



ÉDITION
2026

PROCHES AIDANTS

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

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 978-2-925575-21-4

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

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	8
Général	8
RESSOURCES WEB	11
Général	12
Prévention du suicide	17
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	18
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	19
Bases de données en libre accès	19
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	20

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	24
Accompagnement général	24
Accompagnement d'une personne âgée	27
Accompagnement d'un enfant malade	28
Mode de vie sain	30
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	34
ROMANS	38
BANDES DESSINÉES	41
OUVRAGES JEUNESSE	43

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	47
DOCUMENTAIRES	49
Général	49

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	54
Général	54
Information juridique	55
RESSOURCES WEB	58
Général	58
Information juridique	64
SUGGESTIONS DE LECTURE	65

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



**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



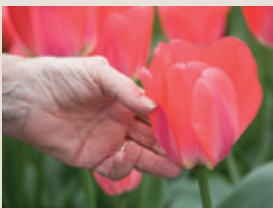
**DOULEUR
CHRONIQUE**



**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

Les proches aidants jouent un rôle essentiel dans notre société. Au Québec, 1 adulte sur 3 soutient un proche malade ou en perte d'autonomie. Des ressources adaptées sont indispensables afin de les soutenir et les aider à préserver leur propre bien-être.

Ce cahier a été spécialement conçu pour les proches aidants. Il rassemble plusieurs ressources fiables disponibles au Québec au sujet, par exemple, des différentes facettes de l'accompagnement, de ce qui peut aider à jouer ce rôle, des ressources qui offrent du répit et de l'aide financière possible.

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.

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

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (AQPS)

Téléphone 1 866 APPELLE (277-3553)
Site Web www.aqps.info

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'œuvrer au développement de la prévention du suicide au Québec.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE (AQRP)

Site Web www.aqrp-sm.org

L'AQRP favorise la production et la transmission de connaissances en santé mentale à travers la participation et l'inclusion de tous les individus concernés. Elle promeut l'embauche et l'intégration des pairs aidants en leur offrant des formations de grande qualité et le soutien approprié ainsi qu'au milieu d'embauche.

JEUNES AIDANTS NATURELS BRANCHÉS

Téléphone 416 362-2273
Téléphone sans frais 1 833 877-1626
Site Web <https://youngcaregiversconnect.ca/fr/>

Jeunes aidants naturels branchés est associé à l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO). Les ressources d'information auxquelles il donne accès sont pertinentes pour tous les jeunes aidants naturels afin de les soutenir dans dans leur rôle.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Téléphone sans frais
(Service Info-Aidant) 1 855 852-7784
Site Web 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. 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.

LES PETITS FRÈRES

Téléphone 514 527-6229
Téléphone sans frais 1 866 627-8653
Site Web <https://www.petitsfreres.ca/>

La mission des Petits Frères est de contrer l'isolement des personnes de 75 ans et plus jusqu'à la fin de leur vie.

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

Téléphone 819 475-8585
Téléphone sans frais 1 800 567-1465
Site Web 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 « Publications » du site Web.

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

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

Proche aideance Québec 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 aideance.

SANTÉFAMILLE

Site Web <https://www.santefamille.ca/>

SantéFamille est un organisme en ligne dont la mission à portée éducative vise à renforcer les capacités des familles à maintenir une bonne santé mentale en misant sur l'apprentissage et le partage d'expérience.

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

AGIR POUR BIEN VIEILLIR

<https://agirpourbienvieillir.com/>

Ce site s'adresse aux personnes âgées qui désirent agir pour vieillir en santé et rester autonomes le plus longtemps possible ainsi qu'aux personnes proches aidantes qui les accompagnent dans leur réflexion et leurs efforts pour y parvenir. Il contient de l'information pour planifier et prévenir, repérer une détérioration, réfléchir à l'urgence d'agir et de consulter et préparer ses rendez-vous.

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.

CONCILIATION PROCHE AIDANCE-TRAVAIL

<https://procheaidancetravail.ca/vous-etes-une-personne-proche-aidante/>

Le projet Conciliation proche aide-travail a pour objectif de sensibiliser les gestionnaires, le personnel et les personnes proches aidantes aux enjeux de la conciliation travail-famille et aux besoins spécifiques des personnes proches aidantes.

ÉDUCALOI

Personnes proches aidantes: voici comment la loi vous outille

<https://educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/>

On doit parfois venir en aide à un ou une proche qui a besoin de soutien en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. On devient alors une personne proche aidante : un rôle aux nombreuses responsabilités et qui peut poser plusieurs questions. C'est pourquoi la loi donne aux personnes proches aidantes – ou « aidants naturels/aidantes naturelles » – des outils pour conseiller, décider et agir.

La procuration : gérer les biens de votre proche

<https://educaloi.qc.ca/capsules/la-procuration-gerer-les-biens-de-votre-proche/>

Cet article qui explique comment fonctionne la procuration et dans quelles situations elle peut être utile

Des congés pour prendre soin de votre proche

<https://educaloi.qc.ca/capsules/des-conges-pour-prendre-soin-de-votre-proche/>

Ce contenu qui présente les congés auxquels une personne peut avoir droit pour s'occuper d'une ou d'un proche.

Mesure d'assistance : aider votre proche

<https://educaloi.qc.ca/capsules/the-assistance-measure-helping-a-loved-one/>

Cet article explique la mesure d'assistance permettant d'aider une personne à prendre certaines décisions tout en conservant son autonomie.

Personnes proches aidantes : voici comment la loi vous outille

<https://educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/>

Ce dossier qui explique les principaux outils juridiques pouvant aider les personnes proches aidantes dans leur rôle.

GOVERNEMENT DU CANADA

Crédit canadien pour aidant naturel

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-dependances/montant-aidants-naturels.html>

Subvenez-vous aux besoins d'un époux ou conjoint de fait ou d'une personne à charge qui a une déficience physique ou mentale? Le crédit canadien pour aidant naturel est un crédit d'impôt non remboursable auquel vous pourriez avoir droit.

Prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.htm>

Parfois, dans la vie, il faut s'absenter du travail pour s'occuper d'un membre de la famille qui : -est gravement malade; -est gravement blessé; -a besoin de soins de fin de vie. Dans ce cas, l'assurance-emploi offre des prestations pour proches aidants.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – MESURE D’ASSISTANCE

<https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mesure-assistance>

La mesure d’assistance permet à une personne qui vit une difficulté d’être assistée par une ou deux autres personnes dans ses prises de décisions, l’exercice de ses droits et la gestion de ses biens.

JURIDIQC – AÎNÉS EN PERTE D’AUTONOMIE – PROCHES AIDANTS

<https://juridqc.gouv.qc.ca/aines-en-perte-dautonomie/proches-aidants>

JuridiQC, c’est de l’information juridique et psychosociale facile à comprendre, des ressources pour vous aider et un accompagnement pour entamer vos démarches.

L’APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS – DES HISTOIRES QUI RÉSONNENT : LE BALADO DES PROCHES AIDANTS

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/contenus-inspirants/le-balado-des-histoires-qui-resonnent-saison-1/>

Ce balado vous invite à partager le quotidien, les bonheurs mais aussi les défis de personnes proches aidantes, qui se livrent pour raconter leur histoire, tandis que des intervenants du milieu communautaire et des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux apportent leur regard expert.

NOUS, PROCHES AIDANTS

<http://nousprochesaidants.com>

Webdocumentaire produit par L’Appui pour les proches aidants d’aînés qui vise à faire connaître et reconnaître la réalité de la proche aidance. Il propose des témoignages d’hommes et de femmes qui offrent du soutien au quotidien pour leur proche. On y présente aussi différentes ressources disponibles pour les proches aidants à travers le Québec.

