Dear Sir or madam :

This is what I want to improve about my essay.

French is more difficult for me than English. I write my essay in French and I find it lack passion, and it is not interesting to read. Also, the achievements and actions are neither concrecte nor  strong it seems I am only listing things. I have been actively involved in many activities and I need to put them in a logic and meaningful way. The following is brief introduction of myself.

Grew  up in rural areas in a developing country, arrived Quebec at 10 ,  my cousin suffers autism

Primary school half of my classmates are hearing impeded,  learned sign language used by them (out of my caring nature) not compulsory

Cegep

On Deans list health science student

Tutor, Flip leader,peer consulor

health committee chef, restarted the committee, work on students health, well being,mental health

Launched Campaign for the first installation of yellow bench in Quebec

University medical student first year

Since my scores and grades are Not as high as those of cegep, not worth mentioning, I want to for the scholar achievements,  develop my research experiment  in children's hospital(selective course, challenging because I am already full loaded with courses and students duties and communitiy activities, focus on aspects like my curiosity, passion for science, my experience and inspiration and scientific attitude etc Achievement? Something I am proud of.

Continuously efforts in students health, well being , mental health.

President of REEM

Need to write in detail my leadership, achievements,  not just list what I did

.Made speech of mobilization for 200 enrolled students (students proactive role for own well being -and health, this is my Innotive serving  concept

 I created "cafe"  activity.  Encouraging  students to have face to face communication in the world of modern technology. this activity attracts the most students, 70 students have joined and the atmosphere is very warm. I am going to launch a campaign and make sustainable and advocate

 Also active member of school student well being committe, put forward suggestion of writing activities in school calendar so that busy students will not miss the activities. new method

 IFMSA position and activities. ( I need to work on the inspiration and motivation of further involvement in provincial and global issues and put in more logic or aspiration and advocacy

FRESQUE

My volunteer experience

English and French tutor,

Teach new immigrant children swimming in summer camp (I need to write it in detail and make it more interesting, I now still teach some new immigrants in my neighbourhood in my spare time)

when I just arrived at 10 years old,  I played in the pool in my neighborhood, and almost drowned, rescued by lifeguard, at summer camp I taught a girl swimming, eventually she got rid of afraid of water, willing to learn,find joy in swiming

Singer and pianist in an artistic culture group  for new immigrants integrity

  My career plan

children health care interested in Nero, EEG,genetic,

 Not only be a doctor, as youth also want advocate, play active in other aspects, social political world peace etc and want to be a model for a better world in the future.

 The Croatia summer experience (on a research program trip organized by IFMSA) where I met  a person who lost eyes made me realized world peace( inspiring experience but i don' t know where to put it).

# Selection criteria:

* balance between social involvement, academic success and personal qualities (20pts)
* Responsibilities and leadership (20pts)
* Achievements and concrete impact of actions (20pts)
* Consistency in each of the above criteria during the entire studies up to now (20pts)
* Multidisciplinary character (15pts)
* Language quality (5pts)

# resume

**Parcours universitaire**

Université de xxx, doctorat en médecine 2016 à ce jour

*Champlain College*, DEC en Sciences de la nature 2014 à 2016

*Mention du doyen pour une moyenne supérieure à 90%*

**Expériences de travail**

Surveillante-Sauveteuse à la Ville de Montréal, Arr. Ville-Marie 2015 à 2017

Entraîneuse en natation aux Loisirs sportifs CDN-NDG 2015 à 2017

Tutrice en anglais au *Writing Centre* du *Champlain College* 2015 à 2016

Préposée au Club de tennis St-Lambert Inc. 2014 à 2016

**Projets de recherche**

Stage de recherche en neurologie au CHU Sainte-Justine 2017 à ce jour

* Optimiser les stratégies de neuroprotection afin d’améliorer le développement des nourrissons atteints de cardiopathies congénitales
* Traitement de données et analyse de l’association entre les variables intra-opératoires et l’évolution du tracé EEG postopératoire

Échange de recherche en cardiologie à l’Université de Split en Croatie 2017

* Étude des effets cardioprotecteurs potentiels du vin sur la phase de prolifération suivant un infarctus du myocarde utilisant le modèle murin
* Réalisation de techniques d’immunohistochimie (IHC) sur le tissu myocardique prélevé
* Analyse qualitative et quantitative des ischémies cardiaques observées en histologie et étude de la variation de l’expression des marqueurs inflammatoires à l’aide de la microscopie à fluorescence

**Projets communautaires**

Présidente du Réseau d’entraide des étudiants en médecine (REEM) 2017-2018 et membre exécutif dans l’Association des étudiantes et étudiants en médecine à l’Université de xxx (AEEMUM)

