

LE CAP-CEL

Journal des étudiant.e.s en pharmacie de l'Université de Montréal



Votre association étudiante : L'AÉPUM
2024-2025

TABLE DES MATIÈRES

EXÉCUTIF

- 04 MERCI L'AÉPUM, JE T'AIME
Alice Côté
- 06 TOUT CE QU'ON PEUT ACCOMPLIR EN ÉQUIPE!
Florence Poulin
- 08 UNE ANNÉE REMPLIE DE NOUVEAUX DÉFIS
Julia Petyt
- 09 CE N'EST QU'UN DÉBUT
Myriam Mokarnia
- 11 ENGAGEMENT ÉTUDIANT : UN INGRÉDIENT ACTIF DE MA FORMATION
Dory-anne Fontaine
- 14 MERCI CAPSI ♡
Romy Calvert
- 16 UNE ANNÉE EN TANT QUE CHARGÉE AUX AFFAIRES INTERNES!
Chiara Chloee Lucchesi
- 17 FEVER DREAM 2024-2025
Benjamin Charland

CONSULTATIF

- 19 FAIRE RAYONNER LA PHARMACIE, UNE VIDÉO, UN ARTICLE ET UNE ÉQUIPE À LA FOIS
Fadila Moussaoui
- 21 EFFETS SECONDAIRES DU CAPSULE : FIERTÉ, NOSTALGIE ET UN BRIN D'ÉPUISEMENT
Élise Cadieux
- 22 LA FIN D'UN CHAPITRE
Fares Tamraz
- 23 MERCI AU CEL 2024-2025

PRÉSENTATION DU CEL 2025-2026

- 24 EXÉCUTIF
- 28 CONSULTATIF
- 28 DE LA RELÈVE POUR LE JOURNAL ÉTUDIANT



Les textes sont signés et représentent l'opinion de leur.s auteur.e.s. Le Capsule, de même que l'association des étudiant.e.s en pharmacie de l'Université de Montréal, n'endosse pas nécessairement les opinions exposées. De plus, la reproduction d'un ou des textes est acceptée sous la seule condition que la provenance soit inscrite sur la copie. Les textes et commentaires peuvent être envoyés à l'adresse courriel du Capsule : journalcapsule@gmail.com.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec - Mai 2025

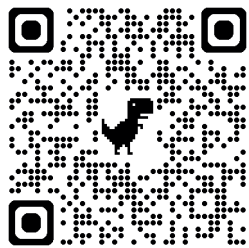
L'ÉQUIPE DU CAPSULE RÉSEAUX SOCIAUX

RÉDACTRICE EN CHEF : Élise Cadieux

MISE EN PAGE : Élise Cadieux

RÉVISION ET CORRECTION : Élise Cadieux

*Pour consulter toutes les éditions du Capsule,
c'est ici!*



Facebook : Le Capsule

Instagram : @capsule.udem

Issuu : issuu.com/lecapsule

Carrd : lecapsule.carrd.co

Vous pouvez également retrouver les numéros du Capsule sur StudiUM dans la section AÉPUM.





MERCI L'AÉPUM, JE T'AIME

Par ALICE CÔTÉ, présidente

C'est avec fébrilité et nostalgie que j'écris dans le Capsule pour la dernière fois en tant que présidente de l'AÉPUM. Fébrilité parce que la fin de la 3e année marque la fin des cours et des examens, un grand pas vers le monde des « vrais adultes », et nostalgie, car ça marque aussi la fin de ma vie d'étudiante sur le campus et de mon implication dans l'AÉPUM. Durant les 3 dernières années, j'ai été secrétaire du comité 5@7, coordonnatrice à la vie étudiante, et puis j'ai eu l'honneur d'occuper le poste de présidente. J'ai eu beau étudier fort et apprendre plein de choses durant mes 3 ans de pharmacie, les leçons qui ont le plus de valeurs à mes yeux sont celles que j'ai apprises en m'impliquant dans la vie étudiante. J'ai appris à mener des projets, à gérer des équipes et à prendre des décisions. Par-dessus tout, j'en ai appris sur moi-

même et sur les forces et les faiblesses qui feront de moi une pharmacienne engagée et prête à relever les défis du marché du travail. Au-delà des leçons et des souvenirs, j'ai trouvé à l'AÉPUM des amis précieux, en commençant par Inès, qui est devenue une acolyte indispensable dès mon premier jour comme secrétaire du comité 5@7 et jusqu'au dernier jour de ma présidence. En tant que présidente sortante, elle a mis la barre très haute pour mon mandat, en tant qu'amie, elle a été d'une aide précieuse et m'a aidé à traverser toutes les tem-

pêtes. J'ai également eu la chance de travailler avec un conseil exécutif fantastique qui n'a reculé devant aucun défi. Benjamin, Chiara, Dory-Anne, Florence, Jeff, Julia, Myriam, Romy, merci pour l'énergie et l'enthousiasme avec lequel vous avez complété votre mandat. Vous m'avez tous et toutes aidé à réaliser de grands projets et à pousser mes propres limites.

Au début de la session d'automne, je vous ai partagé 3 mots clés avec lesquels j'entreprenais mon mandat. Le premier était de



s'amuser et je crois bien l'avoir relevé. En tout cas, moi, je me suis amusée! Ensuite, je vous ai promis de faire entendre votre voix. En mettant à jour les positions de l'AÉPUM et en prenant part à de nombreux congrès et comités, j'ai fait de mon mieux pour que vos intérêts et opinions soient entendus et considérés. Il était important pour moi que les instances professionnelles et les partenaires de l'AÉPUM repartent de chaque discussion avec la certitude que

les étudiant.e.s en pharmacie de l'UdeM étaient engagé.e.s envers la profession et motivé.e.s face aux avancements de la pharmacie. Finalement, je m'étais aussi donné comme mission de valoriser l'implication étudiante. Après avoir retiré tellement de positif de ma propre implication, mon plus grand souhait était de faire en sorte que d'autres étudiants embarquent dans les projets de l'AÉPUM. C'est donc avec une grande fierté que j'ai vu le nombre

de candidatures aux élections ce printemps. À tous ceux et celles qui ont choisi de s'impliquer de près ou de loin dans l'AÉPUM, je vous félicite de vous être lancé.e.s dans cette aventure et je n'ai aucun doute que vous en ressortirez des personnes grandies et épanouies.

Bon succès!

Alice





TOUT CE QU'ON PEUT ACCOMPLIR EN ÉQUIPE!

Par FLORENCE POULIN, chargée aux communications

C'est déjà la fin de mon mandat au sein de l'AÉPUM et, par le fait même, la fin de ma première année d'implication dans l'association étudiante. On pourrait penser que quelqu'un qui veut s'impliquer dans son association étudiante n'attend pas à sa troisième année dans un programme pour le faire, mais la composition du comité exécutif de cette année démontre qu'il n'est jamais trop tard pour s'impliquer! Tout le monde trouve sa place, et, moi, j'ai trouvé la mienne comme chargée aux communications.