L’OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DE LA PROCHE AIDANCE

<https://observatoireprocheaidance.ca/repertoire-des-connaissances/>

L’Observatoire québécois de la proche aidance a pour mission de fournir de l’information qui soit fiable et objective en matière de proche aidance. Ce répertoire rassemble en un seul lieu une panoplie d’informations pour sensibiliser, stimuler l’action, éclairer la prise de décision et nourrir la recherche afin d’améliorer la vie des personnes proches aidantes.

Série de bandes dessinées « Et si on en parlait ? »

<https://observatoireprocheaidance.ca/serie-de-bandes-dessinees-et-si-on-en-parlait/>

Pour favoriser la reconnaissance des jeunes personnes proches aidantes, une série de quatre bandes dessinées, chacune accompagnée d'un guide, a été développée. Ces outils offrent de l'information simple et accessible sur leur réalité, ainsi que des ressources utiles.

Trajectoire des jeunes personnes proches aidantes

<https://observatoireprocheaidance.ca/trajectoire-des-jeunes-personnes-proches-aidantes-ppa/>

Une trajectoire de proche aidance est un schéma général d'un ensemble de moments et de transitions qui surviennent au travers d'une relation de soutien, souhaitée ou non, que vivent les personnes proches aidantes à l'occasion d'un ou plusieurs épisodes de proche aidance.

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE

Aide domestique

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique>

Le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique vous permet de bénéficier d'une réduction du tarif horaire pour des services à domicile offerts par une entreprise d'économie sociale. Ces services incluent notamment l'entretien ménager, la lessive, la préparation des repas et l'accompagnement lors de vos achats. Dans cette page, vous trouverez les marches à suivre pour demander une aide domestique.

Entreprises d'économie sociale en aide domestique

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique/entreprises-economie-sociale>

Dans cette page, vous trouverez un répertoire des entreprises d'économie sociale en aide domestique reconnues par le Ministère de la Santé et des Services sociaux.

REVENU QUÉBEC – AIDANT NATUREL

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

Vous trouverez sur cette page Web les renseignements sur les différents crédits d'impôt offerts aux proches aidants du Québec.

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 de garde d'enfants

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

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 autres personnes à charge

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-autres-personnes-a-charge/>

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/>

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE – LIGNE PAIRS AIDANTS FAMILLE

<https://www.schizophrenie.qc.ca/fr/nouvelles/ligne-de-soutien-telephonique-nos-pairs-aidants-famille-sont-la-pour-vous>

Ligne sans frais 1 800 349-9915

Service de soutien téléphonique pour les membres de l'entourage d'une personne vivant avec la schizophrénie ou des symptômes s'apparentant à la schizophrénie.

Prévention du suicide

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Aider un proche

www.aqps.info/aider/aider-proche.html

L'AQPS propose une liste d'actions qui vous permettront d'aider un proche qui a des idées suicidaires.

Comment parler du suicide

<https://commentparlerdusucide.com/>

Que ce soit pour quelqu'un qui pense au suicide ou pour quelqu'un qui est inquiet pour un proche, ce site de l'AQPS offre des outils et de l'information pour soutenir ces personnes. Des ressources sont également proposées aux citoyens et aux intervenants.

Les centres de prévention du suicide

www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html

Les centres de prévention du suicide sont composés de professionnels, d'intervenants qualifiés et de bénévoles formés pour accueillir les demandes d'aide et répondre aux diverses questions. De plus, ces organisations sont actives dans leur communauté afin de prévenir le suicide. Cette page Web liste les centres de prévention au Québec. Si vous avez besoin d'aide pour vous ou pour un de vos proches, contactez le 1-866-APPELLE et votre appel sera automatiquement acheminé à la ressource de votre région.

GOUVERNEMENT DU CANADA – PRÉVENTION DU SUICIDE

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide.html

Ce dossier traite du suicide au Canada : les taux de suicide, les facteurs de risque et les façons d'obtenir de l'aide.

SUICIDE.CA

<https://suicide.ca/>

Suicide.ca a pour mission de prévenir le suicide au moyen des technologies numériques. Il informe et aide les personnes ayant des pensées et des comportements suicidaires, celles qui s'inquiètent pour un proche ou qui sont endeuillées par suicide ainsi que les intervenants qui travaillent auprès de clientèles vulnérables. Il offre du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par téléphone, texto ou clavardage.

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

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/

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

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/

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

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

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

Pour consulter les ressources à votre disposition sur le site Web de BAnQ :
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. 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.

Vous trouverez sur le site 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

Accompagnement général



GRANDIR OU SOUFFRIR À FORCE D'AIDER : SEPT STRATÉGIES POUR DEMEURER LONGTEMPS UN PROCHE AIDANT EFFICACE

Yves Bélanger. Québec : le Dauphin blanc, 2023, 156 p.

Ce guide concis et particulièrement bien adapté à la vie actuelle rejoindra tous les proches aidants, peu importe leur âge, leur statut et les circonstances dans lesquelles ils doivent œuvrer. Il s'adresse également à tous les membres du noyau familial qui entourent le proche aidant afin qu'ils comprennent mieux sa situation et ses défis. Il s'adresse aussi aux bénévoles qui œuvrent auprès des personnes vulnérables et aux intervenants sociaux qui supportent des clientèles souvent très malades et qui se retrouvent constamment sur la ligne de front.



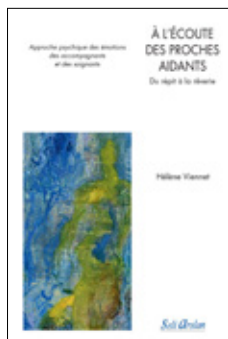
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LES PROCHES AIDANTS POUR LES NULS

Jean Ruch et Marina Al Rubaee. Paris : First éditions, 2021, 246 p.

Des conseils pour les aidants familiaux dans leur soutien d'un proche au quotidien, pour connaître les dispositifs d'aide, apprendre à se ménager, et s'organiser.



À L'ÉCOUTE DES PROCHES AIDANTS: DU RÉPIT À LA RÊVERIE, APPROCHE PSYCHIQUE DES ÉMOTIONS DES ACCOMPAGNANTS ET DES SOIGNANTS

Hélène Viennet. Paris : Seli Arslan, 2020, 180 p.

À partir de son expérience personnelle, la psychologue clinicienne décrit le ressenti des personnes accompagnant leur proche dans la maladie. Elle souligne notamment qu'ils ont besoin d'une écoute spécifique et d'un répit psychique tout en analysant l'impact de l'annonce d'une maladie grave ou chronique au sein d'une famille ainsi que la honte des proches assaillis de mauvaises pensées.



DE LA PROCHE AIDANCE À LA BIENVEILLANCE: TÉMOIGNAGES ET PLAIDOYER

Marguerite Blais et Rosette Pipar. Candiac : Marcel Broquet, 2018, 239 p.

Ce livre décline plusieurs formes de proche aidance. Il veut conscientiser chaque être humain au fait que les besoins de notre société nécessitent une action sociale visant à développer l'entraide, la bienveillance, la compassion, l'altruisme. Pour en illustrer le propos, Marguerite Blais a interviewé vingt personnalités s'étant dédiées à un proche ou ayant reçu, elles-mêmes, de l'aide. Interviennent également des professionnels de la santé ou des responsables d'organismes. On y découvre des témoignages profonds et très touchants.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



USURE DE COMPASSION: JUSQU'OÙ ALLER SANS SE BRÛLER

Madeleine Fortier. Québec : Presses Inter universitaires, 2018, 88 p.