* Offrir du soutien psychologique et/ou académique pour des étudiants vivant des difficultés tant d’ordre personnel qu’académique par le biais de rencontres individuelles, de conférences sur le raisonnement clinique, de simulation des examens cliniques objectifs structurés (ECOS), etc.
* Organiser des activités de sensibilisation et de prévention en collaboration avec le Bureau d’aide aux étudiants et résidents pour favoriser le bien-être étudiant

Coordonnatrice du comité de Santé mondiale d’IFMSA-Québec 2017-2018

(International Federation of Medical Students Association)

* Organiser des campagnes de sensibilisation sur des enjeux dont les soins de santé dans un contexte de ressources limitées, des conférences en collaboration avec Médecins du monde, etc.

Co-rédaction et présentation du mémoire d’IFMSA-Québec à l’édition 2017 2017 du sommet du Forum de la relève étudiante pour la santé au Québec portant sur l’amélioration de l’accès aux soins en santé mentale

Chef du comité Health&Wellness 2016 à 2016

* Organiser des activités de prévention et de sensibilisation en lien avec

le bien-être et la santé mentale

Trésorière du club Terry Fox à Champlain 2015 à 2016

Assistante-monitrice et tutrice de camp de jour au Collège Élite à 2013

**Prix et bourses:**

Bourse du Fonds Wilrose Desrosiers et Dunn 2017

Prix de la francisation pour les efforts de mon groupe de chant à encourager 2017

l’apprentissage de la langue française au gala du concours *Conjuguons lire*

*et écrire* présenté par la Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Prix d’excellence académique au gala sportif du collège Champlain 2015

L’équipe des cinq étudiants ayant le meilleur score total collégial au 2015

Québec au *Canadian Senior Mathematics Competition*

**Activités parascolaires :**

Cheerleading-équipe de médecine aux MedGames 2017 2016-2017

Chant dans la troupe Yue Zhi Sheng 2015 à ce jour

Équipe de badminton des Cavaliers à Champlain 2014-2015

Piano Blues, Jazz – 2007

# Draft 1

Je suis arrivée au Québec à l'âge de dix ans. Ayant grandi en milieu rural de la Chine, j'ai pu voir la réalité de la rareté des ressources médicales : que ce soit appliquer une pâte de soya sur ma brûlureou de la fumée de graines d'oignons verts pour remédier à mes douleurs aux dents. Ainsi, très tôt, j’ai été sensibilisé à l’importance de la santé et l’accès aux soins sur la qualité de vie des personnes, plus particulièrement celles dans une situation financière précaire. Cela m'a motivée à entreprendre la médecine pour trouver les meilleurs moyens de soigner. En rétrospective, ces expériences et quand je suis retournée faire des visites ont beaucoup contribué à façonner la personne que je suis, déterminée, engagée, ayant du souci pour le bien-être des autres, et adorant apprendre.

J'ai su persévérer dans mes études pour réaliser mes objectifs, ayant eu la mention du doyen tout au long de mes études collégiales pour une moyenne de plus de 90% et gagné le prix d’excellence académique au gala sportif. Maintenant étudiante en médecine en première année à l'Université de xxx, désirant trouver de meilleurs moyens de prévenir et de traiter les maladies, je repousse mes limites et me consacre en plus de mes études à une recherche visant à optimiser les stratégies de neuroprotection des nourrissons à Sainte-Justine.

La médecine c'est les connaissances scientifiques, c'est aussi d'aider et de se soucier du bien-être son entourage. J'ai trouvé le plaisir d'apprendre le LPC (Langage parlé complété) pour communiquer avec mes camarades à mon école primaire Saint-Jude pour enfants malentendants, et aujourd'hui pour mieux servir mon patient à l'hôpital. J'ai également trouvé le plaisir d'être tutrice de francisation au camp d'intégration Élite et au centre d'écriture du collège Champlain, puis entraineuse de natation pour apprendre aux enfants nouvellement immigrés d'apprendre à nager pour la première fois.

Le désir d'aider les autres m'a poussée à m'impliquer tout au long de mon parcours à favoriser le bien-être et la santé mentale des étudiants. Comme chef du comité Health&Wellness au collège Champlain, j'ai travaillé avec notre psychologue à monter une campagne de prévention contre le suicide menant à l'installation du premier banc jaune de la Fondation *The Friendship Bench* dans une école du Québec.

