

PROCHES AIDANTS

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS ET DES USAGERS DU SYSTÈME DE SANTÉ





BIBLIOAIDANTS^{MD}

BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®

À PROPOS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. Plus de 175 municipalités ou corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 318 bibliothèques couvrant 84 % de la population québécoise. Biblio-Aidants est disponible dans plus de 760 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. 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
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet
Camille Gagné, bibliothécaire stagiaire

RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Fannie Labonté, coordonnatrice services aux membres et événements
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

www.biblioaidants.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 2020 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants^{MC} est une marque de commerce déposée.

Le slogan « Bien informés. Mieux aider.® » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2020 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada, 2020

ISBN 978-2-925031-30-7

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
Ressources génériques	8
Information juridique	9
Soins de santé : des choix éclairés	12
RESSOURCES WEB	13
Ressources génériques	14
Déprescription	16
Information juridique	18
Soins de santé : des choix éclairés	19
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	22
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	23
Bases de données en libre accès	23
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	24

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	28
Accompagnement général	28
Accompagnement d'une personne âgée	31
Accompagnement d'un enfant malade	33
Mode de vie sain	35
Soins de santé : des choix éclairés	37
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	39
ROMANS	42
BANDES DESSINÉES	44
OUVRAGES JEUNESSE	45

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	50
DOCUMENTAIRES	51

COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Aidants 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 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-Aidants, visitez le www.biblioaidants.ca/criteres

PROCHES AIDANTS



CAHIER PROCHES AIDANTS

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Aidants. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants et les usagers du système de santé. La sélection des ressources tient compte d'une approche patient-partenaire qui vise à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES

AÎNÉS ET
VIEILLISSEMENT



CANCER



DÉFICIENCE
INTELLECTUELLE



DEUIL



DIABÈTE



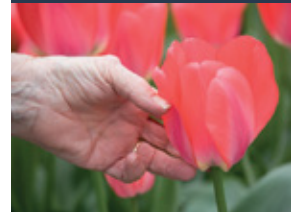
INCAPACITÉS
PHYSIQUES



MALADIE
D'ALZHEIMER



MALADIE
DE PARKINSON



MALADIES
DU CŒUR



MALADIES
PULMONAIRES



SANTÉ
MENTALE



SCLÉROSE
EN PLAQUES



SOINS
PALLIATIFS



TROUBLES
DU SPECTRE
DE L'AUTISME



RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Ressources génériques

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Téléphone	1 866 APPELLE (277-3553)
Courriel	reception@aqps.info
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.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Téléphone sans frais (Service Info-Aidant)	1 855 852-7784
Courriel	info@lappui.org
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 d'aînés. 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.

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
Courriel info@ranq.qc.ca
Site Web www.ranq.qc.ca

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) est composé d'une soixantaine d'organismes et d'associations qui offrent des services directs aux proches aidants du Québec : centres d'action bénévole, regroupements d'aidants régionaux, etc. Vous trouverez la liste complète des organismes par région dans le site Web du Regroupement.

Information juridique

CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

www.justicedeproximite.qc.ca

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans six 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'inaptitude, les testaments et les successions.

Ligne sans frais 1-800-NOTAIRE (668-2473)

Discuter sans frais avec un notaire

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Courriel info@cpm.qc.ca
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

Téléphone 514 873-4074
Téléphone sans frais 1 800 363-9020
Site Web www.curateur.gouv.qc.ca

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)
Courriel direction@fcaap.ca
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
Courriel info@juristesadomicile.com
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
Courriel protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca
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
Courriel info@rpcu.qc.ca
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.

Soins de santé : des choix éclairés

INSTITUT DE PLANIFICATION DES SOINS

Téléphone 514 805-2408
Courriel info@planificationdessoins.org
Site Web www.planificationdessoins.org

L'Institut a comme mission d'aider les gens en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie dégénérative à planifier leurs soins de santé. Le site Web propose notamment des exemples de directives anticipées et explique comment rédiger un « Profil de ses valeurs ». L'institut offre aussi des conférences et formations en ligne.