À travers les 18 témoignages de proches aidants, intervenants et bénévoles présentés dans cet ouvrage, ainsi que les résultats des discussions avec les groupes qui ont été sensibilisés à l'usure de compassion, on découvre ce qu'est au juste l'usure de compassion, comment elle se manifeste et comment s'en protéger. Cette lecture permet ainsi de développer de la vigilance, pour soi-même et pour les autres, de développer et d'appliquer ses propres moyens de protection, et de conserver ou de retrouver la satisfaction de compassion. Car pour prendre soin des autres, il faut d'abord être en mesure de prendre soin de soi!



QUAND LA VIE SE FRAGILISE : UN GUIDE POUR VOUS ET VOS PROCHES AIDANTS

France Cardinal Remete. Montréal : Multimondes, 2016, 336 p.

Un guide de référence et d'accompagnement unique qui s'adresse aux personnes aux prises avec une maladie grave et à leurs proches aidants.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



SOIGNER, C'EST AIMER L'AUTRE ET L'ACCOMPAGNER

Valois Robichaud. Montréal : Les Éditions du CRAM, 2014, 226 p.

Docteur en gérontologie sociale, l'auteur aborde la question du soin relationnel prodigué par les soignants à l'adulte âgé vivant chez lui ou en maison de soins de longue durée. Il propose aux soignants, quels qu'ils soient, un guide psychogérontologique qui les éclaire et les soutient dans leur travail quotidien et qui se résume par cette recommandation fondamentale : accompagne l'autre pas à pas et reconnais-le dans sa dignité par la qualité de ta présence.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



VIVRE AVEC UN PROCHE GRAVEMENT MALADE

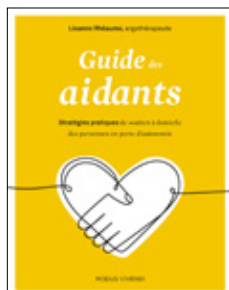
Yves Quenneville et Natasha Dufour. Montréal : Bayard Canada Livres, 2008, 145 p.

Le diagnostic d'une maladie grave tombe toujours comme un coup de tonnerre dans la vie d'une personne et de ses proches. La vie bascule, surtout quand on apprend qu'on peut mourir de cette maladie. Quoi faire, quoi dire, comment agir avec l'être cher malade ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

Accompagnement d'une personne âgée



GUIDE DES AIDANTS : STRATÉGIES PRATIQUES DE SOUTIEN À DOMICILE DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

Lisane Rhéaume et Sylvain Ayotte. Montréal : Modus Vivendi, 2020, 319 p.

Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités? C'est précisément à ce genre de questionnement que répond cet ouvrage dans lequel l'auteure partage des conseils pratiques et des ressources, afin que la personne que vous accompagnez puisse rester à son domicile le plus longtemps possible.



LES BONS GESTES AVEC LES PERSONNES ÂGÉES : GUIDE DE PREMIERS SECOURS POUR LES AIDER AU QUOTIDIEN

France Mourey et Paule Cruzet-Melon. Paris : Scrineo, 2012, 165 p.

Aux professionnels et aux aidants, ce guide fournit des conseils et des techniques pour faciliter la participation active de la personne âgée dans les activités motrices de la vie quotidienne.



ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ÂGÉES AVEC L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE

Marlis Pörtner. Lyon : Chronique sociale, 2012, 112 p.

Propose aux soignants, thérapeutes ou proches aidants de trouver, grâce à l'approche Carl Rogers, une communication verbale et non verbale appropriée ainsi que de travailler sur la posture à adopter notamment en sortant de ses propres peurs.

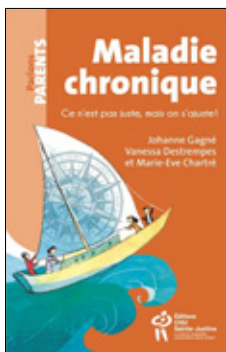


GUIDE DES PROCHES AIDANTS : L'ACCOMPAGNEMENT DES AÎNÉS À DOMICILE

Jean-Luc Héту. Montréal : Groupéditions, 2011, 158 p.

Rédigé par un spécialiste du vieillissement et de la relation d'aide, ce livre vise à faciliter l'accompagnement des aînés.

Accompagnement d'un enfant malade



MALADIE CHRONIQUE : CE N'EST PAS JUSTE, MAIS ON S'AJUSTE !

Johanne Gagné et Marie-Eve Chartré. Montréal : Éditions CHU Sainte-Justine, 2022, 220 p.

Un diagnostic de maladie chronique est un choc pour les parents. L'enfant ne guérira pas : il faut s'adapter à sa condition. Enfant malade, parent, frère, sœur, couple, famille élargie : tout le monde est touché, à sa façon. Comment faire quand les choses ne sont plus comme avant ni comme on l'avait prévu ? Comment s'y retrouver, à l'hôpital, à la maison, dans la vie ? Il y a des solutions. Il a des ressources. Elles sont expliquées dans ce livre.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



ACCOMPAGNER LE BÉBÉ SOUFFRANT : TISSER LE LIEN PARENT-ENFANT

Bénédicte Colineau. Lyon : Chronique sociale, 2012, 187 p.

La maladie fait basculer la vie du couple et de la famille dans une situation inattendue, porteuse de tensions et de questionnements. À partir de l'expérience d'accompagnement de mères, de couples et de soignants confrontés à cette situation, l'auteure, travailleuse sociale, donne des repères nécessaires pour se positionner et éviter un épuisement devant une situation culpabilisatrice.



L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES ENFANTS MALADES

Nady Van Broeck et Jacques Van Rillaer. Paris : Odile Jacob, 2012, 236 p.

Outil d'accompagnement qui s'adresse aux parents d'enfants malades et aux soignants. Cet ouvrage rend compte des recherches regroupées sous l'expression « pédiatrie comportementale ». Il souligne l'importance du soutien psychologique, reconnu comme bénéfique dans le traitement de la maladie. Livre spécialisé.



LE PÈRE DONT L'ENFANT VIT UN PROBLÈME DE SANTÉ

Jean-Pierre Plouffe. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 76 p.

Le père réagit souvent différemment de la mère devant la réalité d'être le parent d'un enfant qui vit un problème de santé. Cela se traduit en particulier par l'accent qu'il met sur la raison et sur l'action ainsi que sur les efforts déployés pour maîtriser à la fois ses émotions et la situation. Dans cet ouvrage, le travailleur social Jean-Pierre Plouffe cherche à sensibiliser les pères à cette situation.



LE SÉJOUR DE MON ENFANT À L'HÔPITAL

Isabelle Amyot et al. Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2004, 120 p.

Ce livre a pour objectif d'aider les parents à apprivoiser le séjour de leur enfant à l'hôpital et de les familiariser avec les différentes facettes que comporte l'hospitalisation : l'arrivée à l'hôpital, l'unité d'hospitalisation, la cohabitation des parents avec leur enfant. Les aspects psychologiques sont également abordés : le jeu comme outil thérapeutique, la réaction des enfants à l'hospitalisation et les impacts sur les parents et la fratrie ainsi que le retour à la maison.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



L'ENFANT MALADE : RÉPERCUSSIONS ET ESPOIRS

Johanne Boivin et al. Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 96 p.

