



ÉDITION  
2026

# DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

---

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

---

 **Biblio-  
Santé**



Bien s'informer, mieux vivre.

## À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 337 bibliothèques publiques et Réseaux BIBLIO membres. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

## REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

## COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien  
Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

## MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

## VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Santé et des informations complémentaires.

[bibliosante.ca](http://bibliosante.ca)

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2026 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien s'informer, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2026 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2026  
ISBN 978-2-925575-12-2

Association des bibliothèques publiques du Québec  
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6  
info@abpq.ca | www.abpq.ca

# TABLE DES MATIÈRES

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>8</b>
Général	8
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>12</b>
Général	13
<b>PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ</b>	<b>16</b>
<b>BASES DE DONNÉES EN SANTÉ</b>	<b>17</b>
Bases de données en libre accès	17
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	18

## SUGGESTIONS DE LECTURE

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>22</b>
Ouvrages généraux	22
Accompagnement d'un proche	23
Trisomie 21	25
Amour et sexualité	26
<b>RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>27</b>
<b>ROMANS</b>	<b>31</b>
<b>BANDES DESSINÉES</b>	<b>35</b>
<b>OUVRAGES JEUNESSE</b>	<b>37</b>

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

<b>FICTION</b>	<b>49</b>
<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>52</b>
Général	52

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>59</b>
Général	59
Information juridique	60
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>63</b>
Général	63
Information juridique	69
<b>SUGGESTIONS DE LECTURE</b>	<b>70</b>

## COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le [bibliosante.ca/criteres](http://bibliosante.ca/criteres)



**PROCHES  
AIDANTS**

### **CAHIER PROCHES AIDANTS**

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

## AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET  
VIEILLISSEMENT**



**CANCER**



**DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE**



**DEUIL**



**DIABÈTE**



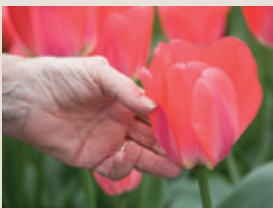
**DOULEUR  
CHRONIQUE**



**INCAPACITÉS  
PHYSIQUES**



**MALADIE  
D'ALZHEIMER**



**MALADIE  
DE PARKINSON**



**MALADIES  
DU CŒUR**



**MALADIES  
PULMONAIRES**



**SANTÉ  
MENTALE**



**SCLÉROSE  
EN PLAQUES**



**SOINS DE  
FIN DE VIE**



**TROUBLES  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME**

## À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

La déficience intellectuelle touche des personnes de tous âges et de tous horizons. À chaque étape de la vie, elles rencontrent des défis particuliers.

Ce cahier a été spécialement conçu pour leurs proches et aussi pour les gens qui veulent mieux comprendre leur réalité. Il rassemble plusieurs ressources fiables disponibles au Québec au sujet, par exemple, de l'accompagnement d'une personne avec déficience intellectuelle, de ses droits, de son accès à l'éducation, à des services adaptés, à des loisirs et à du soutien financier.

Organismes et associations de soutien, sites Internet de confiance, suggestions de lectures sous forme de romans, d'essais ou de bande-dessinées, films, récits de vie inspirants, etc. Certains livres suggérés sont disponibles en format audio ou numérique sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca).

Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Les textes descriptifs des cahiers Biblio-Santé ont été produits en collaboration avec la Bibliothèque et le Centre de littératie en santé du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.



---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **BIVOUAQ AVENTURES INCLUSIVES**

**Téléphone** 418 820-6102  
**Site Web** <https://www.bivouaq.ca/>

L'agence de tourisme aventure Bivouaq est une coopérative de solidarité québécoise dont le mot d'ordre est l'inclusivité. Les groupes de la coopérative sont constitués de personnes avec et sans handicap, qui partagent une passion commune pour le plein air et l'aventure et qui sont prêtes à vivre une expérience solidaire et fondamentalement humaine.

### **CENTRE PHILOU**

**Téléphone** 514 739-4861  
**Site Web** [www.centrephilou.com](http://www.centrephilou.com)

Le Centre Philou, situé à Montréal, offre différents services aux jeunes de 0 à 29 ans polyhandicapés, dont ceux vivant avec une déficience intellectuelle : répit, soutien psychosocial et aide familiale, camp d'été de jour de stimulation, ateliers de stimulation et services « À la carte ». La section « Le polyhandicap » du site Web propose une liste complète de ressources pour les familles.

### **FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ÉQUITATION THÉRAPEUTIQUE**

**Téléphone** 418 382-3515  
**Site Web** [www.fqet.net](http://www.fqet.net)

La Fédération québécoise d'équitation thérapeutique a pour mission de contribuer au mieux-être des personnes ayant des besoins spéciaux, en faisant la promotion de l'utilisation du cheval comme outil thérapeutique auprès de la clientèle ciblée. Le site de la Fédération offre plus d'informations sur l'hippothérapie, plus précisément les bienfaits et les clientèles cibles, et publie la liste des centres membres.

## FONDATION PAPIILLON - CAMP PAPIILLON

**Téléphone** 514 937-6171  
**Téléphone sans frais** 1 877 937-6171  
**Site Web** [www.fondationpapillon.ca/camps-et-sejours/camp-papillon-2/](http://www.fondationpapillon.ca/camps-et-sejours/camp-papillon-2/)

Le Camp Papillon de la Fondation Papillon offre aux jeunes ayant un handicap physique et/ou intellectuel, la possibilité de participer à un camp de vacances où ils pourront vivre à la fois une expérience unique et sécuritaire.

## L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

**Téléphone sans frais** 1 855 852-7784  
**Site Web** [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org). Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

## MAISON ANNE ET CHARLES DE GAULLE

**Site Web** <https://www.degaulle-trisomie21.org/>

Un volet important de la mission de la Maison Anne et Charles de Gaulle est de planifier, organiser et réaliser certains programmes panquébécois d'information, de sensibilisation, d'éducation et de recherche sur la trisomie 21 pour permettre à la population en général de mieux connaître les personnes vivant avec une trisomie 21 afin de lui donner le goût de créer des relations interpersonnelles positives et significatives avec celles-ci.

## OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC (OPHQ)

**Téléphone** 819 475-8585  
**Téléphone sans frais** 1 800 567-1465  
**Site Web** [www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca)

L'Office des personnes handicapées du Québec offre du soutien, des conseils et de l'accompagnement aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches. Il publie différents guides et documents à leur intention. Il est possible de les consulter à partir de la section « Accès à l'information » du site Web.

## PARENTS POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (PARDI)

**Téléphone** 514 376-6644  
**Site Web** <https://pardi.quebec/>

Créé par des parents pour des parents, PARDI, parents pour la déficience intellectuelle, vise à promouvoir les intérêts et défendre les droits des familles et des personnes ayant une déficience intellectuelle.

## PROCHE AIDANCE QUÉBEC

**Téléphone** 514 524-1959  
**Site Web** <https://procheaidance.quebec/>

Proche aide Québec regroupe regroupe 124 organismes communautaires dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Vous trouverez la liste complète des organismes par région sur le site Web de Proche aide.

## REGROUPEMENT POUR LA TRISOMIE 21 (RT21)

**Téléphone** 514 850-0666  
**Site Web** [www.trisomie.qc.ca](http://www.trisomie.qc.ca)

Cet organisme de bienfaisance promeut la défense des droits des personnes vivant avec la trisomie 21 et offre à ses membres un service d'accueil pour les nouveaux parents, des ateliers de formation en orthophonie et ergothérapie, des conseils pour l'intégration scolaire, des activités de loisirs pour toute la famille, etc.

## **RÉSEAU AUTONOMIE SANTÉ (R.A.S.)**

**Site Web** <https://www.reseau-ras.com/>

Réseau Autonomie Santé (R.A.S.) est un organisme qui a pour mission de développer une communauté inclusive autour du sport et de l'aventure, en créant des expériences enrichissantes qui renforcent la confiance et l'échange.

## **SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (SQDI)**

**Téléphone** 514 725-7245

**Site web** [www.sqdi.ca](http://www.sqdi.ca)

La Société québécoise de la déficience intellectuelle rassemble, informe et outille toutes les personnes qui souhaitent faire du Québec une société plus inclusive, où chacun peut trouver sa place et s'épanouir. Plus de 80 organismes et associations, plus de 150 employeurs et des milliers de familles à travers la province font déjà partie du mouvement.

# RESSOURCES WEB

## Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

### LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

### LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fautive ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

## Général

### **ASSOCIATION DES CAMPS DU QUÉBEC (ACQ)**

<https://campsquebec.com/familles/camps-besoins-particuliers-handicap>

Plusieurs camps certifiés par l'ACQ se spécialisent dans l'accueil des enfants et des adultes ayant des besoins particuliers. En utilisant le moteur de recherche de l'ACQ, il est possible de retrouver ces camps.

### **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES NEUROPSYCHOLOGUES – LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**

<https://aqnp.ca/documentation/developpemental/la-deficiance-intellectuelle-di/>

Cette fiche *Info-trouble* a été conçue dans le but de vous éclairer sur la déficience intellectuelle, ses manifestations et ses conséquences neuropsychologiques. Vous y trouverez également des explications sur le rôle du neuropsychologue dans l'évaluation et le diagnostic de ce trouble, ainsi que des ressources utiles.

### **CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL)**

<https://www.carteloisir.ca/>

Ce site permet de se renseigner sur la Carte accompagnement loisir et de la commander. La carte assure l'accès gratuit (dans les institutions participantes) à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 5 ans ayant un handicap, une déficience physique ou intellectuelle ou un problème de santé mentale et qui nécessite une aide.

### **GOUVERNEMENT DU QUÉBEC – SERVICES AUX PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE PHYSIQUE, INTELLECTUELLE OU UN TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA)**

[www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/aides-techniques-deficiences-et-handicaps/services-aux-personnes-ayant-une-deficience/](http://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/aides-techniques-deficiences-et-handicaps/services-aux-personnes-ayant-une-deficience/)

Ce site vous explique comment bénéficier de certains services offerts par le ministère de la Santé et des Services sociaux visant à soutenir la participation sociale des personnes ayant une déficience physique, intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme. Certains de ces services s'adressent aux proches aidants.

## **NAÎTRE ET GRANDIR – ENFANTS À BESOINS PARTICULIERS : 8 PARENTS RACONTENT**

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/enfants-a-besoins-particuliers/>

Afin de mieux comprendre la réalité de ces familles, nous avons demandé à huit parents d'enfants à besoins particuliers de nous parler d'un aspect de leur vie. Bien que l'histoire de chacune de ces familles soit unique, ces parents ont tous une chose en commun : ils sont dévoués et font de leur mieux pour assurer le bien-être et le bonheur de leur enfant. À vous de les découvrir. . .