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.

Ressources génériques

AIDER, NATURELLEMENT

www.aidants-naturels.ca

Douze capsules vidéos sur les réalités des proches aidants :

1. le quotidien;
2. les sentiments;
3. l'isolement;
4. les besoins;
5. la gratification;
6. les limites;
7. le lâcher-prise;
8. apprendre à demander de l'aide;
9. le soutien de la famille et des amis;
10. le soutien des institutions;
11. le rôle de l'aidant;
12. la vie après avoir été aidant.

Les vidéos, qui durent de 4 à 10 minutes, peuvent être visionnées en ligne.

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.

Liste des 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.

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

www.aqlph.qc.ca/carte-accompagnement-loisir/

Ce site permet de se renseigner sur la Carte accompagnement loisir et de la commander sans frais. La carte assure l'accès gratuit (dans les institutions participantes) à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans ayant un handicap, une déficience physique ou intellectuelle ou un problème de santé mentale et qui nécessite une aide.

HUDDOL

www.lereseauaidant.ca

Huddol est une plateforme sociale canadienne, entièrement consacrée aux proches aidants. Elle permet de mettre en relation les proches aidants entre eux, mais aussi avec un réseau grandissant de professionnels, d'intervenants et d'organismes.

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.

PAROLES D'AIDANTS

www.paroles-aidants.eustaches.com

Un webdocumentaire mené par l'association les Trompes d'Eustache (France) qui présente l'histoire de cinq proches aidants de personnes âgées ou handicapées.

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.

Déprescription

LA DÉPRESCRIPTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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

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 ».

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.

RESSOURCES :

Fiche explicative sur la déprescription

https://static1.squarespace.com/static/5b228b21b27e39f258f12ae0/t/5c755c21a4222f6d332e6a4a/1551195170001/fact+sheet_Deprescribing_FRENCH_web.pdf

Article sur le rôle des proches aidants pour aider à prévenir les effets néfastes des médicaments

<https://www.reseaudeprescription.ca/blog/2018/7/2/medicaments-que-prennent-vos-proches>

Brochure « Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament »

https://static1.squarespace.com/static/5b228b21b27e39f258f12ae0/t/5c63335ae4966bc38d1ceb68/1550005088306/Sleep+brochure_12fev2019_French_new.pdf

Brochure « En vieillissant, soyons prudent avec nos médicaments »

https://static1.squarespace.com/static/5b228b21b27e39f258f12ae0/t/5bf469f54fa51a0c551c9104/1542744566292/human+body+new+layout_FRENCH.pdf

Brochure d'information sur les médicaments pour les allergies et les démangeaisons

<http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/ANTIISTAMINIQUES.pdf>

Brochure d'information sur les médicaments anti-inflammatoires

http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/Anti_inflammatoires.pdf

Brochure d'information sur les médicaments antipsychotiques

https://static1.squarespace.com/static/5b228b21b27e39f258f12ae0/t/5e14ace059f8eb5218e4c9c2/1578413290890/Empower_antipsy_FR_newcover_blue_5dec2019.pdf

Brochure d'information sur certains médicaments pour le diabète de type 2

<http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/SulfonylureeFRA.pdf>

Brochure d'information sur les médicaments opioïdes

<http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/OpioidesFRA.pdf>

Brochure d'information sur les médicaments contre le reflux gastrique

<http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/lppFRA.pdf>

Brochure d'information sur les somnifères

<http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/benzodiazepinesFRA.pdf>

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 – PROCHES AIDANTS : COMMENT LA LOI VOUS OUTILLE

www.educaloi.qc.ca/proches-aidants-comment-la-loi-vous-outille

Dans ce dossier, Éducaloi rassemble l'essentiel de l'information juridique utile lorsqu'on est proche aidant.

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.

Soins de santé : des choix éclairés

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – SERVICES AU PUBLIC

www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx

La section « Services au public » du 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.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – 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.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – 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.