Ce livre nous parle de l'enfant malade, de sa douleur et de sa peur ainsi que des répercussions de la maladie sur son développement et sur la vie de famille. Il s'adresse aux parents qui vivent la maladie d'un enfant, avec tous les défis et toutes les inquiétudes que cela suscite. Il invite les soignants à mieux comprendre l'enfant et sa famille qui ressent souvent avec intensité son impuissance.

Mode de vie sain



LE STRESS POST-TRAUMATIQUE : QUE FAIRE POUR SURMONTER UN ÉVÉNEMENT BOULEVERSANT OU TRAUMATISANT ?

Vanessa Germain et Alessandra Chan. Québec : Éditions Midi trente, 2025, 139 p.

Vivre un événement très stressant, une situation bouleversante ou dangereuse où l'on craint pour sa vie ou pour celle de quelqu'un d'autre, ce peut être extrêmement éprouvant. La personne touchée peut ressentir un tel sentiment de peur et d'impuissance qu'il lui semble difficile de continuer à vivre normalement. Cet épisode traumatisant peut même l'amener à développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Comment apprendre à composer avec la confusion et les émotions intenses que ce genre de situation peut entraîner ? Ce guide pratique est conçu pour aider les jeunes de 16 ans et plus à mieux comprendre le phénomène du stress et les séquelles laissées par les expériences difficiles et traumatisantes. Il leur permettra de trouver des outils et des pistes de solutions concrètes pour poursuivre leur chemin malgré la peur et, éventuellement, pour se sentir mieux.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



UNE VIE SANS STRESS

Mo Gawdat et Alice Law. Paris : Leduc, 2025, 414 p.

Le stress affecte l'humanité depuis la nuit des temps, mais doit-il pour autant devenir un mode de vie ? Pouvons-nous développer des compétences pour déstresser ? Est-il possible de prévenir le stress ? La réponse est un OUI retentissant !



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



GUIDE DU PROCHE AIDANT : LES CONSEILS D'UN MÉDECIN À CEUX QUI PRENNENT SOIN D'UN PROCHE

Hélène Rossinot. Paris : Pocket, 2024, 209 p.

Des conseils destinés aux personnes s'occupant d'un proche malade, afin de surmonter le stress, d'éviter l'épuisement et de gérer les émotions.



LÀ, ÇA DÉBORDE ! : COMMENT GÉRER NOTRE CHARGE MENTALE AU QUOTIDIEN

Marthe Saint-Laurent. Saint-Jean-sur-Richelieu : JCL, 2024, 273 p.

Cet ouvrage inspirant regorge de réflexions, de témoignages et d'exercices pratiques qui mènent à des pistes de solution vers un changement sain et durable. Osons, mesdames, redéfinir les règles du jeu. Apprenons à nous occuper de nous avant de penser aux autres et à déléguer sans culpabilité. Libérons notre esprit pour retrouver enfin le plaisir de vivre.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



SE RELEVER D'UN TRAUMATISME : RÉAPPRENDRE À VIVRE ET À FAIRE CONFIANCE

Pascale Brillon. Montréal : Les Éditions Québec-livres, 2017, 270 p.

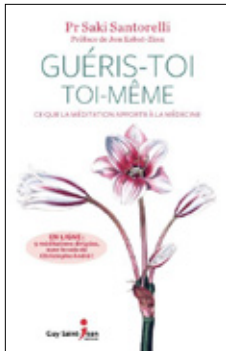
Cet ouvrage a été écrit par une spécialiste en traitement post-traumatique. Il se veut un guide d'accompagnement pour tous ceux et toutes celles qui ont subi un événement traumatisant. Il vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et vous guidera dans votre récupération. Vous y trouverez des outils qui vous aideront à refaire confiance à la vie et aux autres. Car la vie peut être si belle...



VOTRE CORPS VOUS PARLE... ÉCOUTEZ-LE !

Marco Pacori. Bernay : Éditions Ideo, 2017, 268 p.

L'auteur, psychologue de profession, donne des conseils pour reconnaître et soigner les symptômes qui résultent du stress, des émotions et des traumatismes. Il explique que chaque sentiment négatif se manifeste dans une partie du corps spécifique et aborde également l'impact de la santé sur l'humeur.



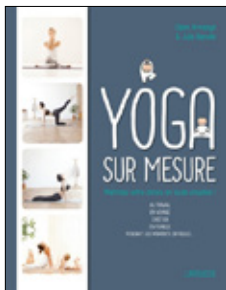
GUÉRIS-TOI TOI-MÊME : CE QUE LA MÉDITATION APPORTE À LA MÉDECINE

Saki Santorelli. Laval : Guy Saint-Jean, 2017, 395 p.

Cet ouvrage s'adresse à ceux et celles qui affrontent la maladie ou le mal-être. C'est un livre qui repense le processus de guérison à la lumière de la méditation. Un livre qui apporte une réponse au besoin d'humanité dans la médecine et dans la vie. Un livre qui parle de la guérison de l'être par un processus de transformation intérieure. Aujourd'hui, la méditation de pleine conscience est devenue une pratique dont les bénéfices sont scientifiquement validés. Le programme RSPC (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) a fait son entrée dans l'arsenal thérapeutique au sein d'hôpitaux et d'universités partout dans le monde.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



YOGA SUR MESURE : MAÎTRISEZ VOTRE STRESS EN TOUTE SITUATION !

Claire Armange et Julie Banville. Paris : Larousse, 2015, 191 p.

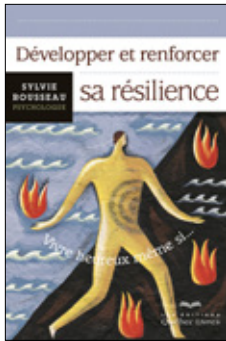
Ce livre propose des séries d'exercices de yoga, adaptés à toutes sortes de situations : sur le lieu de travail, en voyage, chez soi, en famille, dans les moments difficiles, etc.



CES ÉPREUVES QUI NOUS FONT GRANDIR : COMMENT AMÉLIORER SA RÉSILIENCE

Maryse de Palma. Montréal : Éditions Québec-Livres, 2013, 128 p.

Cet ouvrage vous fera découvrir des moyens concrets pour développer et améliorer votre capacité à rebondir devant l'adversité.



DÉVELOPPER ET RENFORCER SA RÉSILIENCE : VIVRE HEUREUX MÊME SI...

Sylvie Rousseau. Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2013, 180 p.

Inspiré par les travaux de plusieurs cliniciens et chercheurs, ce guide d'accompagnement vous donnera l'occasion de développer et de renforcer votre résilience. Vous y trouverez les caractéristiques individuelles, familiales et environnementales de protection qui suscitent la résilience ainsi que plusieurs moyens pour les stimuler. Les stratégies présentées ici nourriront votre démarche de croissance personnelle et votre cheminement vers un mieux-être.

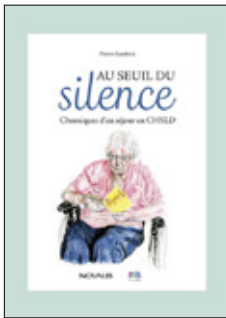
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



LE CURATEUR PUBLIC ET MOI: UN DÉFICIT D'HUMANITÉ

Alexandra Gilbert. Montréal : Écosociété, 2024, 212 p.

Une prise de parole sans concession d'une représentante légale qui lève le voile sur une institution publique incontournable mais méconnue : le Curateur public du Québec.



AU SEUIL DU SILENCE: CHRONIQUES D'UN SÉJOUR EN CHSLD

Pierrot Lambert et Zoë Lambert-Bernal. Montréal : Novalis, 2024, 296 p.

