



Québec, le 29 mai 2020

**Bourse Claude-Bouchard-et-Monique-Chagnon**

Chers donateurs,

Je suis extrêmement honorée et reconnaissante de recevoir cette bourse d'excellence du Fonds Claude Bouchard - Monique Chagnon. Il est vrai que l'annonce de ma nomination cette année revêt un caractère particulier pour moi. Tout d'abord, j'ai reçu le courriel m'informant de ma sélection pour cette bourse le 15 mai, date de mon anniversaire, ce qui, vous vous en doutez, a été mon plus beau présent. Aussi, avec la situation actuelle qui s'avère particulièrement incertaine, cette bourse est à la fois un baume sur mes inquiétudes et un encouragement à continuer de me dépasser en sachant que mon travail est reconnu et apprécié. Il est vrai que j'ai la chance d'être appuyé par une équipe de rêve (conjoint, famille, amis, directeurs et équipe de recherche) et en m'octroyant cette bourse, vous participer également à la réalisation de mes rêves et consolider ma confiance en l'avenir. D'ailleurs, je crois que l'une des choses que cette situation particulière nous a rappelée est l'importance du contact humain et du bien-être de nos proches et de notre société. C'est donc avec sincérité que je vous remercie pour votre soutien et votre confiance en mes projets et mes capacités.

Avec les restrictions actuelles de voyage qui compliquent mes réflexions sur les possibilités de stages internationaux, ou congrès, il m'est difficile de vous donner un plan précis de ce que je pourrais réaliser avec cette somme au cours de la prochaine année. Toutefois, je compte utiliser à bon escient le montant attribué pour cette bourse et être digne de la confiance que vous avez démontrée envers mon dossier. Je suis certaine de pouvoir trouver une opportunité qui me permettra d'atteindre mon objectif de développer mon réseau de contacts dans le domaine de la recherche en physiologie pour augmenter mes chances de m'engager dans un projet d'études postdoctorales et d'obtenir un poste de professeur par la suite. L'une des façons d'y parvenir sera de m'investir davantage en rédaction puisque mes nombreux engagements ne m'ont pas permis d'écrire tout ce que j'avais en tête. En effet, les dernières années de doctorat ont été riches en expériences et en apprentissages avec la réalisation de mes trois projets de recherches qui demandaient



l'utilisation de plusieurs techniques d'investigation et touchaient des thématiques variées. De plus, j'ai eu la chance de me faire offrir diverses opportunités de congrès par mes directeurs de recherches, de pouvoir m'impliquer dans des cours universitaires et de superviser des étudiants de 1er cycle pour ajouter à mon expérience. Le rythme sera complètement différent cette année où je compte passer la majorité de mon temps à faire du travail de rédaction. En effet, je suis rendue à l'étape cruciale de rédiger ma thèse, mais j'aimerais également prendre le temps d'écrire des articles sur des données complémentaires ainsi qu'une revue de littérature sur l'altitude et ma thématique de base, le préconditionnement ischémique. Bien sûr, je compte toujours m'investir d'un point de vue académique, entre autres en m'inscrivant à un cours sur la pédagogie, et je vais poursuivre comme préparatrice physique auprès des athlètes en développement et de haut niveau. Je n'ai pas encore la capacité financière de contribuer comme vous le faites au soutien des étudiants, mais je trouve ce geste tout à fait inspirant et en attendant de pouvoir en faire autant, j'espère en aider à ma façon en étant présente pour ceux de mon groupe de recherche qui devront s'adapter aux contraintes et aux défis de la pandémie actuelle.

Salutations distinguées,

Pénélope Paradis-Deschênes  
Programme d'ergothérapie