Dans un monde où l'information circule en abondance et dans le contexte sociopolitique actuel, il est essentiel de transmettre des informations claires, pertinentes et fiables, surtout au sein d'une communauté étudiante. En tant que chargée aux communications, ma mission a été de tenir les étudiant.e.s informé.e.s et de les guider

parmi les nombreuses publications et plateformes. Ce rôle contribue à créer un espace où chacun.e a l'opportunité de comprendre, se sentir impliqué.e et prendre des décisions éclairées. Au-delà de mon rôle de chargée aux communications, qui m'a permis de mettre en lumière tous les beaux projets et les activités que l'AÉPUM a à offrir, j'aimerais vous partager à quel point c'est inspirant de travailler avec des collègues autant engagé.e.s. Tout au long de l'année, j'étais fière de faire partie de cette équipe travaillante et fonceuse. Malgré les défis rencontrés, nous nous en sommes toujours sortis avec succès, car nous gardions notre mission en tête : représenter du mieux qu'on peut les étudiant.e.s. En pharmacie, il est fréquent de se sentir submergé par la multitude d'évènements et l'emploi du temps qui est chargé.

Cependant, lorsqu'on prend le temps de s'arrêter et de regarder autour de soi, on peut voir que notre communauté étudiante fait partie des plus dynamiques et vivantes!

En bref, ce que je souhaite transmettre est que ce mandat m'a remplie d'espoir pour le futur de notre profession. Que ce soit par le leadership d'Alice, la rigueur de Julia, la bonne humeur de Myriam, l'initiative de Dory-Anne, le côté rassembleur de Romy, la volonté de Chiara, la débrouillardise de Benjamin, la collaboration de Jeff, la créativité d'Élise, le rayonnement de Fadila et l'engagement de Fares, mes collègues de l'exécutif élargi me rappellent que, tant qu'il y a des gens passionnés, notre profession perdurera, peu importe les épreuves qui nous attendent. De plus, il est impensable de revenir sur l'année sans souligner le travail remarquable des



étudiant.e.s responsables des comités de l'AÉPUM. En partageant leurs projets sur les réseaux sociaux, j'étais aux premières loges de leur implication. Leur dévouement fait partie intégrante de la vie sur le campus et contribue grandement à enrichir notre communauté étudiante.

Au fil de cette année, c'est bien plus que des projets, ce sont des liens d'amitié qui se sont tissés, unissant les étudiant.e.s dans une communauté où chacun trouve sa place. Moi qui étais un peu hésitante à me présenter au début de mon mandat, j'ai trouvé ma place grâce au soutien et à la com-

plicité de mes collègues. Cette évolution personnelle et de groupe montre à quel point s'engager est une expérience enrichissante que je vous souhaite à toutes et à tous!

Florence



UNE ANNÉE REMPLIE DE NOUVEAUX DÉFIS

Par JULIA PETYT, chargée à la trésorerie

J'entame déjà mes derniers moments en tant que trésorière, alors que j'ai encore l'impression d'avoir à peine commencé mon mandat. Cette année a été charnière, autant dans mon parcours au Pharm. D. que dans mon cheminement personnel. Je ne regrette en rien d'avoir pris la décision de m'impliquer dans l'AÉPUM !

J'aimerais d'ailleurs remercier Alice, qui m'a donné l'élan dont j'avais besoin pour faire le saut. Grâce à son côté rassembleur et sa motivation pour l'engagement étudiant, je me suis dit : « Et pourquoi pas moi ? » Cette simple question a été le point de départ de ma réflexion. J'avais envie d'un nouveau défi pour ma troisième année, de sortir de ma zone de confort, de vivre autre chose que le quotidien académique. Un an plus tard, je peux affirmer que des défis, j'en ai eu ! Et que j'en ressors grandie.

Le rôle de trésorière est, selon moi, un pilier fondamental dans une association étudiante. Il demande une panoplie de compétences : rigueur, organisation, communication ainsi que beaucoup de patience. Heureusement, j'ai été bien épaulée : Radwane, mon prédécesseur, m'a offert une base solide, et ma maman (merci à elle <3), comptable de profession, m'a donné de précieux conseils.

Au fil des mois, j'ai appris à construire un budget en prenant en compte l'ensemble des beaux projets des comités, à faire les déclarations fiscales, mais surtout à mettre en place des outils pour que tout soit clair, transparent et durable. Mon objectif personnel ? Simplifier la vie de la prochaine personne qui occupera ce poste. Parce qu'on ne devrait pas avoir à être expert.e pour vouloir s'impliquer !!

Au-delà des chiffres et des feuilles Excel, ce que je retiens le plus, ce sont les gens !

Merci à toutes les personnes avec qui j'ai eu la chance de collaborer de près ou de loin. Cette année, j'ai définitivement fait des rencontres exceptionnelles et je tenais à vous remercier pour votre passion, votre patience et vous féliciter pour vos beaux projets.

✨ Un dernier mot : Cette expérience à l'AÉPUM, aussi courte fût-elle, m'a apporté beaucoup plus que je ne l'aurais cru. Elle m'a permis de me découvrir, de m'engager autrement, et, surtout, de créer des souvenirs que je chérirai longtemps.

Alors, fonce. Qui sait où un simple « et pourquoi pas moi ? » peut te mener.

Julia



CE N'EST QU'UN DÉBUT

Par MYRIAM MOKARNIA, chargée aux affaires externes et à la vice-présidence

Après une année en tant qu'externe, je peux vous affirmer que je suis heureuse de ma décision. C'était une année chargée en émotion et en action! J'étais loin de penser que je vivrais la vie étudiante qu'on voit dans les films (sauf que dans la vraie vie, on doit vraiment étudier 😊).

Si une phrase pouvait résumer l'AÉPUM, c'est « le tout est plus grand que la somme des parties ». J'en ai appris énormément par le poste que j'occupais, mais encore plus via mes collègues.

On dit qu'on devient ceux et celles qu'on fréquente, je n'en pourrais dire autant!

J'en ai appris des choses! En passant de la gestion de la transmission de l'information par la chargée aux communications (car il s'en passe des choses à l'AÉPUM!) jusqu'à la gestion de l'évènementiel avec les charg.e.s aux affaires cor-

poratives, à la vie étudiante (CVE) et aux affaires internes, on n'a pas le temps de se lasser. Avec la présidence, j'ai relevé l'importance d'être entouré de bons leaders au changement, ce qui est inhérent si on veut faire avancer les choses. Certaines choses se sont confirmées : via la trésorerie, j'ai appris qu'on a beau vouloir éviter les chiffres, ils sont indispensables à tout projet, et qu'un enjeu important dans la gestion des ressources est l'équité.

En tant que chargée aux affaires externes, j'ai pu observer l'influence de la politique dans les différents postes de l'AÉPUM. On a beau vouloir fuir la politique, elle nous rattrapera toujours. Il y a d'ailleurs une citation qui dit « si tu ne te gères pas, quelqu'un d'autre le fera ». Cela soulève l'importance d'être engagé, impliqué dans les décisions. En voilà une qui

nous pousse à la réflexion...