Simone, l'épouse de Pierrot Lambert, a passé 817 jours en CHSLD. Jusqu'au dernier jour, avec amour et dévouement, malgré la peur et les difficultés inhérentes à la proche-aidance, Pierrot l'a accompagnée. Tout au long de leur séjour dans la chambre 331, il a rédigé des chroniques pour ses proches, pour lui-même, pour tous ceux qui veulent entendre un récit plus humain de la fin de vie en milieu médicalisé. Là où nous avons trop souvent l'habitude de ne voir que la face obscure du vieillissement et de la dépendance, Pierrot Lambert tisse un récit d'espérance, de solidarité, de vie, où s'entrelacent les anecdotes drôles et les moments de grande tristesse.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



GRANDIR COMME PROCHE AIDANT: 12 CLÉS POUR ACCOMPAGNER UN ÊTRE CHER

Claudia Rouleau. Saint-Lambert-de-Lauzon : Éditions La Roupille, 2022, 149 p.

Bien que la mort soit inévitable, voire incontournable, elle demeure toutefois un des plus grands tabous de notre temps. Et pourtant, la plupart d'entre nous auront, un jour ou l'autre, à faire face à cette réalité qui est celle d'accompagner un proche en fin de vie. Comment apprivoiser le rôle de proche aidant ? Comment s'outiller adéquatement ? Comment réussir ses au revoir dans l'amour et la sérénité ?



TU NE SAIS PLUS QUI JE SUIS : SEPT ANS D'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE EN CHSLD

Édith Fournier. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2021, 225 p.

Édith et Michel ont été séparés par la maladie d'Alzheimer. Tu ne sais plus qui je suis poursuit ce récit inachevé et raconte les sept années en CHSLD qui ont suivi, à composer avec l'inéluctable progression de l'oubli. Ce témoignage émouvant met des mots sur les émotions les plus intimes et les plus secrètes que vivent les proches aidants.



Aussi disponible sur Pretnumerique



MYSTÈRE DE LA FRAGILITÉ

Isabelle Mordant. Paris : Éditions Cerf, 2019, 337 p.

Thomas, reçu en 2015 au concours de l'École normale supérieure, est atteint d'une maladie génétique lui interdisant tout mouvement. Sa mère raconte son parcours et la manière dont il parvient à surmonter les difficultés liées à son infirmité mais aussi la rigidité de la société et des institutions médicales, éducatives et sociales, face au handicap.



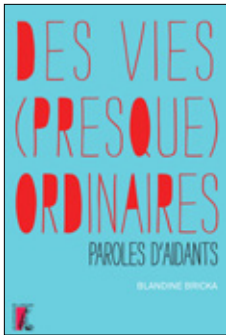
MA VIE POUR DEUX

Suzana Sabino, Philippe Croizon et Emmanuelle Dal'Secco (coll.). Paris : Arthaud, 2019, 272 p.

Alors qu'elle est mère de trois enfants et presque quarantenaire, Suzana Sabino se met en couple avec Philippe Croizon. Amputé des quatre membres, ce dernier décide quelques mois plus tard de traverser la Manche à la nage. Elle raconte sa vie dévouée mais parfois harassante auprès d'un conjoint handicapé qui enchaîne les défis sportifs en mer comme sur terre.



Aussi disponible sur Pretnumerique



DES VIES (PRESQUE) ORDINAIRES: PAROLES D'AIDANTS

Blandine Bricka. Ivry-sur-Seine (Val-de-Marne) : Éd. de l'Atelier, 2016, 124 p.

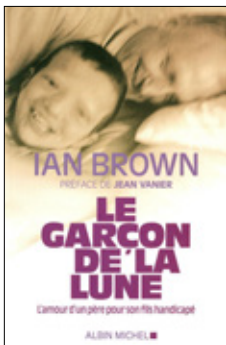
L'auteure a rencontré des hommes et des femmes qui, suite à un accident ou une maladie, ont dû prendre en charge un de leurs proches. Elle décrit leur quotidien, évoque les difficultés à concilier une carrière professionnelle et une vie personnelle avec cet accompagnement quotidien, mais elle montre également combien cette expérience peut être enrichissante.



TU AS CHANGÉ MA VIE

Abdel Sellou. Paris : J'ai lu, 2013, 252 p.

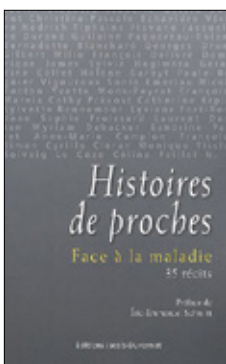
Témoignage de celui qui a inspiré le personnage d'Omar Sy dans le film *Intouchables* sorti en 2011. Abdel Sellou livre une surprenante version de cette fabuleuse aventure, à la fois leçon de vie, voyage initiatique et balade hilarante aux instants d'émotion explosifs.



LE GARÇON DE LA LUNE: L'AMOUR D'UN PÈRE POUR SON FILS HANDICAPÉ

Ian Brown. Paris : Albin Michel, 2011, 302 p.

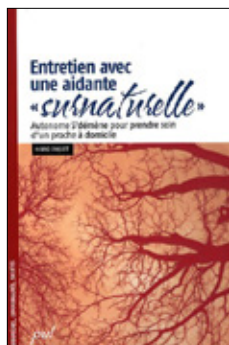
Walker est né avec une maladie génétique extrêmement rare qui touche une centaine d'enfants dans le monde : le syndrome cardio-facio cutané. Quel sens donner à une existence faite de chaos et de souffrance ? Quel est le prix de cette vie pour ceux qui l'entourent ? C'est la question que se pose le journaliste canadien Ian Brown lorsqu'il cherche à comprendre son étonnant petit garçon. Il nous raconte l'histoire de son fils, son quotidien et celui de sa famille.



HISTOIRES DE PROCHES FACE À LA MALADIE: 35 RÉCITS

Collectif. Paris : Jacob-Duvernet, 2010, 335 p.

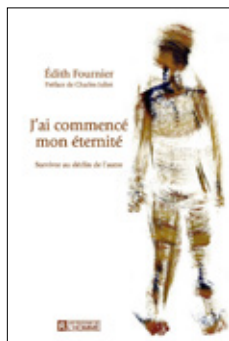
Ouvrage réunissant 50 témoignages rédigés par 50 proches de personnes malades. Ils montrent combien l'apparition d'une maladie grave bouleverse le quotidien de celles et ceux qui accompagnent un proche malade.



ENTRETIEN AVEC UNE AIDANTE « SURNATURELLE » : AUTONOME S'DÉMÈNE POUR PRENDRE SOIN D'UN PROCHE À DOMICILE

Mario Paquet. Québec : Presses de l'Université Laval, 2008, 143 p.

Ce livre explore la réalité d'une expérience de soins à domicile à travers un dialogue entre l'auteur et le personnage Autonome S'démène (une femme) qui prend soin de son conjoint. Témoin de son cri d'alarme, le lecteur découvrira pourquoi elle est toujours, et plus que jamais, une aidante « surnaturelle », une sorte de femme-orchestre dont l'engagement dans les soins est loin de diminuer, même si la rhétorique politique est favorable à son soutien. Au fil des entretiens, le lecteur se rendra compte que, si Autonome S'démène a certes besoin d'aide, elle a cependant aussi besoin d'être.



J'AI COMMENCÉ MON ÉTERNITÉ : SURVIVRE AU DÉCLIN DE L'AUTRE

Édith Fournier. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2007, 256 p.