Je crois fermement que le bien-être et la santé mentale sont essentiels au bon épanouissement de notre communauté. Dans mes efforts continus dans cette voie, je travaille maintenant comme présidente du Réseau d'entraide des étudiants en médecine (REEM) afin de soutenir les étudiants vivant des difficultés tant d'ordre académique qu'au niveau personnel, ainsi qu' à organiser des activités visant à promouvoir le bien-être. J'ai donné une présentation au colloque de la rentrée pour encourager les plus de 200 nouveaux étudiants à reach out à nos ressources sur le campus. Je dirige notre programme de tutorat et d’écoute, des groupes d'étude, des simulations d'examens cliniques, des séances de zoothérapie, des tables rondes sur la nutrition et sur la santé mentale, et menée une campagne d'écriture de cartes dans la semaine de prévention du suicide.

J'ai pris l'initiative de mettre en place cette année des café-causeries *Listen, Talk & Care*, offrant une plateforme pour les étudiants de s'entraider au niveau de leurs difficultés à différents niveaux, attirant parfois plus de 70 étudiants. C’est énormément gratifiant d’apprendre que les étudiants se sentent écoutés et rassurés d'avoir des pairs pour leur soutenir. Avec mon rôle dans le Réseau d’entraide, je travaille également comme membre exécutif au sein de l’Association des étudiantes et étudiants en médecine (AEEMUM) afin de représenter les étudiants en matière de bien-être. De plus, je siège sur le comité bien-être facultaire pour continuer à créer un environnement d'apprentissage accueillant et sain centré sur l'étudiant. Mes propositions ont entre autres mené à l'intégration des activités parascolaires au calendrier académique.

Par ailleurs, ayant beaucoup d'intérêt pour les systèmes de santé d'ailleurs, j’ai repoussémes limites en faisant stage de recherche en cardiologie en Croatie. Là-bas, en discutant avec un patient ayant perdu la vue en marchant sur une mine terrestre demeurée enfouie après la guerre d’indépendance de 1995, j’ai pris conscience de comment le contexte affecte la santé des individus à travers le monde, et que je n'étais pas la seule à l'avoir vécu dans mon petit village de la Chine. Je crois fermement en l'importance de travailler au niveau de tous les aspects pouvant affecter la santé : droits humains et paix, inégalités sociales, et conditions environnementales. Cela a réaffirmé ma détermination à non seulement soigner les gens, mais aussi agir niveau de la santé publique et de la santé internationale afin d’améliorer les conditions de vie qui sont directement liées à leur santé, surtout celles des populations vulnérables ici et ailleurs. Cela m'a motivée à travailler dans la clinique pour migrants et les cliniques mobiles de Médecins du Monde cet été afin d’aider les personnes sans couverture médicale à avoir accès aux soins de base.

C’est aussi pourquoi j'ai décidé de m'impliquer comme coordonnatrice du Comité de santé mondiale et formatrice de projets d'IFMSA-Québec (*International Federation of Medical Students Association*). Grâce à cette position, j'ai pu mobiliser les étudiants aux enjeux touchant les soins de santé ici et ailleurs dans le monde. Mes projets d'éducation et de sensibilisation incluent des présentations avec Médecins du Monde et avec Médecins québécois pour un régime public (MQRP), une équipe de course pour une levée de fonds pour la Croix-Rouge, et une campagne sur le danger de l’émergence de la résistance aux antibiotiques liée à leur surutilisation dans plusieurs pays. Représentant IFMSA-Québec pour plaider pour l'amélioration de l'accès aux soins en santé mentale lors du Forum de la relève étudiante pour la santé au Québec 2017 (FRESQue), j'ai contribué à produire le rapport final soumis au Ministère de la Santé et des services sociaux.

Passionnée de piano depuis onze ans, j'ai pris tous les opportunités pour partager la musique avec les gens qui en ont besoin, que ce soit dans un spectacle bénéfice au profit d’une construction d’une école au Ghana, et comme musicienne ambulante dans les CHSLD, résidences pour aînés et à l'hôpital où je faisais mon stage. Ce sont les expériences comme quand la famille me dit que c'est le plus beau cadeau qu'ils puissent avoir, et qu'ils en ont les larmes aux yeux pour mon dynamisme et ma passion, qui font que j'ai hâte de retourner à chaque semaine leur offrir de la musique Blues et Jazz. Je chante aussi dans la troupe artistique *Yue Zhi Sheng* dont la mission est de soutenir la communauté immigrante dans leur intégration dans la culture au Québec à travers des spectacles et festivals. Lors le cadre du gala de remise de prix du concours *Conjuguons lire et écrire* présenté par la Bibliothèque et Archives nationales du Québec, on a décerné à mon groupe de chant le Prix de francisation pour nos efforts à encourager l’apprentissage de la langue française.