En parlant de politiques, j'ai eu le plaisir de gérer le GIPS (Groupe d'intérêt en politique de la santé), groupe bénévole qui rédige mensuellement le Pharm-Actualité, 3 résumés de nouvelles parues au mois précédent. C'était une opportunité pour moi et le reste des étudiant.e.s d'avoir un petit regard sur le « monde extérieur » au Pharm. D., soit le monde qui nous attend à la sortie du programme.

Autre que mon implication personnelle, j'ai apprécié être au cœur de l'action de l'AÉPUM. Cela m'a permis de rester à l'affût des activités organisées par votre chargée aux affaires académiques et représentante CAPSI, entre autres, et ainsi de me permettre d'avoir une vie sociale (eh oui!). On ne va pas se mentir, l'isolation est une réalité au Pharm. D.

Je tiens donc à remercier tous les membres de l'association qui nous ont permis de nous rassembler et de rire à gorge déployée entre deux examens.

Avant de conclure, je souhaite souligner certains moments phares de mon implication. Le 1er mai 2024 (jour où je suis entrée en poste !!), j'ai assisté à la soirée de l'engagement étudiant de l'UdeM. J'ai aussi participé à deux congrès : UPharmacy en juin 2024 et le congrès annuel de l'AQPP en novembre 2024. Ces évène-

ments m'ont permis d'en apprendre sur les enjeux d'actualités de la part des acteurs impliqués directement dans les changements dans la profession de pharmacien.ne (OPQ, AQPP), tout en rencontrant du beau monde. En janvier 2025, j'ai accueilli l'AQPP dans les locaux de la Faculté pour le panel sur l'acquisition de propriétés. En fin mars, les salles TE ont reçu les candidat.e.s pour les postes de la FAÉCUM dans le cadre des Blitz de la FAÉCUM. Cette campagne électorale

s'est conclue avec ma participation au Congrès annuel de la FAÉCUM, accompagnée de 3 étudiant.e.s recruté.e.s parmi vous pour les votes du bureau exécutif, du conseil d'administration et du conseil central de la FAÉCUM pour le mandat 2025-2026. Sur ce, mon souhait est que les cohortes qui nous suivront auront à cœur la condition des étudiant.e.s et s'impliqueront pour faire entendre notre voix.

Bon été 😊

Myriam





ENGAGEMENT ÉTUDIANT : Un ingrédient actif de ma formation

Par DORY-ANNE FONTAINE, chargée aux affaires académiques

C'est avec beaucoup de nostalgie que je rédige ce dernier mot en tant que chargée aux affaires académiques. Cette année fut riche en apprentissages, en rencontres et en réalisations, et je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, au succès des activités que j'ai eu le plaisir d'organiser.

Je remercie tout particulièrement les membres de l'exécutif, que je ne connaissais pas au départ, mais qui m'ont permis de découvrir des collègues engagé.e.s, bienveillant.e.s et inspirant.e.s. Un merci tout spécial à ma junior, Marie-Lee Haché, qui m'a grandement soutenue au fil de l'année et qui saura, j'en suis convaincue, reprendre le flambeau avec brio.

J'ai toujours été une personne rassembleuse, à l'écoute, soucieuse du bien-

être des autres. C'est d'ailleurs ce qui m'a motivée à poser ma candidature : je voulais représenter les étudiant.e.s auprès de la Faculté dans un esprit de bienveillance et d'ouverture. Je crois pouvoir dire : mission accomplie!

Cette dernière année m'a permis de tisser des liens solides avec les membres des différents comités et de développer des compétences qui me serviront bien au-delà de mon parcours universitaire. Voici un aperçu des principaux projets menés durant mon mandat :

1. Accueil des nouveaux étudiants et nouvelles étudiantes et monitorat

Dès l'été 2024, j'ai coordonné le jumelage entre la nouvelle cohorte et leurs parrains/marraines. J'ai tenté de créer des duos harmonieux en tenant compte des affinités, avec l'espoir d'avoir semé

les graines de belles amitiés. J'ai également assuré le bon déroulement des séances de monitorat, en collaboration avec Martin Gendron. Mon rôle principal consistait à recruter les moniteurs et monitrices, et je remercie chaleureusement ceux et celles qui se sont impliqué.e.s avec sérieux et dévouement.

2. Activités ponctuelles et initiatives sociales

J'ai eu à cœur de créer des moments de détente et de connexion à travers diverses activités : décoration de citrouilles, distribution de cartes de la Saint-Valentin et de roses, ainsi que les classiques séances d'étude-o-thon. L'objectif de ces activités? Offrir un moment pour souffler, tisser des liens et briser l'isolement qui peut parfois peser lourd dans un programme aussi exigeant que le Pharm. D.

3. Représentation étudiante

Au-delà des activités, mon mandat comportait également un volet de représentation auprès de la faculté. J'ai siégé sur les comités des études, d'optimisation du Pharm. D., et des *focus groups*. Ces expériences m'ont permis de faire entendre la voix de la communauté étudiante et de proposer des pistes d'amélioration pour le programme. J'ai également participé aux rencontres avec les autres chargé.e.s aux affaires académiques, ce qui m'a permis de créer des ponts entre les programmes et de constater la chance que nous avons d'évoluer au sein d'une association dynamique et d'une Faculté à l'écoute.

4. Bien-être étudiant et implication au sein du comité Ça va

En parallèle, j'ai aussi porté le chapeau de représentante du comité *Ça va*, qui met de l'avant la santé mentale et le bien-être étudiant. Parmi les initiatives que j'ai organisées : les fameuses séances « biscuits contre un sourire », qui ont permis de découvrir des talents en pâtisserie, de partager des recettes dans le journal étudiant et de créer

des moments chaleureux. Nous avons également tenu une séance de zoothérapie (avec chiens, chats, lapins, et plus encore), l'une des activités les plus appréciées de l'année. J'ai aussi rédigé quelques articles pour le *Capsule* afin de promouvoir un mode de vie sain et de suggérer des lieux d'étude inspirants. Enfin, j'ai organisé des séances de questions-réponses destinées aux étudiant.e.s pour les aider à mieux se préparer aux stages à venir, en répondant à leurs préoccupations et en favorisant le partage d'expériences entre pairs.



Ce poste m'a profondément fait grandir, tant sur le plan personnel que professionnel. En étant au cœur de l'organisation et de la représentation étudiante, j'ai

appris à m'exprimer avec clarté et bienveillance, ce qui a grandement enrichi mes compétences en communication. Que ce soit lors des rencontres avec la faculté ou dans la planification d'activités, j'ai dû adapter mon discours, écouter activement et faire preuve de diplomatie pour représenter au mieux mes pairs. Cette posture m'a aussi amenée à développer un leadership rassembleur, où l'initiative allait de pair avec la collaboration. Travailler avec des personnes aux perspectives variées m'a permis d'élargir ma vision, d'apprendre à composer avec les différences et à valoriser les forces de chacun. Tout au long de l'année, j'ai renforcé mon sens du professionnalisme en assumant mes responsabilités avec rigueur, tout en respectant les engagements pris envers les étudiant.e.s et la Faculté. Ce parcours, riche en défis et en apprentissages, m'a rendue plus confiante, plus résiliente et mieux préparée à faire face aux situations complexes qui m'attendent dans ma future carrière.