## **OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC – SERVICES DIRECTS À LA POPULATION**

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/participation-sociale-personnes-handicapees/services-information-accompagnement-personnes-handicapees>

L'Office des personnes handicapées du Québec offre une aide personnalisée aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches dans chacune des étapes de leurs démarches d'accès aux services. Visitez la page Web portant sur ses services directs à la population afin d'en apprendre davantage à ce sujet ou pour communiquer avec l'Office.

## **PARENTS POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE – RESSOURCES ET OUTILS DISPONIBLES EN DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**

<https://pardi.quebec/ressources-et-outils/>

Bibliothèque constituée par l'organisme Parents pour la déficience intellectuelle. On y trouve des ressources sur le sujet de la santé, de l'hébergement, le répit, la réadaptation, les activités de loisirs, la scolarité, le transport et le droit.

## **REGROUPEMENT POUR LA TRISOMIE 21 – QU'EST-CE QUE LA TRISOMIE 21**

<http://trisomie.qc.ca/a-propos/quest-ce-que-la-trisomie-21/>

Cette fiche explique ce qu'est la trisomie 21, aussi appelée syndrome de Down, et fournit de l'information sur ses signes cliniques distincts.

## REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

### **Crédit d'impôt pour frais médicaux**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

### **Crédit d'impôt pour frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-pour-soins-medicaux-non-dispenses-dans-votre-region/>

### **Crédit d'impôt pour personne aidante**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

### **Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

### **Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/>

### **Personne handicapée**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>

# PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

## GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

[www.canada.ca/fr/services/sante.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante.html)

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

[www.quebec.ca/sante/](http://www.quebec.ca/sante/)

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

## MEDLINEPLUS

<https://medlineplus.gov>

*MedlinePlus* est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé, produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

## PASSEPORTSANTÉ.NET

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

*PasseportSanté.net* offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

# BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

## Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

### CISMEF

[www.cismef.org/cismef/](http://www.cismef.org/cismef/)

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessibles des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

### LISSA

[www.lissa.fr](http://www.lissa.fr)

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

### PUBMED CENTRAL

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc)

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

## SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 42 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

### Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) offre à ses abonnés la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé s'adressant à un large public.

Certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

**Pour vous abonner gratuitement: [www.banq.qc.ca/abonnement](http://www.banq.qc.ca/abonnement)**

Pour consulter les ressources à votre disposition sur le site Web de BAnQ :  
[www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques](http://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques)

## GALE HEALTH AND WELLNESS

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/gale-health-wellness/>

La base de données offre accès à des millions d'articles provenant de revues spécialisées, de magazines, de bulletins d'informations et de fils d'actualité, ainsi qu'à une large collection d'ouvrages de référence en texte intégral et à des centaines de vidéos et audios en continu. Les informations portent sur des maladies et des problèmes de santé en médecine traditionnelle, et couvrent également des pratiques médicales alternatives. Interface en français et contenu en français et en anglais.

---

# SUGGESTIONS DE LECTURE

---

VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE  
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE  
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE  
**PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES.**  
VOTRE BIBLIOTHÈQUE POURRAIT AINSI  
OBTENIR POUR VOUS LE DOCUMENT  
DÉSIRÉ D'UNE AUTRE BIBLIOTHÈQUE.

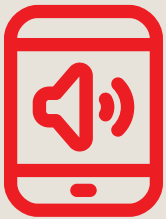
## Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



### LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.



### LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.

Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca). Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.



## LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca).

Vous trouverez sur le site [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

 [Aussi disponible sur Prenumerique](https://prenumerique.ca)

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

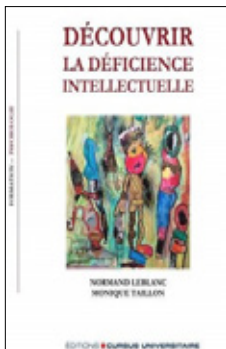
Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page [Aide en ligne Prêt Numérique](#).

\*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

**Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !**

# DOCUMENTAIRES

## Ouvrages généraux



### **DÉCOUVRIR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**

**Normand Leblanc et Monique Taillon.** Saint-Lambert : Cursus universitaire, 2018, 338 p.

Cet ouvrage s'adresse autant aux étudiants et intervenants de première ligne des domaines de l'éducation, de la rééducation, de la santé, des services de garde, qu'aux parents qui reçoivent ce diagnostic pour leur enfant, ainsi qu'à tous ceux qui sont intéressés ou dévoués au développement de la personne.



### **LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE : CONCEPTS DE BASE**

**Jean-François Martin.** Montréal : Fides, 3<sup>e</sup> éd., 2018, 287 p.

Cet ouvrage aborde les notions de base relatives à la déficience intellectuelle. On y traite en particulier des questions reliées au vécu familial, à l'intégration sociale et des préjugés rattachés à la déficience intellectuelle. Il y est également question de sujets rarement discutés comme les problèmes physiques liés à la déficience intellectuelle et la sexualité.



### **LE BONHEUR DE L'ENFANT HANDICAPÉ**

**Maurice Ringler.** Paris : Dunod, 2009, 163 p.

Un retour d'expérience basé sur la rencontre d'enfants déficients qui éprouvent indiscutablement un plaisir à être eux-mêmes et qui aiment la vie. Des enfants qui se montrent confiants dans leurs capacités personnelles et dans leurs relations avec les autres. L'auteur y analyse les relations avec leur entourage et leurs éducateurs.



## ART DRAMATIQUE ET DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

**Johane Doyon.** Québec : Presses de l'Université Laval; Lyon : Chronique sociale, 2007, 124 p.

L'auteure, professeure en techniques d'éducation spécialisée, suggère une approche originale pour rejoindre et accompagner les personnes ayant une déficience intellectuelle. Elle propose de voir l'art dramatique comme une ressource pédagogique, un nouveau moyen de développer tout le potentiel de la personne dans les quatre sphères de son développement : affectif, cognitif, social et psychomoteur.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ET MOI ALORS? GRANDIR AVEC UN FRÈRE OU UNE SŒUR AUX BESOINS PARTICULIERS

**Édith Blais.** Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002, 107 p.

Cet ouvrage a pour objectif de donner aux enfants les moyens d'exprimer les émotions complexes et ambivalentes à l'égard de leur frère ou sœur qui a des besoins particuliers.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Accompagnement d'un proche



## AU-DELÀ DES DIX-HUIT ANS : PRÉPARER LE PASSAGE À L'ÂGE ADULTE ET L'AVENIR DE VOTRE ENFANT DIFFÉRENT

**Joanie Lalonde-Piechanski.** Montréal : Logiques, 2021, 156 p.

Au Québec, près de cent mille personnes présentent une déficience intellectuelle, tandis que dix-sept mille jeunes de cinq à dix-sept ans sont touchés par un trouble du spectre de l'autisme. Les parents de ces jeunes voient arriver l'âge de la majorité de leur enfant – événement marqué par la fin de l'accompagnement scolaire et des services fournis – et ont donc besoin de connaître toutes les ressources administratives, légales et financières dont ils pourront bénéficier. Outil pratique s'adressant aux parents, aux proches aidants, aux travailleurs sociaux et aux professionnels de la santé et de l'éducation, ce livre donne également la parole à une maman qui témoigne de sa réalité.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



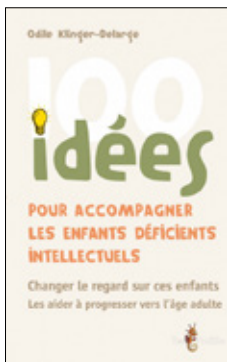
## AU-DELÀ DES BESOINS PARTICULIERS : UN ENFANT À DÉCOUVRIR, UNE FAMILLE À RÉINVENTER

**Francine Ferland.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, le centre hospitalier universitaire mère-enfant, 2017, 280 p.

La première partie de cette nouvelle édition concerne l'enfant : il y est question des réactions possibles à son diagnostic, de son développement avec ses difficultés, mais aussi ses possibilités, de ses besoins et de son caractère unique. Plusieurs suggestions pour l'accompagner sont également proposées, appuyées de nombreux exemples concrets. La deuxième partie est consacrée aux parents, en tant que personne et en tant que couple. L'auteure les invite à revisiter leur quotidien et leur propose des stratégies pour gérer leur énergie et leur stress.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 100 IDÉES POUR ACCOMPAGNER LES ENFANTS DÉFICIENTS INTELLECTUELS : CHANGER LE REGARD SUR CES ENFANTS, LES AIDER À PROGRESSER VERS L'ÂGE ADULTE.

**Odile Klinger-Delarge.** Paris : Tom pousse, 2015, 187 p.

Un guide pour les parents, enseignants et tous ceux qui accompagnent les enfants et adolescents handicapés mentaux. Il propose des actions et des attitudes éducatives et pédagogiques pour les aider à développer leurs compétences et à être plus autonomes.



## L'ÉQUITHÉRAPIE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE L'ENFANT HANDICAPÉ MENTAL : CHEVAL GUIDE-MOI !

**Rosa Pérez.** Escalquens : Dangles. 2013, 175 p.

Cet ouvrage explique comment l'équithérapie peut être un atout dans une prise en charge multiple de l'enfant handicapé mental. Elle lui permet de déclencher des émotions et de les exprimer, de surpasser ses peurs et ses angoisses. Elle peut aussi contribuer à rééduquer les postures ainsi que l'équilibre et peut améliorer les capacités cognitives et les apprentissages intellectuels.



## LA PERSONNE AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE : DÉCOUVRIR, COMPRENDRE, INTERVENIR

**Jean-Charles Juhel.** Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, 2<sup>e</sup> éd. revue et augmentée, 2012, 473 p.

L'auteur, orthopédagogue et expert en psychopédagogie, aborde les diverses facettes de la déficience intellectuelle. Il explore également la question éthique liée au dépistage prénatal de la trisomie 21, l'intervention auprès des enfants ayant des déficiences multiples de même que l'accompagnement de la personne âgée ayant une déficience intellectuelle.



## JOJO L'OURSON : UNE JOURNÉE PLEINE D'ÉMOTIONS

**Sylvie Lachance.** Québec : Éditions Midi trente, 2010, 128 p.

Outil d'intervention à l'intention des parents qui souhaitent soutenir leur enfant dans l'expression de leurs émotions. Initialement imaginé pour des jeunes dysphasiques, chez qui la reconnaissance des émotions pose problème, cet ouvrage s'adresse aussi aux tout-petits, aux jeunes atteints d'une déficience intellectuelle ou à ceux qui éprouvent des difficultés de comportement.