INSTITUT CANADIEN POUR LA SÉCURITÉ DES PATIENTS – VIREZ EN MODE SÉCURITÉ

www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx

Le volet « Public » du programme VIREZ en mode sécurité a pour but de vous aider à prendre une part active dans la sécurité de ses soins de santé. Il offre des outils et des ressources sur un éventail de sujets, passant des cinq questions que tout patient doit poser à propos de la sécurité des médicaments jusqu'à l'information qu'il doit connaître pour savoir à quoi s'attendre et être en mesure de choisir les options qui s'offrent à lui; des liens vers d'autres patients et des conseils pour travailler avec les prestataires de soins de santé selon ses besoins personnels.

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.

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – GRAND PUBLIC

www.opq.org/fr-CA/grand-public/

La section « Grand 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

<http://blogue.opq.org>

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 – PUBLIC

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx

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.

SERVICES QUÉBEC – PERDRE SON AUTONOMIE

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/perdre-son-autonomie/Pages/accueil.aspx>

Vous êtes une personne en perte d'autonomie? Ce site contient des renseignements sur les programmes et services gouvernementaux auxquels vous pourriez avoir droit. Les aidants qui vous soutiennent y trouveront également des renseignements utiles.

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.

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.canadiensensante.gc.ca

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

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

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.chu-rouen.fr/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.

GERMAIN

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

Germain est le catalogue de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et couvre les domaines de la gériatrie et de la gérontologie. Il facilite le repérage et la localisation de plus de 17 000 documents, qui proviennent de sources fiables (instituts de recherche, organismes gouvernementaux, etc.). Il permet aussi d'accéder à de la littérature grise, produite en dehors des circuits commerciaux de l'édition. Germain est la plus importante source de références francophones en gériatrie et en gérontologie d'Amérique du Nord.

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 35 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) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que 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 accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

Pour consulter les ressources à votre disposition sur BAnQ numérique, connectez-vous d'abord à votre dossier en utilisant votre numéro d'abonné et votre mot de passe de la bibliothèque.

Des guides et une sélection des ressources essentielles sont disponibles pour vous accompagner dans vos premiers pas sur la plateforme : <http://numerique.banq.qc.ca/apropos/debuter.html>

CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en plusieurs langues.

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

SANTÉ EN FRANÇAIS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5769>

Base de données d'information générale touchant tous les sujets ayant trait à la santé, dont le cancer, les questions liées à la grossesse, les maladies mentales et les infections. L'information est présentée sous forme d'articles écrits par des spécialistes de la santé et révisés par des médecins. Ce module entièrement en français est complémentaire à la base de données Consumer Health Information, qui contient des articles seulement en anglais. Interface et contenu en français.

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.



DOCUMENTAIRES

Accompagnement général

**DE LA PROCHE AIDANCE À LA BIENVEILLANCE :
TÉMOIGNAGES ET PLAIDOYER**

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

Ce livre décline plusieurs formes de proche aide. 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 prenumerique.ca*

**USURE DE COMPASSION: JUSQU'OU 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 !



AIDANTS, CES INVISIBLES

Dr Hélène Rossinot. Paris : Éditions de l'Observatoire, 2019, 168 p.

Un état des lieux de la situation des aidants en France. Le médecin analyse ce phénomène et présente les parcours de ces personnes, dont le travail n'est pas reconnu par la loi, qui soutiennent un proche âgé, malade ou handicapé.

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



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 prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



COMMENT AIDER SES PROCHES SANS Y LAISSER SA PEAU : 8,3 MILLIONS D'AIDANTS, ET MOI, ET MOI, ET MOI

Janine-Sophie Giraudet et Inge Cantegreil-Kallen. Paris : Laffont, 2016, 296 p.

Des pistes pour mieux accompagner les aidants auprès de leurs proches malades ou en perte d'autonomie : risques médicaux (épuisement physique et psychologique), formations, solutions alternatives, etc.