Je ne regrette absolument rien de cette aventure. Bien que la charge de travail soit parfois exigeante en parallèle du programme, je peux affirmer sans hésitation que l'engagement étudiant en

vaut largement la peine. Il permet non seulement de développer des compétences précieuses que l'on n'acquiert pas nécessairement sur les bancs d'école, mais aussi de tisser des liens profonds, de créer des souvenirs inoubliables et de bâtir des amitiés qui dureront bien au-delà de nos études. À tous ceux et celles qui hésitent à s'impliquer : foncez! Vous ne le regretterez pas.

Enfin, ce rôle m'a offert bien plus qu'un titre : il m'a permis de m'épanouir, de contribuer à ma façon à la vie étudiante et de laisser une petite trace de mon passage. Je quitte cette aventure le cœur rempli de gratitude, avec la conviction que l'implication étudiante est une richesse inestimable. Merci à tous ceux et celles qui m'ont fait confiance, qui m'ont soutenue et qui ont embarqué dans mes

idées, petites ou grandes. J'espère avoir semé, à ma manière, un peu de motivation et d'enthousiasme pour les cohortes à venir. Ce n'est qu'un au revoir... et qui sait, peut-être à bientôt dans un autre rôle tout aussi passionnant!

Dory-Anne





MERCI CAPSI

Par ROMY CALVERT, représentante sénior
aux affaires de l'ACEIP (CAPSI)

Il y a un an, j'ai choisi de sortir de ma zone de confort et de m'impliquer non seulement dans l'AÉPUM, mais aussi dans l'ACEIP (CAPSI). Représenter les près de 800 membres CAPSI de l'UdeM au national, cela m'a semblé un beau défi. Connaissant peu l'association initialement, je trouvais que je parlais de loin!

Ainsi, mieux comprendre CAPSI pour mieux les faire connaître a été central à mon mandat. Maintenant,

je sais que CAPSI c'est entre autres de la solidarité ; entre universités francophones, mais aussi entre provinces. C'est aussi des compétitions, des conférences et des rencontres Zoom les dimanches soirs! C'est apprendre un nouveau langage pour ces rencontres, comme dire « écho » pour simplement faire référence à quelque chose qui a déjà été dit. Par nos activités, je crois que nous avons fait notre petit bout de chemin pour faire rayonner CAPSI!

Dès l'automne, je me suis lancée dans l'organisation des compétitions locales. À travers les compétitions d'entrevues pharmaceutiques, d'entrevues MVL et de magistrales, le défi littéraire et le concours de présentation, j'ai eu du plaisir à voir les étudiant.e.s se dépasser et remporter leurs places à la Semaine de Développement Professionnel 2025 (SDP/PDW)!

En janvier, au PDW 2025, l'UdeM a su briller par son





énergie et ses prouesses académiques, malgré notre petit nombre! Halifax aura toujours une place privilégiée dans mon cœur, pour les souvenirs que nous y avons créés!

Nous avons terminé l'année avec le Mois de la sensibilisation au travail du pharmacien (MSTP). Notre mission a été d'offrir aux étudiant.e.s la possibilité de découvrir différentes facettes de la pharmacie. Ainsi, vous avez peut-être vu passer nos quatre entrevues avec des pharmacien.ne.s sur nos réseaux sociaux, ou peut-être avez-vous participé au *Speed Dating* avec la MPA pour poser toutes vos questions aux résident.e.s!

Ce que je retiens surtout de ce mandat, c'est que j'aurais dû m'impliquer plus tôt! Ce rôle m'a permis de faire de si belles rencontres, en commençant par Carolane et Frédérique, avec qui j'ai eu le bonheur de former le comité CAPSI de l'UdeM. Merci à vous deux pour votre soutien et votre initiative! J'ai également appris à connaître des personnes d'exceptions par mes collègues de l'exécutif de l'AÉPUM. Puis, mes engagements m'ont amené à rencontrer des étudiant.e.s et pharmacien.ne.s de partout au pays!

Je ressors de ce mandat reconnaissante et équipée d'outils pour faire ma place

dans ma future pratique. Sur ce, j'« écho » tout ce que mes collègues ont dit sur le plaisir de s'impliquer et qu'il est temps de se lancer si vous hésitez!

Romy



UNE ANNÉE EN TANT QUE CHARGÉE AUX AFFAIRES INTERNES!

Par CHIARA CHLOEE LUCCHESI, chargée aux affaires internes

Voilà qu'une autre année scolaire s'est écoulée... mais pas n'importe laquelle. Non seulement c'était ma dernière année de cours du Pharm. D., c'est aussi celle durant laquelle j'ai eu l'honneur de m'impliquer en tant que chargée aux affaires internes au sein de l'AÉPUM.

Avant tout, je tiens à remercier les membres du conseil exécutif de l'année passée, qui m'ont inspirée à m'impliquer pleinement et à donner le meilleur de moi-même durant mon mandat. Une mention toute spéciale à Sylvain, mon prédécesseur, qui m'a guidé avec générosité et m'a transmis les outils nécessaires pour accomplir mes tâches.

Être chargée aux affaires internes restera pour moi une expérience marquante. De l'organisation de la journée d'accueil à la collection de vêtements du Pharm. D. et de l'AÉPUM 2024-2025, en passant par le midi kiosque,

les élections et la révision de la charte locale, j'ai appris à planifier des événements d'envergure, à collaborer avec des partenaires, mais surtout à mettre en lumière les rôles et les contributions de chaque membre de l'AÉPUM. 😊

Bien sûr, cette année a aussi apporté son lot de défis et d'imprévus. Mais grâce à l'ingéniosité et au soutien de mes collègues, nous avons su transformer ces obstacles en réussites concrètes.

Mon objectif principal était de transmettre aux prochaines cohortes l'envie de s'impliquer à leur tour, et avec tous les postes comblés lors des dernières élections générales et complémentaires, je suis fière de dire que cet objectif est atteint. 😊

Je tiens également à remercier sincèrement mes collègues de l'exécutif pour leur engagement indispensable, ainsi que tous et toutes les

membres du CEL pour leur travail exceptionnel dans la réalisation de projets qui donnent vie à la communauté étudiante du Pharm.D. Félicitations aux nouveaux et nouvelles membres de l'association étudiante qui entrent en fonction dès maintenant!

Pour terminer, je sais à quel point il peut être difficile, dans un programme aussi exigeant et compétitif, de trouver le temps de s'investir dans la vie étudiante ou simplement d'avoir un passe-temps. Mais je vous encourage vivement à le faire. Trouver du temps pour ce qui vous passionne rend le parcours académique non seulement plus agréable, mais surtout plus enrichissant.

Je laisse maintenant ma place à Célya, votre nouvelle chargée aux affaires internes, qui saura relever ce défi avec brio et engagement.