## Trisomie 21



## SUPPLÉMENT D'ÂME : TRISOMIE 21, LE CHROMOSOME EN +

**Jean-Jacques D'Amore et Delphine Vasseur.** Paris : Max Milo, 2015, 126 p.

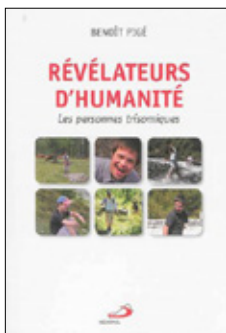
Dix personnes trisomiques partagent une journée de leur vie, évoquant leurs difficultés et leurs espoirs. Quatre personnalités (une philosophe, un écrivain, un homme d'État et un avocat) témoignent quant à elles de leurs engagements en faveur de la diversité. Leurs libres propos et leurs analyses invitent à réfléchir sur les préjugés et le regard porté sur les personnes différentes.



## CES SURDOUÉS DE LA RELATION : UN REGARD SUR LES PERSONNES PORTEUSES DE TRISOMIE 21

**Julien Perfumo.** Bruyères-le-Châtel : Nouvelle cité, 2014, 283 p.

Une réflexion autour du regard posé par la société sur les personnes porteuses de la trisomie (dépistage prénatal, interruption médicale de grossesse, etc.). L'auteur, ancien éducateur spécialisé, a recueilli des témoignages, des expériences et des propositions afin de faire découvrir une autre facette des handicapés. Il évoque leur sens de la convivialité et leur gentillesse dans la relation.



## RÉVÉLATEURS D'HUMANITÉ: LES PERSONNES TRISOMIQUES

**Benoît Pigé.** Paris : Médiaspaul, 2014, 124 p.

Dans cet ouvrage, l'auteur, père de deux enfants trisomiques, décrit la trisomie comme un révélateur, pour l'homme, de son humanité. Parce qu'elle n'est pas dans le domaine du faire mais dans celui de l'être et du don, la personne trisomique bouscule les normes et la représentation commune de l'idéal de soi et se révèle guide spirituel. Une invitation à changer de regard.

## Amour et sexualité



## EN COUPLE ET HANDICAPÉS

**Bertrand Morin.** Malakoff : Dunod, 2016, 192 p.

Le handicap mental abordé sous l'angle du couple, du désir, de la parentalité, des émotions et de la vieillesse, par un directeur d'établissement spécialisé. À travers ces thèmes, l'auteur montre la capacité de réflexion, d'autonomie et de décision des personnes en situation de handicap mental, même si elles ont besoin de tiers pour les accompagner dans leur réflexion et leur parcours.

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



## MON CŒUR A SU ME GUIDER

**Jeanick Fournier et Daniel Daignault.** Montréal : La Semaine, 2024, 215 p.

Tout en exerçant le métier de préposée aux bénéficiaires aux soins palliatifs au Saguenay–Lac-Saint-Jean, Jeanick Fournier a toujours cru en son but d’atteindre les plus hauts sommets, de même qu’en celui de pouvoir devenir mère. Elle a dû se tourner vers l’adoption pour réaliser ce souhait, et elle explique pourquoi elle a choisi de fonder une famille avec deux enfants atteints de trisomie 21.

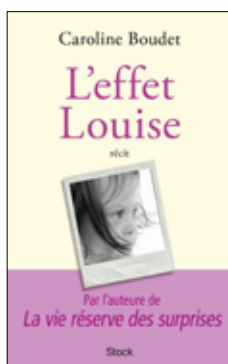
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MON FILS EST TRISOMIQUE, ET ALORS ?

**Rossana Tricoli.** Paris : PixL, 2021, 231 p.

Témoignage d’une mère qui a pour ambition de montrer que, passée la détresse des jeunes parents face à l’annonce du handicap de leur fils et malgré les obstacles, la vie avec un enfant différent est possible.

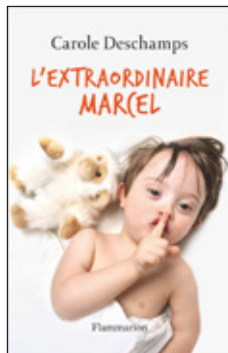


## L'EFFET LOUISE

**Caroline Boudet.** Paris : Stock, 2020, 316 p.

L’auteure, mère de Louise, 3 ans, atteinte de trisomie 21, évoque les difficultés liées au handicap de sa fille, notamment l’entrée en maternelle. Elle relate son parcours du combattant et de toute la famille, dans cette quête de l’inclusion scolaire.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'EXTRAORDINAIRE MARCEL

**Carole Deschamps.** Paris : Flammarion, 2020, 218 p.

Mère d'un petit garçon atteint de trisomie 21, l'auteure raconte avec humour et sans tabou le quotidien de sa famille, entre peur, doutes, colère et surtout bonheur, et porte un regard sur le handicap et la différence.

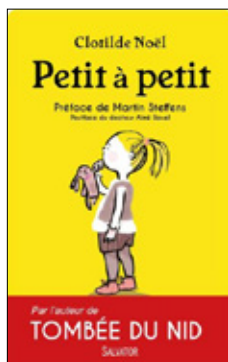
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA VIE RÉSERVE DES SURPRISES

**Caroline Boudet.** Paris : Fayard, 2016, 269 p.

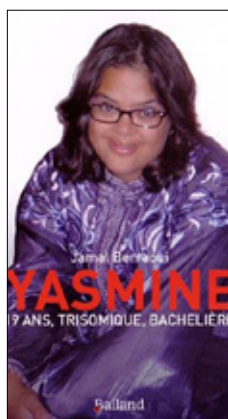
La journaliste Caroline Boudet livre un plaidoyer pour l'acceptation de la différence. Elle fait le récit de la naissance de sa fille Louise, trisomique, et du bouleversement que cet événement a représenté pour cette famille.



## PETIT À PETIT

**Clotilde Noël.** Paris : Salvador, 2016, 254 p.

L'auteure raconte l'adoption d'une petite fille trisomique et son intégration au sein de la famille. Suivi de nombreux témoignages de parents d'enfants trisomiques.



## YASMINE : 19 ANS, TRISOMIQUE ET BACHELIÈRE

**Jamal Berraoui.** Paris : Balland Editions, 2015, 107 p.

Ce récit relate l'histoire de Yasmine, une jeune Marocaine trisomique qui a obtenu son baccalauréat avec mention. Témoignage du combat de toute une famille qui, par l'amour, la confiance et l'espoir, a aidé à surmonter le handicap et à offrir à l'enfant une scolarité normale.



## TRISO, ET ALORS !

**Éléonore Laloux.** Paris : Max Milo, 2015, 188 p.

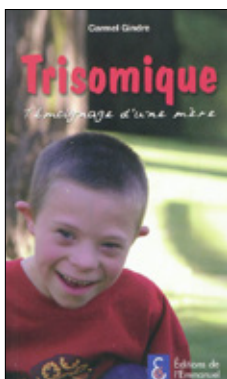
Le témoignage d'une jeune femme trisomique luttant contre la stigmatisation, montrant les bienfaits pour ces enfants particuliers d'une scolarité ordinaire, et si possible, d'une indépendance physique et financière.



## BONJOUR, JEUNE BEAUTÉ !

**Jeanne et Tristan Auber.** Montrouge : Bayard, 2013, 193 p.

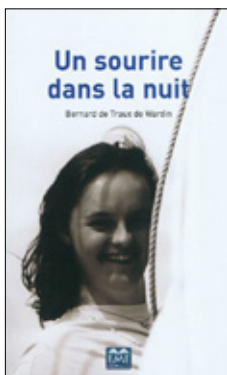
Le témoignage d'une mère et d'un père face au handicap multiple de leur fille aînée qui, en plus de provoquer un retard dans l'apprentissage, provoque des crises violentes et quotidiennes. On y relate la naissance, les moments de crise et les consultations auprès de spécialistes.



## TRISOMIQUE : TÉMOIGNAGE D'UNE MÈRE

**Carmel Gindre.** Paris : Éditions de l'Emmanuel, 2011, 121 p.

Dans ce témoignage, une mère fait part des bouleversements dans sa vie après la naissance de son fils trisomique.



## UN SOURIRE DANS LA NUIT

**Bernard de Traux de Wardin.** Fernelmont : Ed. modulaires européennes, 2010, 102 p.

À la naissance de Nanou, Bernard et Wendy ont vécu intensément cette impression que tout bascule, que rien, jamais plus, ne sera comme avant. Et pourtant... petit à petit la force d'amour d'une mère, le cheminement au jour le jour avec le cœur ouvert, la volonté de n'accepter ni les peurs, ni les stéréotypes, ont permis l'éclosion d'un ange. Un être d'amour rayonnant, qui suscite autour d'elle des amitiés profondes et durables et à qui l'extraordinaire intuition des souffrances de l'autre permet d'être souvent une guérisseuse de l'âme. C'est ce parcours parsemé d'obstacles, souvent dressés par la société elle-même, qui est l'objet de ce témoignage. C'est un hymne à la confiance, à l'entraide, mais aussi une réflexion sur ce que peuvent apporter les trisomiques à la société d'aujourd'hui si elle change le regard que, trop souvent, elle porte sur eux.



## JE SERAI TOUJOURS LÀ POUR TOI : DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS TÉMOIGNENT

**Renée Turcotte.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 96 p.

Dans le présent ouvrage, qui contient de très nombreuses photos, des parents témoignent de ce lien plus fort que tout, qui doit emprunter parfois des chemins différents, au-delà des mots, au-delà de la différence. On y fait la rencontre de mères et de pères qui vivent au quotidien cette réalité.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

# ROMANS



## ZENO

**Léa Hirschfeld.** Paris : Seuil, 2025, 309 p.

Quand vient juillet, Léa Hirschfeld embarque son frère à Zeno, un *summer camp* pas comme les autres, dans le Vermont. Là, Anton, jeune homme décalé, se fond dans un groupe où les différences valides-handicapés ont été abolies pour faire place à des relations plus directes et plus égalitaires... Les séjours à Zeno, au cœur d'une nature grandiose, sont pour Anton et Léa la promesse d'étés inoubliables et d'expériences fondatrices autour de projets artistiques communs. Alors que son frère gagne en liberté, l'autrice connaît un bouleversement intérieur : il existe donc un monde qu'elle pourrait partager avec lui ? Où le mot « frère », longtemps synonyme d'absence et de douleur, trouverait tout son sens ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DES ENFANTS UNIQUES

**Gabrielle de Tournemire.** Paris : Flammarion, 2025, 224 p.

Hector et Luz sont amoureux depuis l'adolescence. Aux yeux du monde, pourtant, ils sont incompatibles. Redouté par leurs familles respectives, empêché par la société, il n'a nulle place où s'installer. Hector et Luz sont handicapés et, visiblement, leurs cœurs ont des raisons que les autres font mine d'ignorer. Malgré tout, par leur force et la grâce des rencontres, celle de Carlo notamment, leur éducateur, un couple se construit. Roméo et Juliette fragiles et entravés, ils vont chercher à abattre petit à petit les obstacles, dont celui, si tenace, de l'infantilisant regard de l'autre. Avec une écriture aussi incarnée que précise, Gabrielle de Tournemire livre un roman d'apprentissage, chemin de compréhension de soi et de l'autre, micro-fresque de la naissance possible d'une famille différente, unique.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## FORREST GUMP

**Winston Groom.** Paris : Éditions Gallmeister, 2022, 310 p.

Forrest Gump est un Américain simplet qui traverse l'histoire de son pays en participant à plusieurs événements en tant que footballeur, joueur de tennis de table et militaire. Adapté à l'écran par Robert Zemeckis.