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

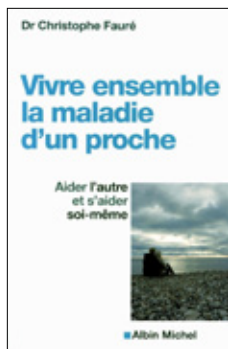


SOIGNER, C'EST AIMER L'AUTRE ET L'ACCOMPAGNER

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 prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



VIVRE ENSEMBLE LA MALADIE D'UN PROCHE : AIDER L'AUTRE ET S'AIDER SOI-MÊME

Christophe Fauré. Paris : Albin Michel, 2011, 262 p.

Au même titre que le malade, l'entourage proche a besoin d'être soutenu. Afin d'y parvenir, l'auteur tente de mettre à jour les pièges de fusion et de l'hyperprotection et leurs mécanismes, les effets de la maladie sur la communication entre le malade et ses proches et rappelle l'importance pour ces derniers de ne pas s'oublier.



LE MALADE, LA MALADIE ET LES PROCHES

Isabelle Moley-Massol. Paris : L'Archipel, 2009, 334 p.

Un livre qui s'adresse au patient et à ses proches visant à explorer ce qu'ils vivent ou ressentent à travers la maladie dans une démarche d'accompagnement. Il permet d'éclairer ce qui se joue pour eux aux diverses étapes de la maladie, mais également dans la relation qui se noue entre le médecin, le malade et la famille.



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 prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

Accompagnement d'une personne âgée



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.

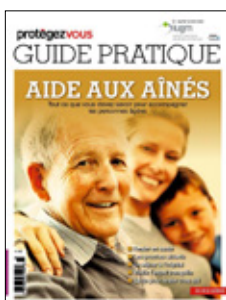
Propose aux soignants, thérapeutes ou proches aidants de trouver, grâce à l'approche Carl Rogers, une communication verbale et non verbale appropriée ainsi que de travailler sur la posture à adopter notamment en sortant de ses propres peurs.



VIVRE AVEC UN PROCHE QUI VIEILLIT

Arthur Amyot et René Des Groseilliers. Montréal : Bayard Canada, 2011, 166 p.

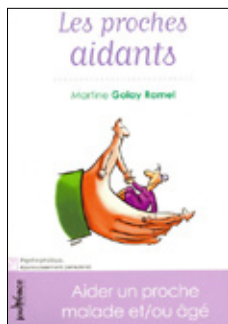
Ce livre propose des repères sur le chemin du vieillissement. Il établit une cartographie de l'état de la situation et offre des pistes et des ressources pour l'accompagnement. Il explore les questions reliées à l'autonomie et la dépendance, au vécu affectif des proches, aux deuils, à la relocalisation et aux différentes maladies physiques et mentales liées au vieillissement.



GUIDE PRATIQUE DE L'AIDE AUX AÎNÉS

Agnès Delavault, Diane Boyer et Michèle Sirois. Montréal : Protégez-vous, 2011, 88 p.

Ce guide est destiné tant aux professionnels de la santé qu'aux proches aidants et aux aînés. Comment accompagner au quotidien ses parents et ses proches qui vieillissent ? Où trouver les ressources appropriées ? Il propose dans un langage clair et accessible une foule d'informations indispensables pour s'y retrouver : logement, argent, santé, vie domestique.



LES PROCHES AIDANTS : AIDER UN PROCHE MALADE ET/OU ÂGÉ

Martine Golay Ramel. Saint-Julien-en-Genevois : Jouvence, 2011, 125 p.

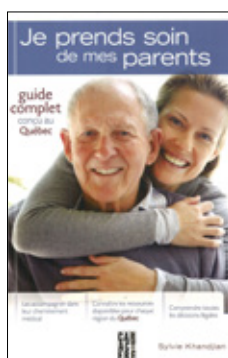
Ce document aborde la psychologie de la personne malade, la psychologie de la personne âgée, le rôle du proche aidant, la proximologie, les besoins et les limites de l'aide à l'autre. Il apporte réflexions et outils.



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.