Chiara



FEVER DREAM 2024-2025

Par BENJAMIN CHARLAND, chargé aux affaires corporatives

Mon mandat maintenant complété, il est temps pour moi de prendre un pas de recul pour analyser les événements de la dernière année.

Je mentirais de dire que j'avais toujours envisagé de faire de l'implication étudiante de nouveau dans mon parcours universitaire. Mon expérience antérieure au sein d'autres conseils d'administration m'avait quelque peu échaudé. Je dois cependant donner beaucoup de mérite à une personne, Alice, notre présidente, qui a su me convaincre de me lancer dans cette aventure. Je n'ai pas été la personne la plus dure à convaincre, mais elle m'a donné l'élan et la confiance nécessaire pour me lancer. Je n'ai cependant jamais regretté cette décision.

Mon implication au sein de l'AÉPUM m'a permis de rencontrer des humains for-

midables qui sont devenus des amis et des confidents. Au-delà de l'implication étudiante, ces personnes m'ont poussée à me dépasser, notamment en m'encourageant à représenter l'Université de Montréal au PDW lors de la compétition du *Canada's Next Top Pharmacist*. Je dois dire que, grâce à toutes ces personnes impliquées de près ou de loin au sein de l'exécutif, ma 3e année de pharmacie a passé en un clin d'œil. Je peux dire, sans

l'ombre d'un doute, que cette année sera marquée à jamais dans ma mémoire et qu'elle sera sans contredire mon année préférée de mon parcours universitaire.

Mon poste m'a notamment permis de rencontrer divers acteurs du milieu pharmaceutique. Cette expérience représente un atout important dans mon bagage d'étudiant. En effet, j'ai pu prendre contact avec des gens de diverses instances professionnelles qui m'ont



donné le goût de m'impliquer dans notre profession qui ne cesse d'évoluer.

Durant mon mandat, j'ai vraiment voulu axer les partenariats de l'AÉPUM sur des projets qui seraient bénéfiques pour les étudiants, mais aussi qui seraient complémentaires au cursus du Pharm.D. J'ai donc voulu renforcer l'aisance des étudiants en matière de dermatologie, essayer de lever le voile sur ce qui nous attend avec le Projet de loi 67, développer les aptitudes d'entrepreneurs et de gestionnaires des étudiants et de favoriser de meilleurs choix

des étudiants dans leurs pratiques futures. J'ai aussi voulu donner aux étudiants des opportunités de faire des rencontres en tenant la plus grande édition de la Journée carrière de l'AÉPUM et en organisant des soupers de réseautage avec des propriétaires.

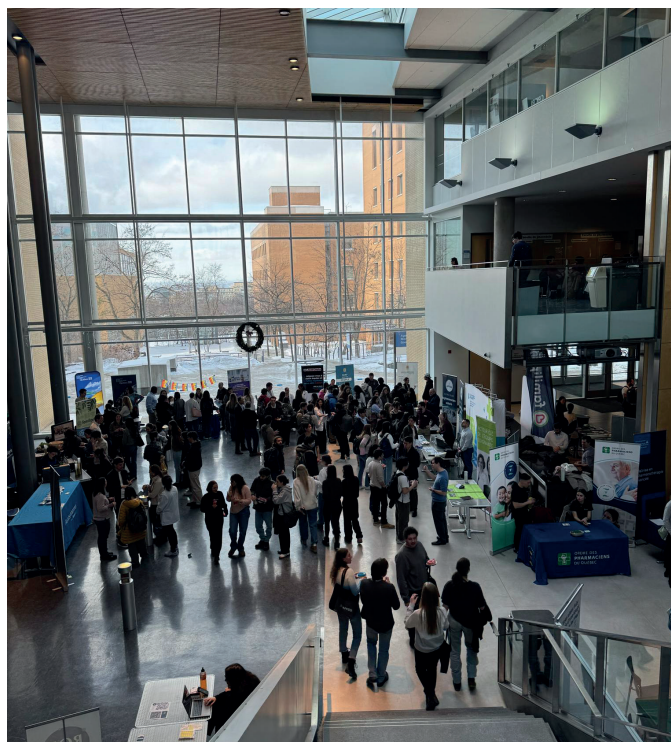
J'aimerais aussi en profiter pour féliciter tous mes collègues de l'exécutif de l'AEPUM qui ont su relever avec brio leur mandat et faire face à tous les défis qui ont pu se mettre dans leur chemin. La représentation étudiante n'est pas toujours facile, mais elle est souvent

très gratifiante. Cette année n'aurait certainement pas été la même sans vous.

J'aimerais conclure en souhaitant la meilleure des chances à Yuhua qui assurera ma relève pour la prochaine année. Je suis convaincu qu'elle n'aura pas besoin de chance en fait, car son succès est assuré par son expérience en tant qu'adjointe la plus formidable et par son énergie.

Ceci n'est pas un au revoir, mais bien un à la prochaine!

Benjamin





FAIRE RAYONNER LA PHARMACIE, UNE VIDÉO, UN ARTICLE ET UNE ÉQUIPE À LA FOIS

Par FADILA MOUSSAOUI, présidente du comité CÉPPUM

Alors que mon mandat comme présidente du CÉPPUM tire à sa fin, j'ai envie de prendre un moment pour faire le point sur cette année riche en apprentissages, en défis et en rencontres. Ce rôle m'a permis de faire rayonner toute la diversité et la pertinence de la profession de pharmacien.ne auprès du public.

Ma mission principale, tout au long de l'année, a été de mettre en lumière les multiples visages du pharmacien : celui qui accompagne les patients, qui agit comme intervenant de première ligne dans le système de santé, mais aussi celui qui a un rôle social, éducatif et parfois même humanitaire. Le CÉPPUM a été pour moi une plateforme extraordinaire pour porter cette vision.

Parmi les projets qui m'ont le plus marquée, la rédaction d'un article pour le

Capsule sur la pharmacie humanitaire, en collaboration avec Bistra Galabova, a été une expérience particulièrement enrichissante. L'entrevue a permis de faire découvrir une facette moins connue de notre profession et de transmettre un témoignage inspirant à la communauté étudiante. Un autre projet dont je suis fière est la poursuite de la série de vidéos *Coach du médicament*, qui aborde des sujets comme la nouvelle ordonnance, la grossesse, ainsi

qu'une nouvelle capsule sur la pédiculose qui paraîtra en septembre 2025. Chaque vidéo a demandé une bonne dose de préparation : rédaction des scripts, révision par un.e professionnel.le, et coordination des tournages avec l'équipe de production et la pharmacie partenaire. Ce projet permet de rendre l'information claire et accessible pour le public, tout en mettant en valeur le rôle du pharmacien dans la vie de tous les jours.



Coach du médicament - Grossesse
CÉPPUM · 78 visionnements · il y a 1 mois

Au quotidien, c'est dans la gestion du comité que j'ai probablement le plus grandi. Organiser les rencontres, coordonner les activités, soutenir les membres et m'assurer que chacun trouve sa place, peu importe son niveau d'implication, m'a beaucoup appris sur le leadership. J'ai développé ma capacité à m'adapter, à déléguer, à motiver mon équipe au sein des projets. Bien que cet aspect du poste de présidente soit parfois discret, il a été enrichissant et m'a permis de créer une équipe unie autour de valeurs et d'objectifs communs.