## LES OISEAUX

**Tarjei Vesaas.** Paris : Cambourakis, 2022, 260 p.

Bouleversé par le possible départ de sa sœur, qui vit avec lui depuis toujours, un homme simple d'esprit trouve dans la nature et l'observation des oiseaux certaines réponses et une interprétation de ses doutes.



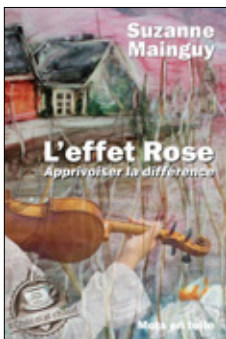
## L'OMISSION

**Suzanne Mercier.** Montréal : Hamac, 2021, 269 p.

À plus de soixante ans, Évelyne apprend la mort récente d'un frère dont elle ignorait l'existence. En questionnant sa sœur aînée et un cousin, les seuls à qui il évoque de vagues réminiscences, elle comprend que Philippe souffrait d'une déficience intellectuelle. Incapable de concevoir que ses parents aient abandonné un enfant à la fin des années cinquante et ne lui en aient jamais parlé, elle part pour Baie- Saint-Paul, dans l'espoir de rencontrer la personne chez qui son frère a habité en famille d'accueil les dix dernières années de sa vie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



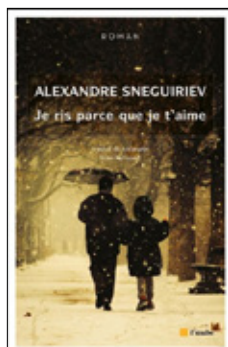
## L'EFFET ROSE : APPRIVOISER LA DIFFÉRENCE

**Suzanne Mainguy.** Montréal : Éditions Mots en toile, 2020, 326 p.

Rose, une femme-enfant, vit avec une déficience intellectuelle. On oublie rapidement sa faiblesse d'esprit et on tombe sous le charme de son talent musical, celui d'une violoniste hors pair. Lorsqu'elle joue, il n'y a plus de handicap, plus de tics nerveux. L'effet Rose qu'elle produit ne laisse personne insensible.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## JE RIS PARCE QUE JE T'AIME

**Alexandre Sneguiriev.** La Tour d'Aigues : Éditions de l'Aube, 2015, 237 p.

Fiodor et Lena sont heureux jusqu'au jour où cette dernière s'enfuit après avoir mis au monde Vania, leur fils trisomique. Face à cet enfant imprévisible, le jeune père se retrouve désesparé. Les années ont passé, Vania vole le portrait d'une femme dans le coffre de la voiture accidentée d'un peintre célèbre et refuse de s'en séparer.

 Aussi disponible sur Pretnumerique



## LA VIE POUR VRAI

**Nicole Houde.** Lachine : Pleine lune, 2014, 215 p.

La Vie pour vrai nous plonge dans l'univers et le langage animistes d'une déficiente légère. Céleste a 38 ans, mais elle n'est pas une femme comme les autres. Elle a gardé sa naïveté d'enfant et se laisse bercer par la beauté des arbres, des oiseaux et des chats. Elle déborde d'imagination et d'humour et s'invente des histoires fabuleuses. Elle rêve aussi de se marier avec son amoureux, une armoire à glace comme dans les romans policiers. Mais l'amour est une chose bien compliquée, pleine d'embûches. Y a-t-elle même droit ? Céleste est un personnage attachant qui donne son amour sans compter; elle nous apprend des choses étonnantes sur la vie, l'amour, la solidarité et l'amitié.

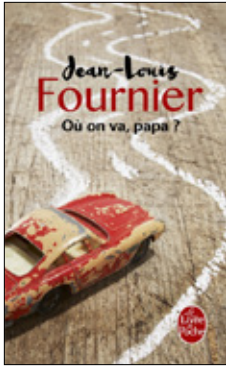
 Aussi disponible sur Pretnumerique



## RIEN QUE TA PEAU

**Cathy Ytak.** Arles : Actes Sud junior, 2014, 72 p.

Ludivine a été une enfant à problèmes, constamment suivie par des psychologues en raison de ses légères déficiences mentales. Quand ses parents la surprennent seule avec un garçon, ils sont persuadés que celui-ci a abusé d'elle. En réalité, face à des adultes obstinément sourds à ses besoins, Mathis est le premier qui l'a acceptée telle qu'elle est, qui l'aime vraiment, avec patience.

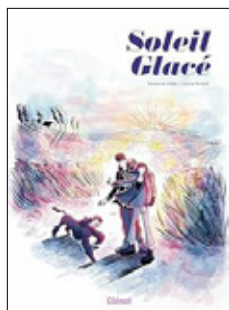


## OÙ ON VA, PAPA ?

**Jean-Louis Fournier.** Paris : Livre de poche, 2010, 149 p.

Un père décide d'écrire un livre à ses deux garçons handicapés : ses peines, ses remords mais aussi ses joies. Prix Femina 2008.

# BANDES DESSINÉES

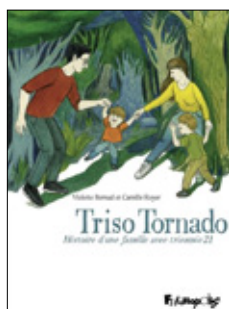


## SOLEIL GLACÉ

**Séverine Vidal et Laura Giraud (ill.).** Grenoble : Glénat, 2024, 123 p.

En Gironde, Luce, 19 ans, en première année de fac, vit avec sa mère dépressive. Son petit ami la quitte après trois ans de relation et elle apprend le décès de son père dont elle n'avait plus de nouvelles. A l'enterrement, elle rencontre la maîtresse de ce dernier ainsi que sa demi-sœur. Elle fait leur connaissance et découvre l'existence de Pierrot, son demi-frère handicapé.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## TRISO TORNADO

**Violette Bernad et Camille Royer (ill.).** Paris : Futuropolis, 2021, 131 p.

En vacances à La Réunion, Charlie, 6 ans, est hospitalisé d'urgence. Angoissés, Amélie et Frédéric, ses parents, se souviennent de l'arrivée de leur premier enfant, Nils, et de l'annonce de sa trisomie 21. Une évocation des difficultés à faire face au handicap de son enfant et à l'aider à se développer malgré sa différence, qui tente de déjouer les idées reçues et les craintes liées à la trisomie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE TAUREAU PAR LES CORNES

**Morvandiau.** Paris : L'Association, 2020, 156 p.

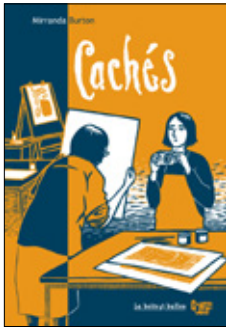
En juin 2005, une affection proche de la maladie d'Alzheimer a été diagnostiquée à la mère de l'auteur. En septembre de la même année, son fils Emile naît prématuré et porteur d'une trisomie. Dans cet album, Morvandiau raconte avec tendresse l'histoire de sa famille et l'apprentissage de la vie auprès d'un enfant handicapé, portant un regard mi-amusé, mi-agacé sur les difficultés qui en découlent.



## CE N'EST PAS TOI QUE J'ATTENDAIS

**Fabien Toulmé.** Paris : Delcourt, 2014, 243 p.

Témoignage illustré de l'auteur, père d'une petite fille trisomique. De la colère à l'acceptation puis à l'amour, il raconte son histoire de la découverte avec délicatesse et humour.



## CACHÉS

**Miranda Burton.** Antony : La Boîte à bulles, 2013, 98 p.

L'auteure nous raconte ses rencontres avec différents élèves aussi surprenants qu'attachants. Il y a Eddie qui, consciencieusement, accumule des points noirs sur sa feuille de papier, Steve le trisomique qui adore dessiner, à sa façon et au tableau, les prévisions météorologiques, Julie qui semble si absorbée dans son œuvre qu'elle ne voit plus le reste du monde...



## LE CŒUR-ENCLUME

**Jérôme Ruillier.** Paris : Sarcabane, 2009, 88 p.

À la naissance de Sara, ses parents, Annabelle et Jérôme, sont effondrés : leur enfant est trisomique. Ils doutent de leur capacité à l'aimer et à lui faire une place dans leur vie. Un album sur les difficultés d'accepter l'arrivée d'un enfant différent.

# OUVRAGES JEUNESSE



4 À 8 ANS

## COMME TU ES BRAVE! : UN LIVRE SUR LE DÉPASSEMENT DE SOI

**Margaret O'Hair et Sofia Cardoso.** Toronto : Scholastic, 2025, 33 p.

Sofia Sanchez, porte-parole des enfants ayant le syndrome de Down et vedette virale, signe un album illustré inspirant et inclusif sur la façon de surmonter les obstacles ! Ce n'est pas parce que vous êtes différent que vous ne pouvez pas réussir et partager vos talents et votre passion avec le monde ! C'est le message important que véhicule *Comme tu es brave!* Ce livre aide à prendre conscience de leur propre valeur et les encourage à surmonter les obstacles en se défendant et en défendant les autres, en essayant de nouvelles choses et en montrant au monde à quel point ils/elles sont braves.



4 À 8 ANS

## COMME TU ES! : UN LIVRE SUR L'INCLUSION

**Margaret O'Hair et Sofia Cardoso** (ill.). Toronto : Scholastic, 2022, 33 p.

C'est parfois difficile d'être différent, que ce soit à cause de son physique, de l'endroit où l'on vit ou de ce que l'on peut faire ou non. Mais est-ce que ce ne serait pas ennuyeux si nous étions tous pareils ? Être différent, c'est super ! C'est ce qui nous rend UNIQUES. Cet album sur l'inclusion donnera aux lecteurs confiance en eux tout en les aidant à accepter leurs différences et à être fiers d'eux-mêmes.