Dans ce vibrant témoignage, Édith Fournier nous confie son cheminement aux côtés d'un conjoint atteint d'un grave processus de dégénérescence neurologique. Ce compagnon tant aimé, c'est Michel Moreau, cinéaste de métier, artiste d'âme et créateur sensible. La pensée que livre ici l'auteure témoigne de sa transformation intérieure, forage de l'âme d'autant plus profond que les deuils sont immenses.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

ROMANS

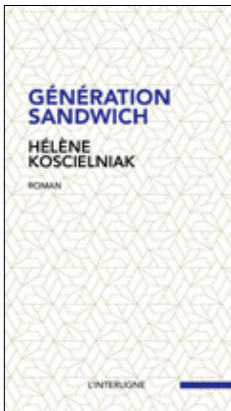
**CE REFRAIN QUI TE PLAÎT**

Nadège Erika. Paris : HarperCollins, 2025, 280 p.

Kora, quadra et mère célibataire, lutte pour protéger son fils Sol. Jeune adulte aux prises avec des troubles psychiques, il est suivi par un système de santé à bout de souffle. Dans sa ville, Kora trimbale son inquiétude, sa solitude et une valise rose fluo, d'appartements prêtés par les amis en chambres d'hôtel miteuses louées à des marchands de sommeil. Alors qu'elle assume sa condition de proche aidante, Kora interroge son devoir de mère : combien de temps peut-on soutenir quelqu'un sans sombrer soi-même ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

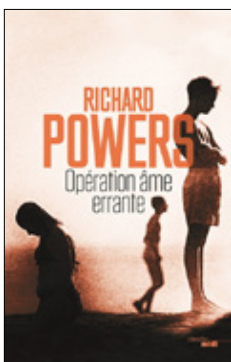
**GÉNÉRATION SANDWICH**

Hélène Koscielniak. Ottawa : L'Interligne, 2020, 285 p.

Lianne Ménard fait partie de la « génération sandwich », appelée à prendre soin simultanément de ses vieux parents et de ses enfants adultes. Entre les besoins de son père souffrant d'alzheimer, de ses enfants malheureux en couple et de sa petite-fille qui annonce son intention de devenir un garçon, Lianne se sent débordée et épuisée.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**OPÉRATION ÂME ERRANTE**

Richards Powers. Paris : Cherche midi, 2019, 496.

Los Angeles, Carver Hospital. Richard Kraft, interne en chirurgie pédiatrique, et sa collègue Linda sont sous tension constante. Ils tentent de soigner des enfants mystérieux qui en savent beaucoup plus qu'eux sur l'âme humaine. Le roman sonde les fondements de la rémission et la mémoire de l'Amérique.



LE CRÉPUSCULE DE SHIGEZO

Sawako Ariyoshi. Paris : Mercure de France, 2018, 304 p.

Shigezo, vieil homme veuf et sénile, est recueilli par son fils Nobutoshi et sa belle-fille Akiko. C'est sur cette dernière que repose cette lourde charge et ses implications concrètes. Cependant, tandis que le vieillard glisse vers une seconde enfance, Akiko découvre une forme d'amour authentique et désintéressée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

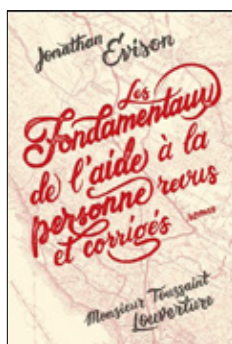


LE JARDIN DE CENDRES

Mélanie L'Hérault. Laval : Guy Saint-Jean, 2018, 420 p.

Femme de cœur, médecin hippie, amoureuse et mère aimante, Juliette a toujours été le noyau de sa famille, la source de l'élan qui fait bouger son entourage. Comme lorsqu'elle a entraîné les siens à Madagascar, dans un voyage humanitaire bouleversant et inoubliable. Ou lorsqu'elle a pris sous son aile une vieille femme, fanée d'ennui dans sa résidence pour personnes âgées, et cette petite voisine négligée par sa propre mère.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LES FONDAMENTAUX DE L'AIDE À LA PERSONNE REVUS ET CORRIGÉS

Jonathan Evison. Toulouse : Monsieur Toussaint Louverture, 2016, 350 p.

Benjamin Benjamin a toujours été habitué à adopter une attitude fuyante face à ses problèmes. Contraint de trouver un emploi, il devient aide à la personne et doit veiller sur Trev, un adolescent à l'imagination débordante. Ces deux abîmés de la vie se découvrent de nombreux points communs, comme le goût pour les miss météo aux formes généreuses, les attractions touristiques étranges, etc.

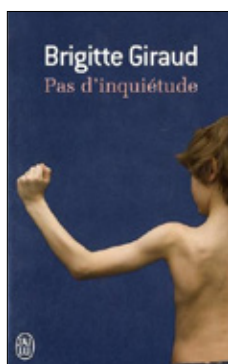
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



LA MALADIE

Emilio Sciarrino. Paris : Christophe Lucquin éditeur, 2015, 102 p.

Texte sur l'amour et sur le couple. Il nous interroge sur ce que nous ferions nous dans pareil cas, car la maladie n'est pas seulement l'affaire des autres. Elle ne prévient pas. Son évolution est imprévisible. La maladie qui ronge l'être aimé met en danger, casse une routine, remet en question des choix, des sentiments, le quotidien, son organisation, la vie.



PAS D'INQUIÉTUDE

Brigitte Giraud. Paris : Stock, 2011, 265 p.

Lorsque son fils tombe gravement malade, un père est contraint de prendre un long congé pour s'occuper de lui. Face à cette nouvelle situation, toute la famille perd petit à petit ses relations sociales et ses repères. Dans un élan de générosité aussi radical qu'inattendu, les collègues du narrateur donnent chacun de leurs congés pour lui permettre de rester près de son fils.

BANDES DESSINÉES



SOUVENIRS EN BATAILLE

Shikabane Sensei. Rancon : Éditions Akata, 2021, 176 p.

L'enfance de Shikabane se passe dans la pauvreté aux côtés de sa grand-mère, qui se démène pour lui garantir un meilleur avenir. Devenu aide-soignant, le jeune homme doit à présent s'occuper de la vieille dame, atteinte de démence sénile.



LE COL DE PY : HISTOIRE DE VIES... CERTAINES HISTOIRES S'INVENTENT, D'AUTRES SE RACONTENT...

Espé. Charnay-lès-Mâcon : Bamboo édition, 2020, 103 p.

Camille et Bastien attendent leur deuxième enfant dans la joie. Mais, à la naissance, de graves malformations cardiaques sont diagnostiquées au petit Louis. Son âge ne lui permettant pas d'être opéré immédiatement, la famille s'efforce de patienter. Au cours de ces mois de tension et d'incompréhension, les parents reçoivent le soutien du père de Camille, Pablo, lui-même atteint d'un cancer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



TE DIRE MERCI

Yukari Takinami. Paris : Rue de l'Échiquier, 2019, 178 p.

La narratrice et sa mère sont confrontées à la maladie et aux conséquences de cette annonce sur leur relation déjà compliquée. La mère a un cancer du pancréas et n'a plus qu'un an à vivre. À travers le récit du quotidien de la malade, l'auteure décrit le bouleversement provoqué par la perte annoncée d'un proche. Un manga autobiographique abordant le sujet de la transmission entre générations.



EST-CE QU'ON POURRAIT PARLER D'AUTRE CHOSE

Roz Chast. Paris : Gallimard, 2015, 235 p.