Aujourd'hui, je quitte ce rôle avec la satisfaction d'avoir accompli ma mission. J'espère avoir aidé à mieux faire connaître notre profession, à inspirer les futur.e.s pharmaciens et à rappeler que notre impact va bien au-delà du comptoir de la pharmacie. Je laisse derrière moi des projets concrets, mais surtout une belle dynamique que je souhaite voir durer : un comité accueillant, inclusif et intégré dans la réalité des étudiant.e.s.

Enfin, je veux dire un grand merci à mes collègues du comité – Juliette, Julien, Marianne et Melissa. Votre

enthousiasme, votre créativité et votre engagement ont été une vraie source de motivation pour moi. Travailler avec vous a été un plaisir et un moteur dans la réalisation de nos activités. Merci pour votre confiance et votre énergie!

Fadila





EFFETS SECONDAIRES DU CAPSULE : Fierté, nostalgie et un brin d'épuisement

Par ÉLISE CADIEUX, présidente du comité
Capsule

Il est déjà temps pour moi de dire au revoir au *Capsule*, après une année intense et enrichissante à titre de rédactrice en chef.

Lorsque j'ai posé ma candidature pour ce poste, j'avais un objectif bien précis : redonner vie au *Capsule* et raviver l'intérêt des étudiantes et étudiants envers notre journal. Après quelques années plus tranquilles, le défi s'annonçait de taille. En l'absence de publications récentes, il n'y avait pas non plus d'équipe établie... Et moi, j'arrivais sans aucune expérience dans le monde du journal étudiant, avec beaucoup d'enthousiasme, mais sans trop savoir par où commencer.

J'ai dû tout apprendre : de la planification éditoriale à la mise en page, en passant par la gestion de l'impression. Bien que j'aie toujours eu un intérêt pour le design, le logiciel que j'ai dû apprendre était plus complexe que ce à quoi je m'attendais. Mais avec du temps,

de la curiosité (et quelques essais-erreurs!), j'ai développé mes repères, trouvé les outils qui me convenaient, et peaufiné mes méthodes de travail.

Dès le départ, j'ai voulu poser des bases solides : j'ai mis en place un échéancier, réfléchi aux procédures, et lancé un appel à tous ceux et celles qui souhaitaient contribuer à cette belle aventure. L'équipe du *Capsule* est restée petite tout au long de l'année, mais ô combien précieuse! Je tiens donc à remercier chaleureusement Cassandra, Olivier, Elena et Simone, dont le travail a été essentiel à la réalisation de chaque numéro. Merci également à Chloé Brochu, ancienne rédactrice en chef, pour ses précieux conseils en début de mandat.

Aujourd'hui, après cinq numéros publiés, je crois pouvoir dire que j'ai atteint mon objectif. Vos commentaires positifs, votre enthousiasme, et la belle participation au dernier numéro me

font chaud au cœur. C'est la plus belle récompense que je pouvais espérer.

Au-delà des apprentissages techniques, cette expérience m'a permis de mieux me connaître comme leader et gestionnaire. J'ai appris à composer avec mes forces, mes limites, mon stress, mon temps. Bref, j'ai grandi.

Si j'ai un seul regret, c'est de ne pas m'être impliquée dans l'AÉPUM plus tôt. Cette année a été la plus stimulante de mon parcours universitaire. J'y ai trouvé du plaisir, des défis et, surtout, des personnes inspirantes que je suis heureuse d'avoir croisées. Bien sûr, l'implication demande du temps et de l'énergie, mais à mes yeux, les bénéfices surpassent largement les risques.

Capsule, tu m'auras marquée. Et c'est avec émotion — mais aussi beaucoup d'espoir — que je te dis au revoir. J'ai bien hâte de lire tes prochains numéros.

Élise



LA FIN D'UN CHAPITRE

Par FARES TAMRAZ, représentant de classe de la cohorte 2022-2026

Quand une année se termine, on réalise à quel point tout est passé vite. Ce n'est « qu'une » simple année, mais c'était notre dernier saut ensemble avant les stages de 4^e année. Une année remplie de moments marquants que j'ai eu la chance de vivre à vos côtés, pour une troisième fois, en tant que représentant de classe. J'écris ces mots avec un mélange de gratitude, pour votre confiance en moi, mais avec de la nostalgie, puisque ce chapitre tire vers sa fin.

Être représentant de classe, ce n'est pas qu'un titre, c'est un rôle qu'on vit un jour à la fois. C'est lire vos messages tôt le matin ou tard le soir. C'est noter vos commentaires, vos frustrations, vos idées, et essayer de leur donner une voix claire.

Je repense à toutes ces fois où on m'a écrit pour dire « Est-ce que tu pourrais transmettre ça au prof ? », « Est-

ce que le cours de demain est enregistré ? », ou encore « J'ai manqué le labo, tu sais à qui je dois écrire ? ». Derrière ces messages, il y avait de la confiance. Et ça, c'est le plus beau cadeau que vous m'avez donné.

Un des moments marquants de cette année a été le travail collectif pour la révision du cahier PRÉFACE. Ce projet a bel et bien reflété l'esprit d'entraide au sein de notre cohorte. J'aimerais prendre un moment pour remercier toute personne ayant contribué à la réalisation de ce projet de loin ou de proche : c'est grâce à vous que ce projet a pu voir le jour. Ensemble, on a prouvé qu'on peut aller loin lorsqu'on travaille en équipe.

Mon rôle de représentant de classe m'a permis de grandir comme personne. Il m'a appris à m'exprimer avec plus d'assurance, à prendre du recul, à mieux gérer les im-

prévus, et surtout à écouter, des compétences très importantes pour moi en tant que futur pharmacien. J'ai également évolué pour mieux travailler en équipe, respecter les points de vue divergents, et aussi faire preuve de bienveillance dans les moments les plus difficiles. J'en ressors plus mature, plus sensible aux besoins des autres, et plus confiant en mes capacités.

Merci du fond du cœur pour votre confiance cette année. Ça a été un vrai honneur de vous représenter. J'ai hâte d'être toujours là pour vous en 4^e année, à travers les stages et tout ce qui s'en vient.

Et je termine, bien sûr, avec ma phrase préférée: « *S'il y a quoi que ce soit, n'hésitez pas à m'écrire!* »

Fares

Merci au CEL 2024-2025

Chapeau à toute l'équipe du CEL pour votre énergie, vos idées et votre temps ! Faire vivre l'AÉPUM en parallèle d'un programme aussi intense, c'est tout un défi — et vous l'avez relevé avec brio.

Entre représentations, projets motivants, décisions importantes et bons moments partagés, vous avez contribué à rendre notre vie étudiante plus vivante, plus engagée... et franchement plus le fun.

Au plaisir de suivre vos futurs projets !