En somme, mes initiatives ont pour objectif de favoriser la sensibilité des étudiants aux enjeux touchant la santé et le bien-être des gens. Mes compétences en planification stratégique et en plaidoyer ont été solidifiées. Je suis confiante qu'elles me permettraient d'aborder les enjeux de santé internationale dans le futur. L'engagement personnel, l'esprit d'entraide et sont ce qui me définit le mieux dans mon parcours, et je suis également déterminée à réussir ma formation médicale. La bourse Forces Avenir serait un soutien important pour moi afin de persévérer dans cette voie.

# Draft 2

Je suis arrivée au Québec à l'âge de dix ans. Ayant grandi en milieu rural de la Chine, j'ai pris conscience très tôt des inégalités d'accès aux soins de santé. Les ressources en milieu défavorisé se faisant extrêmement rares par rapport aux autres régions, je me rappellepar exemple qu'on pouvait seulement remédier à ma brûlure en appliquant une pâte de soya. Maintenant étudiante en première année à l'Université de xxx et convaincue de l'importance de porter un regard au-delà de la maladie, je me passionne pour l'engagement social, active à apporter des changements concrets et motivant mon entourage à s'impliquer.

Sensible à la pression vécue par les étudiants, j'ai fondé et dirigé le Comité *Health&Wellness* lors de ma dernière année de CEGEP au Collège Champlain.pendant mes séances comme conseillère par les pairs et tutrice au centre d'aide en écriture. J'ai fait différentes des campagnes de sensibilisation sur la santé mentale; la plus importante lors de la semaine de prévention contre le suicide. Les activités de prévention que j'ai organisées, notamment les ateliers de gestion de stress, ainsi que les projets favorisant une plus grande ouverture aux enjeux de santé mentale ont amené une plus grande conscientisation autant pour les étudiants que le personnel. Enfin, j'ai travaillé avec notre psychologue afin faire installer sur le campus un banc jaune de la Fondation The Friendship Bench, le premier dans une école du Québec, comme symbole évoquant le soutien mutuel et les ressources d'aide à notre disposition. J'ai pu réaliser un développement personnel continu sur le plan du leadership et de la gestion d'équipe et de la persévérance scolaire, étant diplômée avec mention du doyen et recevant le prix d'athlète se démarquant par l'excellence académique.

Voyant le potentiel de mes actions afin améliorer la santé mentale et le bien-être de la population étudiante, j'ai continué à m’investir afin de contrer cette problématique dès mon entrée à l’Univetsité. En septembre dernier, j’ai été élue présidente du Réseau d'entraide des étudiants en médecine, un organisme dédié à soutenir les étudiants vivant des difficultés tant d'ordre académique qu'au niveau personnel et à promouvoir le bien-être. J'organise des activités et fait des conférences variées à cette fin. Dans mon travail, je suis habile à identifier les besoins et créative à mettre en place des services pour y répondre atteignant des résultats significatifs. J'ai créé des café-causeries *Listen, Talk & Care* attirant parfois plus de 70 étudiants venant échanger les idées et évacuer la pression. J'ai également des compétences en planification stratégique et en gestion d'organisation. J'ai reformé la structure du REEM et l'organisation des tâches, augmentant l'efficacité à organiser des activités simultanément pour les différentes cohortes, incluant un programme de tutorat et d’écoute, des groupes d'étude, des simulations d'examens cliniques, des séances de zoothérapie, des tables rondes sur la nutrition, des conférences sur la santé mentale, et un projet d'écriture de cartes dans la semaine de prévention du suicide.

J Comme présidente du REEM, l'organisation centrale de notre programme dédiée au bien-être étudiant, j'ai donné un discours au colloque de la rentrée visant à briser le stigma entourant les enjeux de santé mentale et encourageant le support mutuel et le recours aux ressources de soutien. J'ai pu mobiliser mes pairs, élargissant le Réseau d'entraide et plus que doublant le nombre de membres. Amenant une nouvelle stratégie de communication via les médias sociaux, j'ai augmenté la visibilité du REEM, permettant ainsi plus de difficultés des étudiants d'être adressées. En effet, nous recevons et répondons aux demandes et questions tout au long de l'année.