4 À 9 ANS

## PAREIL, PAS PAREIL : LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

**Brigitte Marleau.** Blainville : Boomerang. 2021, 24 p.

Je m'appelle Henri et j'ai 4 ans. Il y a quelques mois, mes parents m'ont annoncé qu'Hubert, mon frère jumeau, irait dans une école spécialisée. J'étais très en colère, car je voulais aller à la même école que lui. Je ne pouvais pas m'imaginer qu'on soit séparés toute une journée. J'ai expliqué à mes parents que je pouvais jouer aux mêmes jeux qu'Hubert. Moi aussi, je savais faire des activités pour les petits...



4 À 9 ANS

## FIDÉLIE ET ANNABELLE : LA TRISOMIE

**Brigitte Marleau.** Terrebonne : Boomerang, 2014, 24 p.

Fidèle présente au lecteur sa copine Annabelle, qui est trisomique. Avec candeur, elle explique que, plus jeune, elle croyait que la trisomie était un pays, parce qu'Annabelle a les yeux bridés, mais que sa maman lui a rapidement fait réaliser qu'Annabelle est parfaite comme elle est : n'est-elle pas curieuse, chaleureuse, authentique, souriante et toujours prête à lui dire qu'elle l'aime ?



4 À 9 ANS

## LA PETITE CASSEROLE D'ANATOLE

**Isabelle Carrier.** Vineuil : Bilboquet, 2009, 32 p.

Anatole traîne depuis toujours derrière lui une petite casserole. Trouvant ça bizarre et même un peu inquiétant, les gens ne se rendent pas compte des qualités d'Anatole. Un jour, celui-ci est si malheureux, qu'il décide de se cacher avec sa petite casserole. Heureusement, il croise une femme qui va lui apprendre à apprivoiser celle-ci...

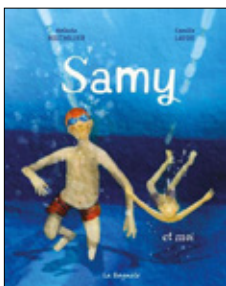


4 À 9 ANS

## MON AMIE EST DIFFÉRENTE ! : VIVRE AVEC LA TRISOMIE

**Jennifer Moore-Mallinos.** Saint-Lambert : Héritage jeunesse, 2008, 31 p.

Une collection d'albums invitant les jeunes enfants à réfléchir et à exprimer leurs émotions concernant certaines situations problématiques troublant la quiétude de leur quotidien, tout en proposant à leurs parents quelques pistes pour amorcer le dialogue et stimuler la communication. Sous ce titre, une fillette relate le formidable été qu'elle a passé dans un camp de vacances en compagnie de Tammy, sa nouvelle amie atteinte du syndrome de Down.



À PARTIR DE 4 ANS

## SAMY

**Natacha Bouthillier et Camille Lavoie.** Montréal : la Bagnole, 2025.

Samy, c'est mon parrain. Il est vraiment spécial. Même s'il est très grand, il a encore besoin de sa maman. Je suis pareil, je le comprends.



6 À 9 ANS

## LÉO LES CHAUSSETTES

**Christine Arbour et Johanna Lezziero** (ill.). Moncton : Bouton d'or Acadie, 2023, 31 p.

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Léo. Ce dernier s'est levé, a salué sa mère dans la cuisine, a pris sa boîte à lunch et est parti à l'école. Il ne sait pas que son petit frère Jean lui prépare une surprise. Mais qui est Léo ? « Léo, c'est Léo ! » Il est attachant, serviable et toujours de bonne humeur. Mais, est-ce que Léo, qui aime la routine, appréciera d'être surpris ? Car Léo est différent : il a le corps d'un adulte, mais le cœur et l'esprit d'un enfant.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## YOUNIS

**Amal Naser et Anita Barghigiani** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2021, 40 p.

La nuit, pendant que tout le monde dort, la magie se glisse dans la cuisine de la cabane de bois. Une multitude de pâtisseries sont créées par la main d'un enfant unique, différent des autres jeunes du village; un garçon qui vit avec le syndrome de Down. Il s'appelle Younis.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## LA COURSE DE PETITS BATEAUX

**Fred Pellerin et Annie Boulanger** (ill.). Montréal : Sarrazine éditions, 2021, 64 p.

Dans les courses, les vrais gagnants ne sont pas toujours ceux qui arrivent les premiers, et les plus rapides ne sont pas toujours les plus grands... Sur la rivière de mon village, un petit bateau qui ne promettait rien alla comme ça, jusqu'à la mer des victoires.



6 À 9 ANS

## UN PETIT FRÈRE PAS COMME LES AUTRES

**Marie-Hélène Delval et Marie Flusin** (ill.). Montrouge : Bayard jeunesse, 2017, 25 p.

Lili-Lapin a un gros souci : son petit frère Doudou-Lapin a beau grandir, on dirait qu'il reste un bébé. Il ne parle pas, il salit tout, il bave, et parfois il fait même pipi sur le tapis. Lili a souvent envie de le gronder... Mais quand les autres enfants le traitent de « boudin qui ne comprend rien », elle entre dans une colère terrible. Comment l'aider à faire des progrès, ce Doudou qui pousse de travers et qui aime tant les câlins ?

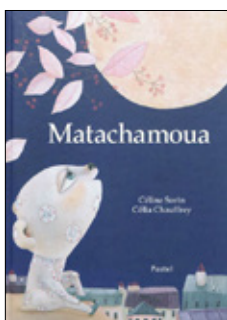


6 À 9 ANS

## LES DIFFICULTÉS DE ZOÉ : UNE HISTOIRE SUR... LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

**Marie-Claude Fortin.** Dominique et compagnie : Saint-Lambert, 2012, 24 p.

Zoé a très hâte de commencer l'école. Et, pourtant, le jour de la rentrée, elle se retrouve un peu perdue, peinant à trouver ses repères dans son nouvel environnement et ne comprenant pas très bien ce que l'on attend d'elle. Son comportement parfois étrange lui attire d'ailleurs les regards hébétés de ses compagnons de classe. Une visite chez la psychologue de l'établissement permet de diagnostiquer une déficience intellectuelle légère et d'offrir à Zoé une aide en classe jusqu'à ce qu'elle intègre, l'année suivante, une école spécialisée où elle peut progresser à son rythme.



6 À 9 ANS

## MATACHAMOUA

**Céline Sorin et Célia Chauffrey.** Paris : L'École des loisirs, 2012, 25 p.

Dans la famille Ours de Fadélie, tout le monde porte 54 taches, ni plus ni moins. Excepté Bélem, qui n'en a que 53. C'est pourquoi il ne va à l'école que le matin, l'après-midi étant réservé aux oursons qui ont toutes leurs taches. Les taches-en-moins et les taches-en-trop rentrent chez eux, ou se retrouvent dans les parcs s'il fait beau. Un album sur la différence et la discrimination.

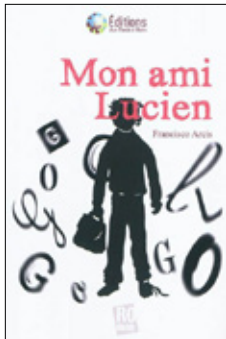


6 À 9 ANS

## FLEUR DE NEIGE

**Régine Joséphine.** Rouen : Gecko jeunesse, 2008, 35 p.

Neige, un jeune garçon, naît au sein d'un peuple qui habite une cité merveilleuse parée de cristaux de glace finement ciselés par leurs propres mains. Hélas, Neige est tellement maladroit qu'il brise la glace. Son frère cadet s'inquiète pour lui, car il sait que la ville chassera Neige sous peu en raison de son imperfection. Un jour, Angel part avec son frère à la recherche d'un autre endroit où ce dernier pourra vivre en harmonie avec son environnement. . .

**6 À 10 ANS**

## MON AMI LUCIEN

**Francisco Arcis.** Rezé : D'un monde à l'autre, 2010, 58 p.

Lucien, le nouveau de la classe, est bizarre et tout le monde se moque de lui. Un jour, le narrateur ose le défendre en affrontant Grégory, le caïd de la bande. Une histoire d'amitié entre un enfant différent et fragile et un garçon ouvert aux autres, pour sensibiliser les jeunes lecteurs à l'acceptation du handicap.

**6 À 12 ANS**

## PETITE PÉPITE

**Nada Matta.** Nantes : Éditions Mémo, 2016, 28 p.

Une maman fait les boutiques pour sa petite fille de 9 ans. Une petite fille qui est différente des autres.

**7 À 11 ANS**

## MON FRÈRE, CE HÉROS

**Marie Bataille.** Toulouse : Milan Jeunesse. 2013, 33 p.

Amandine a parfois du mal à comprendre son petit frère Nono qui est trisomique. Mais lorsque la famille apprend que La Joconde a été volée, le comportement de Nono change, il quitte la maison tout seul, il fait des dessins avec un sourire... Amandine décide de le suivre.



8 À 9 ANS

## BRUNHILDE D'EN FACE

**Ingrid Thobois.** Paris : Éditions Thierry Magnier, 2012, 41 p.

À six ans, Brunhilde sait déjà lire, écrire et compter, en plus de posséder des notions d'histoire, de physique et de chimie. Précoce et surdouée, la fillette ne s'intéresse pas aux autres enfants de son âge et passe l'essentiel de son temps en solitaire. Ceci jusqu'à ce qu'une nouvelle famille emménage en face de chez elle. Parmi ses membres, il y a une autre Brunhilde : une fillette de son âge, qui porte le même prénom qu'elle et qui lui ressemble beaucoup physiquement. Seulement, cette Brunhilde-là se perd constamment dans de longues rêveries et éprouve des difficultés à l'école. La première Brunhilde se prend immédiatement d'affection pour ce «double» qui la fascine par sa différence et qu'elle entreprend de défendre contre les élèves qui se moquent d'elle et la traitent de «débile mentale».



9 À 12 ANS

## LES OISEAUX RARES

**Marie Colot et Ella Coutance.** Arles : Actes sud jeunesse, 2025, 188 p.

Violette et sa tantine Hortense sont inséparables, liées par leur passion pour les oiseaux, les arbres, et par leur détermination à réaliser leurs rêves les plus fous. Lorsque Violette décide de concrétiser celui d'Hortense, leur entourage n'est pas convaincu : avec le handicap de sa tante, ce sera compliqué. Qu'à cela ne tienne, toutes les deux embarquent dans une aventure forte en émotions, en compagnie de Rikiki, un oiseau pas comme les autres. Un roman optimiste et touchant pour aborder la différence, la liberté et la capacité de chacun à aller de l'avant !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



9 À 12 ANS

## DE NOUVEAUX AMIS DANS LA CLASSE : SENSIBILISATION À LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET AU TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME

**François St-Martin et Marc Bruneau (ill.).** Shawinigan : Dans la tête, 2020, 67 p.

Aujourd'hui, on accueille deux nouveaux amis dans la classe de madame Caro : Julia, ayant une déficience intellectuelle, et Xavier, présentant un trouble du spectre de l'autisme. Comment réagiront les autres élèves ?