- Présidente : Alice Côté
- Chargée aux communications : Florence Poulin
- Chargée à la trésorerie : Julia Petyt
- Chargée aux affaires externes et à la vice-présidence : Myriam Mokarnia
- Chargée aux affaires académiques : Dory-Anne Fontaine
- Représentante sénior aux affaires de l'ACEIP (CAPSI) : Romy Calvert
- Chargée aux affaires internes : Chiara Chloë Lucchesi
- Chargé aux affaires corporatives : Benjamin Charland
- Coordinateur à la vie étudiante (CVE) : Jeff Charbonneau
- Chargée adjointe à la trésorerie : Cathy Xu
- Représentante adjointe aux affaires académiques : Marie-Lee Haché
- Affaires de l'ACEIP (CAPSI) : Carolane Boisvert, Frédérique Guenette
- Représentante adjointe aux affaires corporatives : Yuhua Ye
- Chargée adjointe à la vie étudiante : Justine Tremblay
- Représentante aux instances professionnelles : Farah Mitry
- Comité CÉPPUM : Fadila Moussaoui, Juliette Michaud
- Comité Capsule : Élise Cadieux
- Représentante SCPH : Hajar Chebki
- Chargée aux affaires de la FIEP (IPSF) : Muriel Ziadeh
- Comité média : Émilie Trottier
- Comité sportif : Mohamed Ilyes Tir
- Comité humanitaire : Mena Roman
- Comité vert : Jade Diwan
- Comité du café étudiant (PillPub) : Minel Senses, Diary Ranaivoarisoa
- Comité 5@7 : Frédérique Lantier, Julien Gauthier, Laurianne Marcotte
- Pharma Band : Charles-Antoine Séguin (Manager)
- Comité COCEP 2025 : Cathelina Picard, Célya Subranni et Loïc Desjardins
- Comité cohorte de 1ère année (spectacle de talent) : Siyu Stephanie Fan, Tiffany Nguyen, Shirley Lu
- Comité cohorte des 2e année (activités d'accueil) : Marie-Lee Haché, Alice Cormier, Aurélie Comeau
- Comité cohorte des 3e année (défilé de mode) : Marie Bata, Brian Vu, Felicia Cappuccilli, Viviane Salvat
- Comité cohorte des 4e année (bal des finissants) : Andreea Cozma, Florence Bédard-Perrault, Clara Brassard
- Représentant de classe de la cohorte 2021-2025 : Sylvain Mario Dadour
- Représentant de classe de la cohorte 2022-2026 : Fares Tamraz
- Représentant de classe de la cohorte 2023-2027 : Camille Thibodeau
- Représentant de classe de la cohorte : 2024-2028 : Tristan Bonin-de-Laplante

PRÉSENTATION DU CEL 2025-2026

EXÉCUTIF



CAMILLE THIBODEAU, présidente

Bonjour à toutes et à tous!

Je m'appelle Camille et j'aurai le grand plaisir de chapeauter l'AE-PUM en tant que présidente pour le mandat 2025-2026. Avant d'être élue pour ce poste, je me suis impliquée au cours des deux dernières années à titre de représentante de cohorte et comme membre du comité d'optimisation du Pharm. D.

Tout au long de l'année, j'aurai à cœur de créer un environnement accueillant, où chacun.e se sentira écouté.e et bienvenu.e. Je vous représenterai avec fierté auprès des différentes instances et lors des événements liés à la pharmacie. Et bien sûr, je mettrai la main à la pâte pour soutenir les membres de l'association dans leurs beaux projets!

Si vous avez des idées ou simplement envie de jaser, n'hésitez surtout pas à venir me voir.

Au plaisir de vous croiser dans les couloirs du pavillon Jean-Coutu!
Camille



CATHELINA PICARD, chargée aux communications

Après avoir occupé le poste de trésorière pour le COCEP 2025, une expérience extrêmement formatrice et stimulante, j'ai eu envie de poursuivre mon engagement au sein de l'association étudiante sous un nouvel angle : celui de la communication.

Mon rôle au COCEP m'a permis de mieux comprendre le fonctionnement interne de notre association, de collaborer avec divers comités et partenaires, et de constater l'importance d'une communication claire et accessible pour assurer le succès de nos projets. Cette expérience m'a donné envie de continuer à contribuer, mais cette fois en mettant de l'avant mes compétences organisationnelles dans un poste plus axé sur la diffusion d'information.

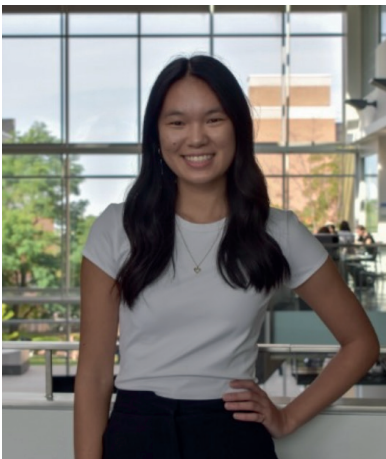
Être chargée aux communications, c'est pour moi une opportunité de renforcer les liens entre les membres de nos cohortes, de favoriser une meilleure circulation de l'information, et de contribuer activement à l'ambiance dynamique et inclusive que nous souhaitons créer au sein de notre faculté.



LOÏC DESJARDINS, chargé à la trésorerie



MINEL SENSES, chargée aux affaires externes et à la vice-présidence



MARIE-LEE HACHÉ, chargée aux affaires académiques



CAROLANE BOISVERT, représentante sénior aux affaires de l'ACEIP (CAPSI)

Hello hello!

Moi c'est Carolane, et j'ai le plaisir d'être votre nouvelle représentante sénior aux affaires de l'ACEIP, aussi connu sous le nom de CAPSI!

Après une super année en tant que représentante junior pour le mandat 2024-2025, j'ai l'opportunité de prendre un nouveau mandat dans notre belle asso et de mettre mon grain de sel une année de plus!

Cette année, mes objectifs sont simples :

- Augmenter la visibilité de l'ACEIP auprès des étudiant.e.s en pharmacie
- Vous offrir plus de dîners-conférences (parce qu'on aime toujours mieux apprendre avec un bon dîner)
- Et surtout, vous faire vivre une expérience mémorable au PDW 2025 à Québec!

Bref, plein de belles choses s'en viennent – restez à l'affût!



CÉLYA SUBRANNI, chargée aux affaires internes



YUHUA YE, chargée aux affaires corporatives

Après deux années enrichissantes au sein de l'AÉPUM en tant qu'ad-jointe aux chargés des affaires corporatives, c'est avec enthousiasme que je prends le relai pour poursuivre et renforcer le travail accom-pli. Dès ma première année, j'ai choisi de m'impliquer activement dans l'association étudiante afin d'explorer les multiples facettes de la pharmacie. La pharmacie est un domaine dynamique, composée de pratiques variées, et je trouve que le rôle de chargée des affaires corporatives s'est révélé être une excellente opportunité pour ap-profondir ma compréhension du milieu.