Comme présidente du REEM, je suis un membre exécutif délégué dans notre association étudiante de médecine (AEEMUM). En plus d'agir comme pont entre mon organisation et le reste des groupes d'étudiants sur le campus, j'offre un point de vue distinct basée sur mon expérience en lien avec le bien-être et le soutien aux étudiants. Je contribue à la prise de décisions représentant les meilleurs intérêts des étudiants, fais le lien avec les associations des autres Facultés de médecine lors des assemblées provinciales. Je siège également sur le Comité de bien-être facultaire. En collaboration avec le personnel et le Bureau d'aide aux étudiants et résidents, on travaille sur l'élaboration d'activités et de mesures pour créer un environnement d'apprentissage sain et accueillant, notamment la mise en place d'une semaine de bien-être. J'ai apporté des idées simples mais innovatrices qui font la différence, comme l'ajout d'activités parascolaires à notre calendrier officiel, permettant de favoriser un équilibre vie-études.

Ayant également un profond intérêt pour la santé publique et les enjeux mondiaux, je m'implique activement au sein d'IFMSA-Québec. "Reconnaissant" mes réalisations et mon activisme en santé mentale et en bien-être, j'ai eu la chance de représenter IFMSA-Québec au sommet 2017 de FRESQUE, une initiative rassemblant des étudiants de 30 qui étudie en santé et qui vise à formuler des recommandations au gouvernement chaque année sur différents enjeux concernant le système de santé au Québec, pour plaider en faveur d'un meilleur accès aux soins de santé mentale et contribuant à la production du document final des recommandations.

Cette année, j'ai suis coordonnatrice du Comité de santé mondiale à l'Université de xxx. À travers mes projets d'éducation et de sensibilisation avec notamment MQRP (MD québécois pour un régime public) et MDM (MD du monde), j'ai donné aux étudiants en médecine de nombreuses occasions de prendre conscience des déterminants sociaux de la santé et des problèmes alarmants de la santé mondiale "rarement traités" dans notre formation. J'ai la capacité d'inciter les élèves à s'impliquer, ayant motivé plusieurs à vouloir s'engager comme bénévole pour des organismes d'aide médical. Également formatrice de projets pour IFMSA, je transmets des outils aux étudiants pour mieux mener leurs campagnes d'éducation dans des écoles par le biais d'ateliers sur le leadership, le "public speaking", plaidoyer, stratégies de gestion d'équipe.

Par ailleurs, intéressée à trouver de meilleurs moyens de prévenir et de traiter les maladies chez les enfants, je fais de larecherche en neurologie à Sainte-Justine.Environ la moitié des nourrissons avec maladie cardiaque congénitale subissant une chirurgie corrective auront des lésions cérébrales ou un retard du développement. J'ai décidé de m'impliquer parce que je trouve important d'optimiser les stratégies de neuroprotection péri-opératoires pour diminuer les risques de séquelles sur leur développement à long terme. Je suis responsable d'apprécier l’évolution des différents indices du fonctionnement cérébral chez ces nouveau-nés, du traitement de données, et de l'analyse des rythmes cérébraux et des convulsions. J'ai beaucoup apprécié développer ma méthodologie et mes capacités de raisonnement, ce qui me motive vers une carrière en recherche clinique avec possiblement un spécialisation en pédiatrie.

Je smee passionne autant pour la science, l'engagement social, la musique, et les langues. J'ai de la discipline et de la détermination pour persévérer dans mon parcours, ce que j'ai pu acquérir en jouant du piano depuis 11 ans. Je joue du blues et de jazz comme musicienne ambulante dans les CHSLD. Je chante aussi dans la troupe artistique *Yue Zhi Sheng* regroupant des musiciens et vocalistes désirant faire rayonner la musique tout en contribuant à favoriser l'intégration de la communauté immigrante dans la culture au Québec en bâtissant des liens à travers des spectacles et festivals. Lors le cadre du gala de remise de prix du concours *Conjuguons lire et écrire* présenté par la Bibliothèque et Archives nationales du Québec, on a décerné à mon groupe de chant le Prix de francisation pour nos efforts à encourager l’apprentissage de la langue française. La musique m'a appris à transmettre la même énergie et enthousiasme à mon public qu'à une communauté dans laquelle je m'investis par mon engagement bénévole.

Je parle français, anglais, mandarin et le langage des signes. J'ai choisi de l'apprendre de façon indépendante après un atelier d'initiation à cela non obligatoire au primaire lorsque je fréquentais une école mixte avec élèves atteints de surdité partielle. J'ai continué à le perfectionner par la suite, et j'ai pu m'en servir à l'hôpital avec un patient pendant mon stage. J'ai également trouvé le plaisir de transmettre ma passion pour l'apprentissage des langues en travaillant comme tutrice de francisation au camp d'intégration Élite pour les enfants nouvellement arrivés au Québec.

Conclusion ?