Elizabeth et Georges vivent depuis cinquante ans dans le même appartement de Brooklyn. Le grand âge fait un jour son apparition et leur fille Roz doit s'immiscer dans leur quotidien pour leur venir en aide. Un témoignage sur la vieillesse, des premières défaillances à la mort.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)

OUVRAGES JEUNESSE

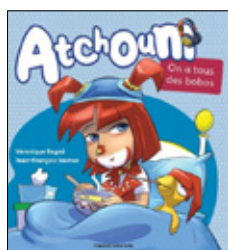


3 À 9 ANS

MAMAN EST MALADE

Éric Engleber. Paris : Grasset-jeunesse, 2006, 41 p.

Une collection se proposant de fournir des outils aux parents et aux enfants afin de surmonter des moments difficiles du quotidien. Chaque titre met ainsi en scène une courte fiction rédigée sous forme d'un témoignage dont les courtes phrases, composées de mots soigneusement choisis, touchent par leur simplicité et leur justesse de ton. Sous ce titre, la petite Maud passe une journée extraordinaire en compagnie de Léa et de sa maman, qui cuisine, rigole et danse sans arrêt. Le samedi suivant, la fillette rend l'invitation à son amie, mais sa maman à elle est beaucoup moins amusante: une maladie la force à rester continuellement allongée. Une fois Léa partie, Maud et sa maman partagent leur colère et leur tristesse réciproque à l'égard de la maladie.



À PARTIR DE 3 ANS

ATCHOUM : ON A TOUS DES BOBOS

Véronique Gagné et Jean-François Vachon (ill.). Montréal : Presses Aventure, 2019, non paginé.

Atchoum aimerait jouer, mais elle doit se reposer afin de prendre le temps nécessaire pour guérir de son rhume. Elle discute avec ses parents et Jean-Papou au sujet des petits et gros bobos.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

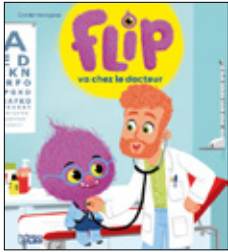


À PARTIR DE 3 ANS

P'TIT LOUP VA CHEZ LE DOCTEUR

Oriane Lallemand et Éléonore Thuillier (ill.). Paris : Auzou éveil, 2018, 19 p.

P'tit Loup a de la fièvre. Sa maman l'accompagne chez le médecin mais il a un peu peur. Heureusement, le docteur se montre rassurant.



À PARTIR DE 3 ANS

FLIP VA CHEZ LE DOCTEUR

Coralie Vallageas. Champigny-sur-Marne : Éditions Lito, 2018. 17 p.

Flip, le petit monstre violet, redoute de se rendre chez le médecin pour se faire vacciner.



6 À 9 ANS

ESPOIR

Jennifer Couëlle et Sophie Benmouyal (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2020, 23 p.

Une petite fille attend que son vœu le plus cher se réalise : le retour de sa mère malade à la maison. Elle a confiance. Un album rempli d'espoir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

FLORA VA CHEZ LE DOCTEUR

Rowena Blyth. Paris : Kimane, 2019, 19 p.

Un matin, Flora a de la fièvre mais elle a peur d'aller chez le médecin. Ses amis tentent de lui remonter le moral avant la consultation.



6 À 9 ANS

FRANKY AU GRAND SOURIRE

Thierry Lenain et Félix Larive (ill.). VINCENNES : Talents hauts, 2019, 35 p.

La petite Sandji raconte comment toute sa classe décide d'accueillir Franky, un enfant québécois un peu particulier venu passer trois semaines en France. Atteint d'une maladie rare, Franky est contraint de rester couché dans un lit d'hôpital, même à l'école. Une histoire sur le handicap et la solidarité.

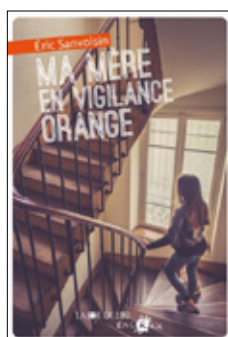


9 À 12 ANS

VIVRE AVEC UN PARENT MALADE

Jean-Philippe Raynaud. Toulouse : Milan jeunesse, 2008, 45 p.

Ce titre propose des conseils judicieux pour aider les enfants à surmonter l'annonce de la maladie d'un parent, apprendre à gérer les émotions qui en découlent, aller chercher de l'aide, apporter du soutien au malade, etc.

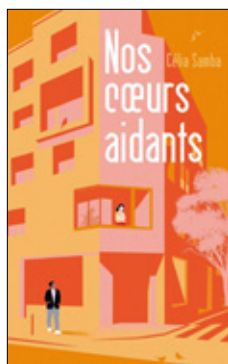


12 À 17 ANS

MA MÈRE EN VIGILANCE ORANGE

Éric Sanvoisin. Genève : La Joie de lire, 2017, 194 p.

Louise, 16 ans, adore la poésie, ses amies et son petit frère de 8 ans, Rudy, qu'elle surnomme la taupe. Sa mère, atteinte d'une grave maladie, est incapable de s'occuper des enfants. Un jour, le père de Louise quitte le domicile, laissant l'adolescente seule pour prendre soin de sa mère et de son frère. Un récit sur le thème des jeunes aidants.



15 À 17 ANS

NOS CŒURS AIDANTS

Célia Samba. Vanves : Hachette, 2022, 493 p.

Laurie, 19 ans, et son frère Elliot passent leur temps à s'occuper de leur mère gravement malade. Sans l'admettre, Laurie s'épuise, quant à Elliot qui vient d'entrer au lycée, le quotidien à la maison lui est de plus en plus difficile. Leur vie est bousculée par l'arrivée du nouvel auxiliaire de vie, Xander, qui perçoit la détresse de la famille et fait tout pour les en délivrer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

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.

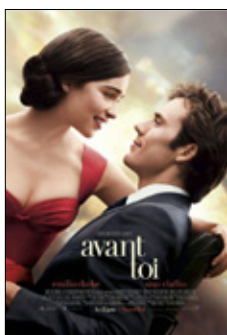
FICTION



G

INSPIRE**Andy Serkis.** 2017, 119 min. (v.o. : Breathe)

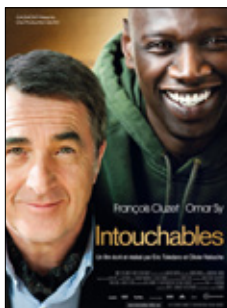
Drame biographique (Grande-Bretagne). Fin des années 1950. Robin Cavendish est beau, brillant et aventureux. Sans trop de mal, il séduit celle qui deviendra sa conjointe, la belle et douce Diana. Alors que le couple nage en plein bonheur, Robin est foudroyé par la poliomyélite. Paralysé et condamné à mourir à brève échéance, il doit sa survie à un respirateur mécanique. Grâce à la détermination de Diana, au soutien de l'inventeur Teddy Hall et à la naissance de son fils Jonathan, Robin reprend espoir. Il quitte alors l'hôpital, retourne chez lui et entame une croisade pour venir en aide à d'autres handicapés comme lui.



G

AVANT TOI**Thea Sharrock.** 2016, 110 min. (v.o. : Me Before You)

Drame (États-Unis). Récemment mise au chômage, Louisa Clarke, 26 ans, doit trouver un travail pour soutenir sa famille, puisque son père est lui aussi sans emploi. Cette jeune femme extravertie et souriante est rapidement engagée par Mme Traynor pour tenir compagnie à son fils William, paralysé depuis un accident de la route survenu deux ans auparavant.