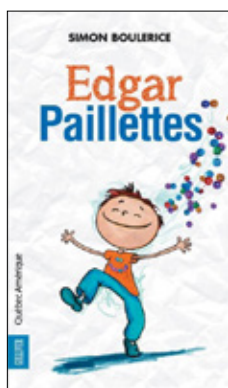


9 À 12 ANS

## TANTE HULDA ET MOI

**Sylvia Heinlein.** Montrouge : Bayard jeunesse, 2017, 168 p.

Sara adore sa tante Hulda, même si elle est un peu spéciale. Tous les mercredis, elle lui rend visite au centre pour handicapés mentaux. Un jour, la mère de Sara décide d'envoyer Hulda dans un institut à la campagne. Sara, qui a très peur de cette séparation, organise une fuite avec sa tante. Elles partent à la recherche d'Ilse, une ancienne infirmière du centre, pour lui demander de l'aide.



9 À 12 ANS

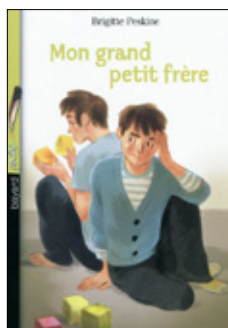
## EDGAR PAILLETES

**Simon Boulerice.** Montréal : Québec Amérique. 2014, 160 p.

Henri a l'impression d'être invisible. Tout le monde n'en a que pour son petit frère, Edgar. Edgar se costume tous les jours, même si ce n'est pas l'Halloween. Edgar parle en poèmes. Même la fée des dents accorde des droits spéciaux à Edgar ! Il est grand temps pour Henri de montrer qui il est. Mais sait-il lui-même qui il est ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



9 À 15 ANS

## MON GRAND PETIT FRÈRE

**Brigitte Peskine.** Montrouge : Bayard jeunesse, 2010, 93 p.

Lors d'une expédition familiale dans une île, Xavier, le grand frère de Vincent, a contracté une méningite. Il est resté handicapé mental. Vincent tâche de cacher sa honte à son entourage. Il change progressivement d'attitude devant ce renversement de rôles : c'est lui le grand frère à présent.



10 À 13 ANS

## MON DRÔLE DE PETIT FRÈRE

**Elizabeth Laird.** Paris : Gallimard jeunesse, 2009, 213 p.

Anna n'oubliera jamais la nuit où son petit frère est né. Mais comment ce bébé, qui n'est pas comme les autres, va-t-il être accueilli ? À partir de ce jour-là, Anna va mener une double vie : à la maison, elle devient la seconde mère de Ben tandis qu'à l'école, elle n'ose pas dire le drame de sa famille. Comment faire comprendre à ceux qui détournent leur regard que Ben est un enfant adorable ? Le drôle de petit frère va apprendre à Anna bien des choses sur la vie.

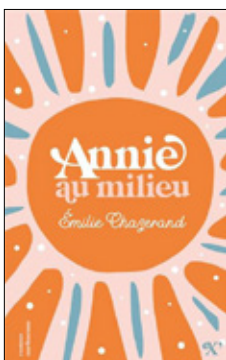


12 À 17 ANS

## UN WEEK-END AVEC OSCAR

**Robyn Bavati.** Bruxelles : Alice, 2024, 282 p.

Depuis la mort de son père, dont il est toujours en deuil, Jamie, 16 ans, vit avec sa mère et son petit frère Oscar, atteint de trisomie 21. Son avenir s'éclaircit lorsqu'il rencontre Zara, la nouvelle élève de l'école. Quand sa mère s'absente pour le week-end, Jamie accepte de garder Oscar. Mais le dimanche soir, elle ne revient pas.



12 À 17 ANS

## ANNIE AU MILIEU

**Émilie Chazerand.** Paris : Éditions Sarbacane, 2021, 302 p.

Annie est une jeune fille trisomique passionnée par les majorettes. Sa troupe a l'honneur de défiler lors de la fête de printemps mais c'est sans compter sur son entraîneuse qui refuse qu'elle y participe, la jugeant trop différente. Velma et Harold, sa sœur et son frère, la convainquent de ne pas abandonner son rêve.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

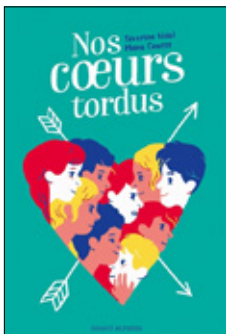


12 À 17 ANS

## UN DÉTECTIVE TRÈS TRÈS TRÈS SPÉCIAL

**Romain Puértolas.** Genève : La Joie de lire, 2017, 137 p.

Gaspard, un trisomique brillant de 30 ans, gagne sa vie comme vendeur dans une boutique de souvenirs le matin et comme renifleur d'aisselles pour un fabricant de déodorants le soir. Un terrible accident le prive de ses emplois. Il choisit alors de devenir détective privé et enquête sur la mort d'un patient dans un centre d'éducation spécialisée. Son handicap devient une aide précieuse.



12 À 17 ANS

## NOS CŒURS TORDUS

**Séverine Vidal et Manu Causse.** Montrouge : Bayard jeunesse, 2017, 223 p.

Vladimir, dit Vlad, est handicapé de naissance et nouvel élève au collège Georges-Brassens. Il est également passionné de cinéma et possède une personnalité attachante. Lou est séduite et Vlad tombe amoureux de la jeune fille, mais celle-ci sort déjà avec Morgan.



12 À 17 ANS

## LE BOULEVARD

**Jean-François Sénéchal.** Montréal, Leméac Jeunesse, 2016, 301 p.

Abandonné par sa mère, Chris se retrouve seul et désemparé. Heureusement, le boulevard n'est pas loin, avec ses voitures, son marché aux puces, sa salle de bowling. Dans cet univers populaire, il rencontre ceux et celles qui deviendront la famille qu'il n'a pas eue. Pour Chris, c'est le début d'une aventure qui le conduira à mieux accepter son handicap intellectuel et à revendiquer son droit au bonheur.



## HAPPY-END

**Anne Loyer.** Bruxelles : Alice éditions, 2016, 62 p.

Tom, un esprit d'enfant dans un corps d'adulte, se lie amitié avec Béa, sa nouvelle voisine qui vit avec son père. Quand Tom découvre que ce dernier maltraite la jeune fille, il décide de réagir. Un roman sur le thème du handicap et des violences familiales.

À PARTIR DE **13 ANS**



## LE COUP DE LA GIRAFE

**Camille Bouchard.** Saint-Lambert : Soulières éditeur, 2012, 112 p.

Jacob a la mentalité d'un enfant de six ans et le corps d'un ado de quinze. Bien qu'intégré à une classe spéciale de première secondaire, il doit chaque jour essuyer les railleries et les humiliations que lui infligent le caïd Jules Imbeault et ses deux « colocus » (colle au cul) dans la cafétéria et sur le chemin du retour. La vie dans le petit appartement qu'il partage seul avec sa mère n'est malheureusement pas beaucoup plus sereine...

À PARTIR DE **13 ANS**



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## À LA RECHERCHE DE JACK

**Mel Darbon.** Paris : Hélium, 2019, 257 p.

Rosie, 16 ans et trisomique, vit intensément sa première histoire d'amour avec Jack. Mais après un incident dont elle n'est pas responsable, ils n'ont plus le droit de se voir. La jeune fille décide de partir à sa recherche. Un roman initiatique sur une adolescente atteinte du syndrome de Down, décidée à vivre comme les autres et selon ses sentiments.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

À PARTIR DE **14 ANS**



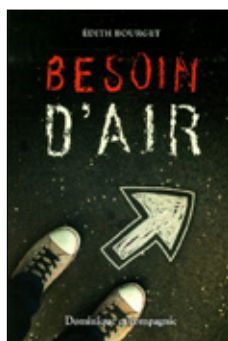
15 À 17 ANS

## LES AVENUES

**Jean-François Sénéchal.** Montréal : Leméac jeunesse, 2020, 310 p.

Depuis la naissance de son fils, Chris espère plus que jamais le retour de sa mère, partie le jour de ses dix-huit ans. Pourra-t-elle enfin accepter son handicap intellectuel? Le petit Joseph saura-t-il la rendre heureuse? Car les retrouvailles ne se passent pas toujours comme on les imagine...

 Aussi disponible sur Pretnumerique



15 À 17 ANS

## BESOIN D'AIR

**Édith Bourget.** Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2015, 189 p.

À 16 ans, Louis est un bon gars, plutôt joli, solide et attachant. Il vit à Montréal, entouré de sa famille et de ses amis. Tous le croient heureux, mais au fond de lui, Louis étouffe. Sa mère envahissante et son petit frère trisomique ne lui laissent aucun répit tandis que son père est aux abonnés absents. Ses amis ne le comprennent pas. Entre son besoin d'amour et son appétit de liberté, Louis sent qu'il devra faire un choix. Et tant pis pour ce qu'il détruira.

 Aussi disponible sur Pretnumerique



15 À 17 ANS

## SIMPLE

**Marie-Aude Murail.** Paris : L'École des loisirs, 2e édition, 2015, 205 p.

À 17 ans, Kléber s'occupe de Simple, son frère aîné déficient mental à qui il veut éviter l'hébergement en institution. Il décide d'habiter en colocation avec des étudiants, trois garçons et une fille. La situation est compliquée, mais peu à peu, la vie s'organise et les jeunes étudiants, d'abord réticents, s'attachent et deviennent complices de ce grand enfant.

---

# SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

---

## LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES  
COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES  
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,  
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS  
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

## FICTION



G

**UN P'TIT TRUC EN PLUS****Artus.** 2024, 98 min.

Poursuivis par la police, un père et son fils parviennent à se cacher parmi la clientèle d'une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap. Pour tromper la vigilance de leurs hôtes, les deux cambrioleurs se font passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. De jour en jour, leur présence au sein du groupe permet aux deux hommes de voir la vie différemment, de dresser un certain bilan de leur existence, et de repenser leur relation.

**MON INSÉPARABLE****Anne-Sophie Bailly.** 2024, 94 min.

Mona vit avec son fils trentenaire, Joël, qui est « en retard ». Il travaille dans un établissement spécialisé, un ESAT, et aime passionnément sa collègue Océane, elle aussi en situation de handicap. Alors que Mona ignore tout de cette relation, elle apprend qu'Océane est enceinte. La relation fusionnelle entre mère et fils vacille.