Aujourd'hui, je suis déterminée à mettre à profit cette expérience en entretenant des liens solides avec nos partenaires et en partageant avec mes collègues du Pharm. D. la richesse et la diversité de la pharmacie.



JEFF CHARBONNEAU, coordinateur à la vie étudiante (CVE)

CONSULTATIF

- Chargé adjoint à la trésorerie : Harry Ngo
- Représentante adjointe aux affaires académiques : Jasmine Bélanger
- Représentante junior aux affaires de l'ACEIP (CAPSI) : Laurianne Marcotte
- Représentante adjointe aux affaires corporatives : Shirley Lu
- Représentante aux instances professionnelles : Muriel Ziadeh
- Comité CÉPPUM : Juliette Michaud, Fanny Bisson
- Rédactrice en chef du Capsule : Julie Dandurand
- Représentante SCPH : Camilla Alliance
- Chargée aux affaires de la FIEP (IPSF) : Marianne Patenaude
- Responsable aux médias : Vincent Gagnon
- Comité sportif : Vincent Dang
- Comité humanitaire : Christina Doan
- Comité vert : Jade Diwan
- Comité du café étudiant (PillPub) : Tiffany Nguyen, Maxine Kang Auger
- Comité 5@7 : James Sirhan, Oana Maria Nutu
- Manager Pharma Band : Nicolas Mariner
- Comité cohorte des 2e année (activités d'accueil) : Oana Maria Nutu, Tiffany Nguyen, Chloe Cui
- Comité cohorte des 3e année (défilé de mode) : Melissai Zaidi, Yusi Chen, Julia Wolowiec
- Comité cohorte des 4e année (bal des finissants) : Dory-Anne Fontaine, Meg-Ann Sabados, Elisabeth Garneau
- Représentant de classe de la cohorte 2022-2026 : Fares Tamraz
- Représentant de classe de la cohorte 2023-2027 : Julien Gingras
- Représentant de classe de la cohorte : 2024-2028 : Tristan Bonin-De Laplante

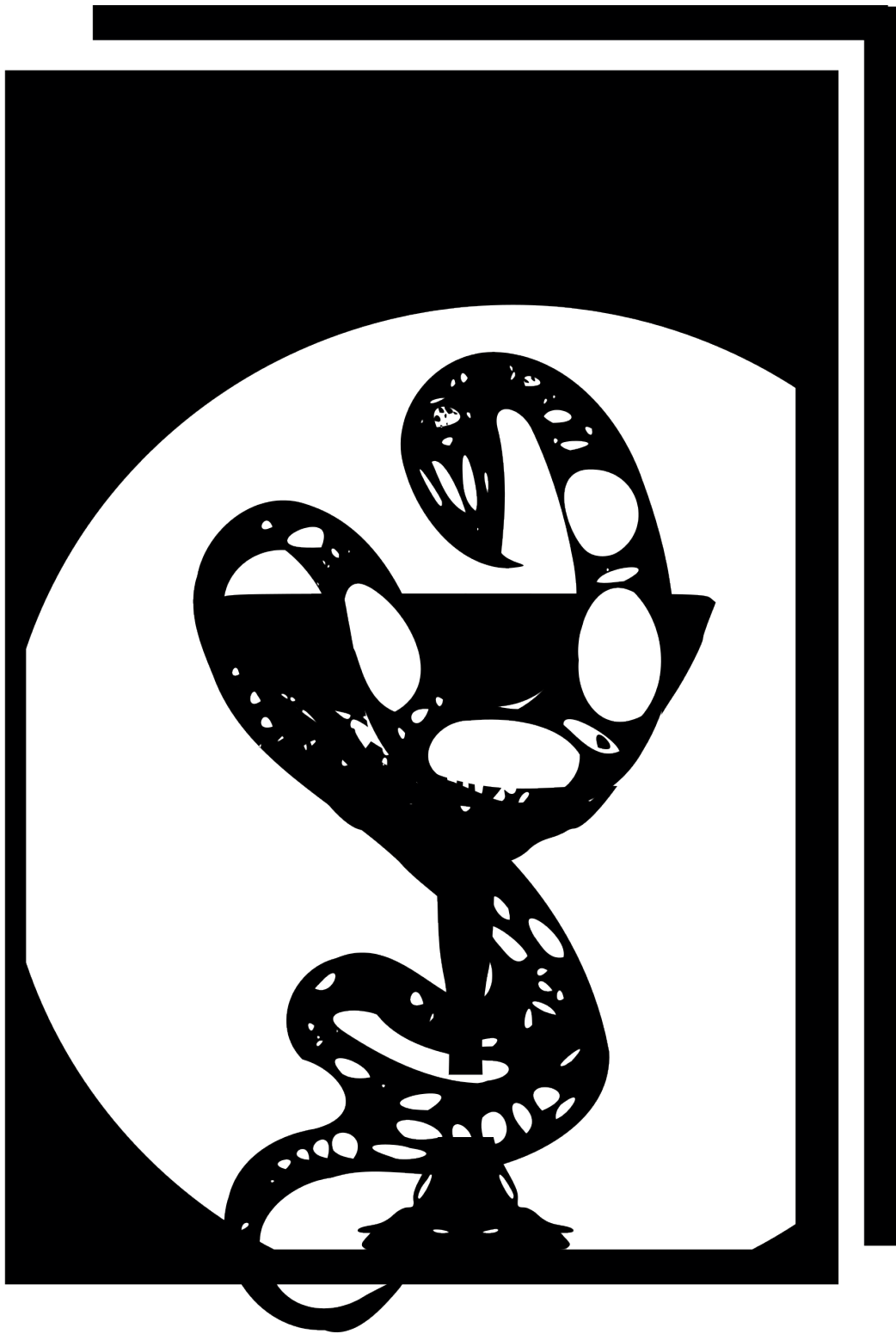
De la relève pour le journal étudiant



JULIE DANDURAND, présidente du comité Capsule

Pour l'année à venir, j'ai à cœur de poursuivre le travail de ma prédécesseure à faire rayonner davantage notre cher journal étudiant, *Le Capsule* ! Je souhaite enrichir l'identité visuelle du journal en proposant un nouveau logo de ma création, ainsi que des visuels inédits pour chaque numéro, tout en préservant l'esprit chaleureux et vivant qui le caractérise déjà. Mon objectif est de renforcer sa personnalité colorée et dynamique, à l'image de notre communauté étudiante. Je souhaite également rapprocher encore plus *Le Capsule* des étudiant.e.s, de leurs intérêts et de leurs préoccupations en les sondant pour connaître les sujets qui les interpellent et en mettant de l'avant des textes issus de leur contribution. D'ailleurs, si vous avez envie de vous impliquer – pour rédiger, corriger, proposer des idées ou donner un coup de main pour toute autre tâche – n'hésitez pas à me contacter !

Merci pour votre implication !



LE CAPSULE

Journal des étudiant.e.s en pharmacie de
l'Université de Montréal

Le Capsule



Journal des étudiant.e.s en pharmacie de l'Université de Montréal

Pour lire ce numéro en
ligne et consulter toutes
les autres éditions du
Capsule, c'est par ici!