G

INTOUCHABLES**Eric Toledano et Olivier Nakache.** 2011, 112 min.

Comédie dramatique (France). À la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison. Bref, la personne la moins adaptée pour l'emploi. Deux univers vont se télescoper, s'appivoiser, pour donner naissance à une amitié aussi dingue, drôle et forte qu'inattendue, une relation unique qui fera des étincelles et qui les rendra... Intouchables.

**G**

CEUX QUI RESTENT

Anne Le Ny. 2007, 94 min.

Drame (France). Bertrand et Lorraine sont ceux qui restent. Ils sont ceux qui arpentent les couloirs en se posant des questions interdites, se font repérer au kiosque à journaux, parlent trop fort à la cafétéria, et vont fumer en cachette sur le toit de cet hôpital où leurs conjoints se font soigner. Car pour supporter la culpabilité d'être bien vivants, Bertrand et Lorraine ont décidé de s'aider à vivre, à rire et à continuer d'aimer.

**13+**

LOIN D'ELLE

Sarah Polley. 2006, 109 min. (v.o. : Away from Her)

Film dramatique (Canada, États-Unis et Royaume-Uni). Alors que sa femme est atteinte de la maladie d'Alzheimer, Grant est rongé par la culpabilité après l'avoir fait admettre en maison de retraite.

DOCUMENTAIRES

Général



QUAND LES RÔLES S'INVERSENT

Marisol Aubé, Trio Orange. 2026.

En ligne : <https://ici.tou.tv/quand-les-roles-s-inversent>

Anne-Marie Withenshaw rencontre des personnes proches aidantes et des spécialistes de la santé pour comprendre comment mieux se préparer à ce rôle crucial et inévitable pour toute une génération.



JE SUIS LÀ : LES PROCHES AIDANTS EN SANTÉ MENTALE

Melissa Beudet. 2025.

En ligne : <https://telequebec.tv/contenu/je-suis-la-les-proches-aidants-en-sante-mentale>

Jusqu'où peut-on aller pour aider un être cher souffrant de troubles mentaux ? Avec empathie, Monic Néron et Paul Arcand donnent la parole aux proches qui se dévouent chaque jour, tout en cherchant eux-mêmes à garder la tête hors de l'eau.



ÊTRE JEUNE ET PROCHE AIDANT

Ça me regarde, AMI-Télé. 2024, 26 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-me-regarde/etre-jeune-et-proche-aidant?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Camille discute de la réalité des jeunes proches aidants avec Valérie Boucher.



DERRIÈRE LA PORTE D'UN PROCHE AIDANT

Doc humanité, Radio-Canada. 2022, 52 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/doc-humanite/site/episodes/626620/proche-aidant-loi-vieillir-sante-quebec>

Jean-Sébastien Girard propose une incursion dans l'intimité d'aidantes et aidants naturels, afin de lever le voile sur cette expérience humaine. Avec le vieillissement de la population, notre système de santé comptera de plus en plus sur l'apport de ces personnes pour prendre soin des gens âgés, ce que nous serons tous et toutes un jour.



MONASTÈRE DES AUGUSTINES

Capsules et reportages, AMI-télé. 2021, 5 min. à

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=R5xWhXnlq24&t=14s>

Le Monastère des Augustines offre du répit pour les proches-aidants.

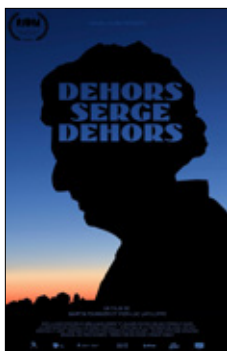


AU-DELÀ DES MOTS: PAROLES DE PROCHE AIDANTS

Josué Bertolino, Les Productions vives. 2021.

En ligne : <https://appui-audeladesmots.ca/serie-documentaire>

Édith Fournier et Michel Carbonneau sont les auteurs de « Au-delà des mots : paroles de proches aidants ». Il s'agit d'un récit à deux voix : une femme et un homme qui racontent, en alternance, ce qu'ils ont vécu auprès de leurs conjoints atteints de la maladie d'Alzheimer. Édith s'est occupée de son époux pendant 7 ans à domicile et autant d'années en CHSLD. Michel a accompagné son épouse pendant 6 ans à domicile et pendant 8 ans en CHSLD.



DEHORS SERGE DEHORS

Martin Fournir, Pier-Luc Latulippe. 2021, 68 min.

Voilà plus de 6 ans que le comédien Serge Thériault (Ding et Dong, La petite vie, Gaz Bar Blues) est atteint d'une grave dépression et vit à l'abri des regards. Pour Anna, sa compagne à bout de forces, Mélina leur fille, ou Robert et Jolande, les voisins dévoués du demi sous-sol, le drame se joue, de jour comme de nuit, dans le dénuement des mots face à un être à la dérive qui met en danger l'équilibre personnel des proches-aidants. Véritable huis clos hanté par la présence fantomatique d'un homme vidé de tout désir, le film est l'histoire d'une lutte acharnée contre des forces obscures qui prennent possession du quotidien et abolissent le temps.



DERRIÈRE LA PORTE D'UN PROCHE AIDANT

Marie-Eve Potvin. 2021, 52 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/derriere-la-porte-dun-proche-aidant>

Jean-Sébastien Girard propose une incursion dans l'intimité de proches aidants afin de lever le voile sur cette expérience humaine.



DES FAMILLES COMME LES AUTRES

AMI-télé. 2019.

En ligne : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLxk3Fr4k7-sM7oIGz5K8HhUNcHODVMorG>

Guylaine Guay reçoit des familles dont l'un des membres est en situation de handicap. Ensemble et accompagnés de spécialistes, ils explorent leur réalité, leurs défis et leurs bonheurs dans la différence.



LES AIDANTS NATURELS

Belle et bien dans sa peau. Johanne Ménard et Éric Le Reste. 2016, 22 min.

Un portrait d'aidants naturels aux prises avec leur quotidien. Aujourd'hui c'est plus de 300 000 personnes au Québec qui s'occupent de quelqu'un d'autre et pour beaucoup, à temps plein. Il faut avoir beaucoup de force, de compassion et de capacité de travail pour veiller à ce que tous les besoins d'une autre personne puissent être comblés.



CHLOÉ SAINTE-MARIE : UNE HISTOIRE D'AMOUR ABSOLUE

Michel Sylvestre et Alain Crevier, Radio-Canada. 2011, 21 min.

C'est difficile de parler de Chloé Sainte-Marie sans parler de Gilles Carle. Pour la plupart des Québécois, Gilles Carle, c'était le grand cinéaste. Mais pour Chloé Sainte-Marie, c'était l'amour de sa vie. En fait, elle le dit elle-même, c'était toute sa vie. Alors... quel sens a la vie... que nous reste-t-il quand l'autre disparaît ?

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. L'organisation est également résolue à favoriser des soins inclusifs et équitables par des partenariats avec différents groupes dont des patients et proches aidants des membres des Premières Nations, des Inuit et des prestataires de 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

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

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'incapacité, 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

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

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

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

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

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

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/

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

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/

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 réponde à vos besoins.

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC

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

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

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

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

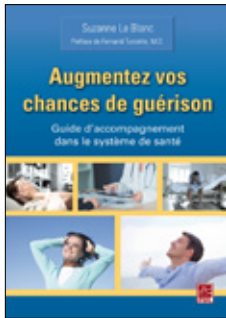
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie,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

VOS DROITS EN SANTÉ

www.vosdroitsensante.com

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 Povereau. 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 | INFO@ABPQ.CA