G

**CHAMPIONS****Bobby Farrelly.** 2023, 123 min. (v.o. : Champions)

Comédie (États-Unis). Depuis qu'il a perdu son poste d'entraîneur au sein d'une équipe de basketball de ligue mineure, Marcus accumule les faux pas. Lorsqu'il doit faire face à la justice en raison de ses écarts de conduite, ce dernier est sommé par un tribunal de prendre en charge une équipe de joueurs évoluant avec une déficience intellectuelle. Le principal intéressé n'est évidemment pas enchanté par cette décision. Mais de fil en aiguille, Marcus tombe sous le charme du groupe, dont il commence à voir le plein potentiel, et les sommets qu'ils pourraient atteindre tous ensemble.



## À PROPOS D'ANTOINE

Podz. (2022).

Série télé (Québec). Lorsque Julie entame une nouvelle vie amoureuse, elle se retrouve aspirée dans une famille hors du commun et devient la belle-mère de deux enfants, dont Antoine : handicapé, autiste, déficient intellectuel, non verbal et épileptique de haut niveau.



## LE FAUCON AU BEURRE D'ARACHIDE

Tyler Nilson. 2019, 97 min.

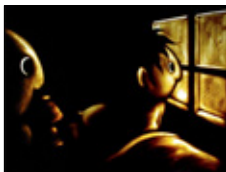
Comédie dramatique (États-Unis). Zak est atteint du syndrome de Down. Bien qu'il n'ait que 22 ans, il est contraint de vivre dans un centre d'hébergement de soins de longue durée, car il est sans famille. À plusieurs reprises, il a tenté de s'évader dans le but de réaliser son rêve : apprendre les rudiments de la lutte auprès de son idole Salt Water Redneck.



## GABRIELLE

Louise Archambault. 2013, 104 min.

Drame sentimental (Québec). Gabrielle, 22 ans, souffre d'une déficience intellectuelle, mais possède un don inné pour la musique. Elle chante au centre de loisirs dans une chorale composée exclusivement de jeunes handicapés. C'est là qu'elle rencontre Martin, son amoureux. Follement épris l'un de l'autre, ils rêvent d'intimité et d'indépendance. Leur entourage ne voit toutefois pas la situation du même œil. Pendant que la troupe se prépare à accompagner le chanteur Robert Charlebois dans un important festival, Gabrielle tente par tous les moyens de prouver son autonomie.



## JOHN ET MICHAEL

Shira Avni. 2004, 10 min.

En ligne : [www.onf.ca/film/john\\_et\\_michael/](http://www.onf.ca/film/john_et_michael/)

Animation (Canada). Court métrage de pâte à modeler sur table lumineuse. Le film transcende nos idées préconçues sur la déficience, la sexualité et la mort. Dans ce récit, les différences s'évanouissent. L'amour n'est-il pas le propre de la condition humaine !

**G**

## **SAM, JE SUIS SAM**

**Jessie Nelson.** 2001, 92 min. (v.o. : I Am Sam)

Comédie dramatique (États-Unis). À la naissance de la petite Lucy, sa mère la rejette et s'enfuit, et l'enfant doit grandir avec son père, Sam, modeste employé du café du coin qui n'a pas toutes ses facultés. Pour Sam, Lucy est le centre du monde, l'objet de tous ses efforts, sa motivation. Après quelques années, les services sociaux décident pourtant qu'il vaut mieux placer la petite dans une famille d'accueil. Sam se retrouve seul, brisé, séparé de celle qu'il aime plus que tout.

**G**

## **LE HUITIÈME JOUR**

**Jaco Van Dormael.** 1996, 118 min.

Comédie dramatique (France-Belgique). Harry est un homme normal. Très normal. Il trouve sur la route Georges. « Moi mongol », dit Georges. Harry veut le ramener chez lui. Il n'arrive plus à s'en débarrasser. Il s'y attache. Ces deux êtres que tout oppose vont devenir inséparables. Plus rien ne sera comme avant...

## DOCUMENTAIRES

## Général

**SAMEDI**

**Jessica Hall.** 2025, 12 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/samedi/>

De l'Angleterre au Canada en passant par Hong Kong, Katherine et sa mère ont construit une vie riche et vibrante qui défie les attentes liées à son handicap.

**LUCAS : UNE ESPÈCE HUMAINE EN VOIE DE DISPARITION**

**Éli Laliberté.** Radio-Canada. 2024, 88 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/lucas-une-espece-humaine-en-voie-de-disparition>

Père d'un jeune homme trisomique, le documentariste Éli Laliberté souhaite faire entrer les non-initiés dans cet univers qui est celui des personnes atteintes de trisomie 21. Ce film soulève une réflexion sur la valeur de la vie humaine.

**AMOUR ET DIFFÉRENCE**

**Helgi Piccinin. Productions Triangle.** 2023, 52 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/doc-humanite/site/episodes/725308/handicap-intellectuel-physique-sexualite-intimite>

*Amour et différence* aborde de front les notions d'amour et de sexualité avec des personnes en situation de handicap. À la fois humain, sensible et franc, ce documentaire vise à dévoiler la question de l'intimité à travers la parole libérée de Marie Lee, Élisanne et François qui vivent avec une limitation physique, neurologique ou intellectuelle.



## JE SUIS ALICE, TRISOMIQUE NORMALE MAIS ORDINAIRE

**Thibaut Ras.** 2024, 52 min.

Alice, 38 ans, porteuse de trisomie 21, danseuse contemporaine professionnelle, veut changer les regards sur la différence. Elle va devenir chorégraphe et mettre en scène dix chorégraphes de renom dans son premier spectacle, dont la première est attendue en septembre 2024. Ce projet artistique la confronte à ses difficultés intrinsèques, suspendant la réussite du projet à l'adaptation des chorégraphes-interprètes et des moyens mis à la disposition d'Alice. À travers l'histoire de sa vie et du témoignage qu'elle nous livre, se dresse le portrait rayonnant d'une jeune femme décidée, fière, autonome qui percute toutes nos idées reçues sur la trisomie 21.



## MA JUNGLE

**AMI-télé.** 2023, 48 min.

En ligne : <https://www.amiplus.ca/documentaires/ma-jungle?play=1&seriesId=kk3hHav6&app-config=ami-tele>

Suivez le quotidien de Louis, un orphelin de naissance et déficient intellectuel qui a su trouver, contre vents et marées, sa juste place dans la société en aidant les plus démunis.



## LAISSEZ PARLER VOTRE COEUR

**Marie Clements. Office national du film du Canada.** 2022, 65 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/laissez-parler-votre-coeur/>

Regard sur la vie de Niall McNeil, artiste et interprète vivant avec la trisomie 21, et sur la remarquable famille qu'il s'est choisie.



## AMOUR SANS LIMITE

**Maude Sabbagh. Canal vie.** 2022.

En ligne : <https://www.noovo.ca/emissions/amour-sans-limite>

Dans AMOUR SANS LIMITE, on suit six célibataires vivant avec une différence et cherchant tous à rencontrer l'amour. Appuyés par les entremetteuses de l'agence Rencontre Adaptée, ils naviguent dans l'imprévisible monde du dating. Même si chacun d'entre eux a des défis uniques, ils partagent tous une quête universelle : aimer et être aimé.



## LA SEXUALITÉ CHEZ L'ENFANT DIFFÉRENT

**Des familles comme les autres** (segment). **AMI-télé**. 2021, 6 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=qHkxaRIHcEg>

Pour un parent, discuter de sexualité avec son ado autiste ou vivant avec une déficience intellectuelle n'est pas toujours chose aisée. Cette chronique fournit une tonne d'informations pour vivre une vie sexuelle saine, sécuritaire et responsable.



## PRENDRE SOIN DE SON ENFANT HANDICAPÉ À L'ÂGE ADULTE

**Format familial. Télé-Québec**. 2021, 23 min.

En ligne : <https://telequebec.tv/regarder/format-familial/8/1>

Dans cet épisode, on présente un père qui s'occupe de son fils trisomique âgé de 32 ans.



## SEXUALITÉ ET HANDICAP

**On parle de sexe. Télé-Québec**. 2019, 7 min.

En ligne : <https://telequebec.tv/regarder/on-parle-de-sexe/2/17>

Dans cet épisode, on aborde la question de la sexualité des personnes en situation de handicap.



## LES ARTISANS DE L'ATELIER

**Daniel Léger**. Office national du film du Canada. 2018, 52 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/artisans-de-latelier/>

« On est beaux, toute la gang. On est spécial », affirme Jean, « le plus beau puis le handyman » de L'Artisan, atelier où sont embauchés une quinzaine de travailleurs ayant une déficience intellectuelle. Véritable hommage à la différence, *Les artisans de l'atelier* propose une incursion dans le quotidien de cet établissement aux ouvriers aussi vaillants que colorés.



## À VOS FINANCES – CRÉDIT D'IMPÔT POUR PERSONNES HANDICAPÉES

**Ça me regarde. AMI-télé.** 2018, 6 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=7Z8tfqH-RGM>

Le 27 juin dernier, le Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie a publié un rapport intitulé : Éliminer les obstacles. Il s'agit de l'analyse critique du Crédit d'impôt pour personnes handicapées et du Régime enregistré d'épargne-invalidité.



## WALMART ET LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

**RDI économie. Radio-Canada.** 2018, 6 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/rdi/zone-economie/site/videos/7880487/walmart-et-deficience-intellectuelle>

Comment améliorer et accroître l'activité sur le marché du travail des personnes ayant certaines déficiences ? Entrevue avec Virginie Cobigo, professeure à l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa.



## L'ÉCOLE ADAPTÉE

**Remue-ménage (segment), Radio-Canada.** 2016, 12 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/remue-menage/2016/segments/reportage/8177/ecole-adaptee-eleve-besoin-particulier>

Il aura fallu compter sur la détermination de bien des administrateurs et des parents pour que l'école Espace-jeunesse de Lanaudière voit le jour. Une des plus avancées au Canada sur le plan technologique, cette école publique est réellement adaptée aux jeunes avec des besoins particuliers.



## LES DIFFÉRENTS

**Hélène Choquette.** 2014, 56 min.

Parce qu'ils ont une déficience intellectuelle et que certains d'entre eux sont autistes, les joueurs de l'équipe des différents sont exclus des ligues de garage régulières. C'est pour cette raison qu'il y a 10 ans une poignée d'amis a fondé une équipe qui les accueillerait tous sans discrimination. Au-delà de leur performance sur la glace, la documentariste Hélène Choquette s'immisce dans les autres sphères de leur vie.

