de-services>

Lorsque tu fais face à des manquements aux règlements :

L'équipe FMSS Respect

- <https://www.usherbrooke.ca/medecine/communaute/etudiantes-et-etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/fmss-respect>
- Le Secrétariat facultaire.
secretairefac-med@USherbrooke.ca
- L'ombudsman des étudiants
<https://www.usherbrooke.ca/ombudsman/fr/>

Ressources pour ta santé physique et ta santé mentale :

- Service de psychologie et d'orientation
<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/psychologie>
- Conseillères et conseillers en intervention psychosociale
<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/intervention-psychosociale>
- Clinique de santé de l'UdeS
<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/clinique-de-sante>
- Santé mentale en virtuel
https://aseq.ca/rte/fr/wwwsanteetudiantecom_REMDUS_Sant%C3%A9mentaleetbien%C3%AAtre
- Santé physique en virtuel
https://aseq.ca/rte/fr/wwwsanteetudiantecom_REMDUS_VirtualHealthCare_AlloDoc

Pour des questions ou enjeux en lien avec votre statut d'étudiante internationale ou d'étudiant international :

- USherbrooke International
<https://www.usherbrooke.ca/international/fr/nous-joindre/prise-de-rendez-vous>

Tes supers associations étudiantes sont aussi là pour toi :

- Un guide de survie.
<https://recmus.association.usherbrooke.ca/ressources/le-guide-survie-pour-les-etudes-superieures-du-recmus>
- RECMUS
recmus-med@usherbrooke.ca
<https://recmus.association.usherbrooke.ca/>
- REMDUS
<https://www.remdus.qc.ca/>
- Bureau des droits étudiants (BDE)
<https://www.remdus.qc.ca/a-propos-du-bde/>