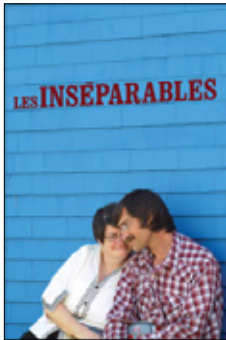


## LE POÈME DE PÉTRA

**Shira Avni, Office national du film du Canada.** 2012, 4 min.

En ligne : [http://www.onf.ca/film/poeme\\_de\\_petra](http://www.onf.ca/film/poeme_de_petra)

Tourné en stéréoscopie 3D, ce documentaire d'animation visuellement fascinant accompagne l'artiste torontoise Petra Tolley, laquelle se livre à un soliloque naïf sur ce que l'on ressent lorsqu'on se trouve « au milieu ». Née avec la trisomie 21, Petra présente sa vision particulière du moi social, puisant à même les expériences affectives liées au fait de vivre et de travailler dans ce flux entre l'ordre social et le chaos personnel.



## LES INSÉPARABLES

**Daniel Léger, Office national du film du Canada.** 2011, 52 min.

En ligne : [https://www.onf.ca/film/les\\_inseparables/](https://www.onf.ca/film/les_inseparables/)

Dans leur petite maison de campagne du Nouveau-Brunswick, Jean-Paul et Anne, atteints respectivement de déficience physique et intellectuelle, vivent un amour qui paraît inébranlable. Agrémentée de grandes déclarations et de petits cadeaux, de plaisanteries et de surnoms affectueux, leur relation amoureuse émeut par son intensité et transcende la différence. Ensemble, ils veillent sur les parents, gravement malades, de Jean-Paul.



## EN LAÇANT MES SOULIERS

**Shira Avni, Office national du film du Canada.** 2009, 16 min.

En ligne : [www.onf.ca/film/en\\_lacant\\_mes\\_souliers/](http://www.onf.ca/film/en_lacant_mes_souliers/)

Documentaire social (Canada). *En laçant mes souliers* jette un regard lucide sur l'attitude et la vie affective exceptionnelles de quatre artistes adultes trisomiques. Œuvre inventive à quatre voix sur le thème de la capacité, ce documentaire animé s'interroge avec franchise sur ce qu'on ressent lorsqu'on est différent.



## TRISOMIE 21, LE DÉFI PÉROU

**Lisette Marcotte et Stéphanie Larrue.** 2009, 90 min.

Six jeunes adultes trisomiques, six stagiaires en éducation spécialisée, deux enseignants du Cégep du Vieux-Montréal et le comédien Jean-Marie Lapointe relèvent ensemble deux grands défis : l'ascension du Machu Picchu au Pérou, puis un projet communautaire auprès de villageois qui vivent dans ces montagnes de la cordillère des Andes.





## ILS EURENT TREIZE ENFANTS...

**Anika Lirette.** 2008, 26 min.

En ligne : [www.onf.ca/film/ils\\_eurent\\_treize\\_enfants/](http://www.onf.ca/film/ils_eurent_treize_enfants/)

Documentaire (Canada). Documentaire sur une famille durement touchée par une grave maladie génétique, la phénylcétonurie (PCU). Huit des treize enfants de la famille Lirette souffraient de déficiences intellectuelles et physiques dues à cette maladie inconnue à l'époque de leur naissance. À l'aide de témoignages et d'images d'archives, Anika Lirette signe un portrait de famille touchant qui honore la mémoire de ses grands-parents.



## ARJUNA

**Sylvie Van Brabant.** 1999, 52 min.

En ligne : [www.onf.ca/film/arjuna/](http://www.onf.ca/film/arjuna/)

Documentaire (Canada). Long métrage documentaire sur Arjuna, un garçon né avec un grave cas de trisomie 21 qui réussit à déjouer les pires diagnostics émis par ses médecins, grâce à sa vie en campagne et à l'amour de sa famille. L'art est aussi pour lui une pratique thérapeutique l'aidant à travailler sa mémoire et sa concentration. Avec l'aide d'une éducatrice, il peint sur sa vie et son vécu. À l'âge de 25 ans, il se voit offrir la chance d'exposer quelques-unes de ses toiles au Art and Soul Festival en Californie, un événement international regroupant des artistes handicapés.

---

# PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

---

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

## **QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?**

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)**

**Téléphone** 514 890-8000  
**Site Web** <https://ceppp.ca/>

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

### **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 866 421-6933  
**Site Web** <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/>

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

### **UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC**

**Téléphone** 450 463-1835, poste 61890  
**Site Web** <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.

## Information juridique

### **CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**

**Site Web** [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

### **CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 879-1793  
**Téléphone sans frais** 1 800 263-1793  
**Site Web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

### **CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES**

**Téléphone** 514 861-5922  
**Téléphone sans frais** 1 877 CPM-AIDE (276-2433)  
**Site Web** [www.cpm.qc.ca](http://www.cpm.qc.ca)

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

## CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public)

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

## FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

**Téléphone** 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)  
**Site Web** <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

## JURISTES À DOMICILE

**Téléphone** 514 944-9929  
**Site Web** [www.juristesadomicile.com](http://www.juristesadomicile.com)

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

## **PROTECTEUR DU CITOYEN**

**Téléphone sans frais** 1 800 463-5070  
**Site Web** <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

## **REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)**

**Téléphone** 514 436-3744  
**Site Web** [www.rpcu.qc.ca](http://www.rpcu.qc.ca)

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours des usagers du système de la santé.

# RESSOURCES WEB

## Général

### **CARNET SANTÉ QUÉBEC**

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

### **CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) - FICHES SANTÉ**

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Ces fiches santé permettent aux patient(e)s et à leurs proches d'en savoir plus sur une foule de sujets, dont des tests médicaux, des problèmes de santé, des soins et des saines habitudes de vie. Elles sont le fruit d'une collaboration entre les expert(e)s du CHUM et l'équipe du Centre de littératie en santé.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://www.choisiravecsoin.org)

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

## **COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE**

<https://www.healthcharities.ca/fr/ressources/guide-de-sante-pratique/>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

## **COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – PROTÉGER LE PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Protéger le public » du site Web Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

### **Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/guide-canadien-de-l-engagement-des-patients-en-matiere-de-securite/>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

### **Ressources pour les patients, résidents, clients et proches aidants**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/securite-lancez-la-discussion/ressources-pour-les-patients-residents-clients-et-proches-aidants/>

Vous trouverez sur cette page différentes ressources autour de la question de votre sécurité et de celle de vos proches.

## FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC

### Comprendre la vaccination

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination>

Cette ressource vous offre un aperçu des divers aspects de la vaccination pour mieux en comprendre les enjeux. Vous y trouverez également des liens vers le Programme québécois d'immunisation et le calendrier de vaccination du Québec. Elle est particulièrement utile pour les personnes âgées ou celles atteintes de maladies chroniques, comme les affections pulmonaires, cardiaques, le diabète ou le cancer.

### Info-Santé 811

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/)

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

### Organisation des services

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

## INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS: PRENEZ PART À LA DISCUSSION

[https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins\\_Depliant\\_FR\\_VF.pdf](https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf)

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

## **INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA**

[www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/](http://www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/)

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

## **LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ**

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-santé>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

## **L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS**

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui répond à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC**

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-protéger/>

La section « Protection du public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

### **Le blogue**

<https://www.opq.org/blogue/>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

## **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS**

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

## **SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC**

**Aide-mémoire: Ma santé, j'en prends soin**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

## **VITALITÉ – LA SANTÉ**

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

## CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

## POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

## RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

[www.reseaudeprescription.ca](http://www.reseaudeprescription.ca)

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

## Information juridique

### **COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL**

#### **Les droits et les responsabilités**

[www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers](http://www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers)

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

#### **Une loi pour protéger vos droits**

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

### **ÉDUCALOI – SANTÉ**

[www.educaloi.qc.ca/categories/sante](http://www.educaloi.qc.ca/categories/sante)

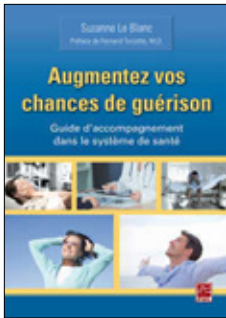
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

### **VOS DROITS EN SANTÉ**

[www.vosdroitsensante.com](http://www.vosdroitsensante.com)

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

## SUGGESTIONS DE LECTURE



### **AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ**

**Suzanne Le Blanc.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

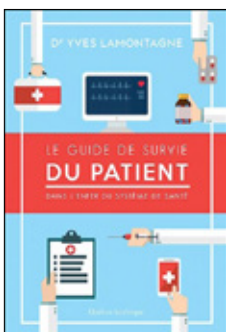
Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



### **PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE**

**Lucile Sergent et Samuel Pouvreau.** Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



### **LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ**

**Yves Lamontagne.** Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

**Mary Liber.** Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



## VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

**Martine Perez.** Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.



## GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

**Paul Grand'Maison et Jean Proulx.** Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

**Gaétan Brouillard.** Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



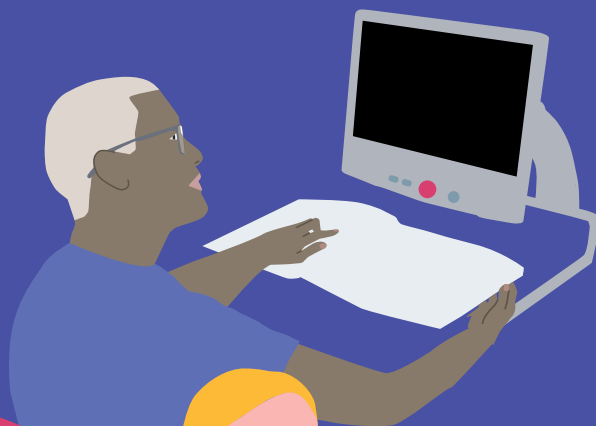
## LE PATIENT ET LE MÉDECIN

**Marc Zaffran.** Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.



BIBLIOTHÈQUE  
ET ARCHIVES  
NATIONALES  
DU QUÉBEC



# La culture accessible à tous et à toutes

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ) propose une panoplie de services adaptés gratuits en ligne et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à toutes les personnes résidant au Québec et vivant avec une incapacité, peu importe leur âge.

Abonnement et information :  
**banq.qc.ca**

## → Pour les personnes vivant avec une déficience perceptuelle :

- Un service de prêt de livres adaptés, par la poste ou par téléchargement.
- Une salle adaptée offrant des appareils et logiciels spécialisés.

## → Pour tout le monde :

- De la musique, des livres, livres numériques et audionumériques, livres en gros caractères, films avec sous-titres ou vidéodescription, jeux de société et jeux vidéo, plateformes d'apprentissage.
- Des activités variées, adaptées sur demande.
- Un service d'information, de référence et d'assistance technique, par téléphone ou par courriel.







1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6  
514 279-0550 | [WWW.ABPQ.CA](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)