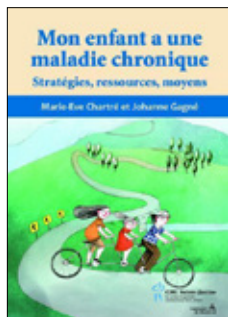


JE PRENDS SOIN DE MES PARENTS : GUIDE COMPLET CONÇU AU QUÉBEC

Sylvie Khandjian. Montréal : Caractère, 2011, 260 p.

De plus en plus de personnes auront à prendre soin de leurs parents vieillissants, et ce, avec toutes les questions et tous les bouleversements que cela implique. *Je prends soin de mes parents* se veut un guide complet : que vous vous interrogiez quant à l'avenir de vos parents encore en santé ou que des événements imprévus vous désignent comme proche aidant, vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour prendre les décisions qui s'imposent.

Accompagnement d'un enfant malade



MON ENFANT A UNE MALADIE CHRONIQUE

Marie-Eve Chartré et Johanne Gagné. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2014, 128 p.

Dès l'annonce du diagnostic, la maladie chronique d'un enfant devient la préoccupation de toute la famille. Après le choc, chacun des membres de la cellule familiale doit traverser, à son rythme, le processus d'adaptation à un nouveau mode de vie conditionné par l'état de santé de l'enfant. Ce livre permet aux parents de mieux comprendre les étapes de ce cheminement et met de l'avant l'étroite collaboration qui doit prévaloir entre l'équipe soignante, la travailleuse sociale et la famille.

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



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.



RECONSTRUIRE LA VIE : DÉFI ET ESPOIR POUR LES PÈRES ET LES MÈRES D'UN ENFANT AYANT UN PROBLÈME DE SANTÉ

Diane Pelchat. Montréal : Guérin, 2012, 256 p.

Fruit de recherches et d'une longue expérience clinique, cet ouvrage vise à faire mieux comprendre les différences et les similitudes entre les pères et les mères dans leur expérience de vivre avec un enfant ayant des besoins particuliers. Il s'adresse à l'ensemble des professionnels de la santé et de l'éducation, des parents, ainsi que des étudiants qui s'intéressent à l'intervention auprès des familles d'enfants ayant des besoins particuliers. Livre spécialisé.



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.ca](http://pretnumerique.ca)



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



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

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

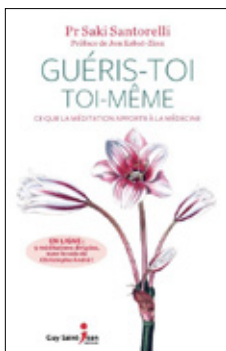
Cet ouvrage a été écrit par une spécialiste en traitement post-traumatique. Il se veut un guide d'accompagnement pour tous ceux et toutes celles qui ont subi un événement traumatisant. Il vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et vous guidera dans votre récupération. Vous y trouverez des 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 APORTE 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.ca*



YOGA SUR MESURE : MAÎTRISEZ VOTRE STRESS EN TOUTE SITUATION !

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

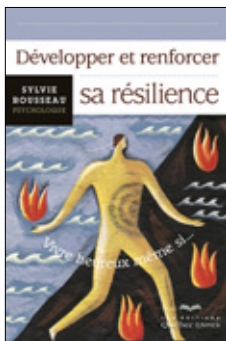
Ce livre propose des séries d'exercices de yoga, adaptés à toutes sortes de situations : sur le lieu de travail, en voyage, chez soi, en famille, dans les moments difficiles, etc.



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.

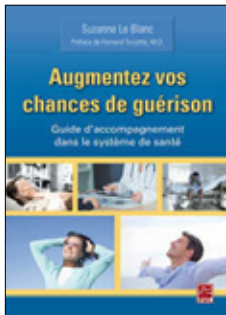


LA VIE N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE

Marie Borrel. Paris : Hachette, 2012, 223 p.

Crises de l'âge (adolescence, milieu de vie, vieillissement), crises relationnelles, crises professionnelles, la vie de chacun est jalonnée de ces moments inconfortables. Ce livre explique la façon de gérer les crises et de rebondir après l'une d'elles.

Soins de santé : des choix éclairés



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 Pouvereau. 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.ca*



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.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



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.

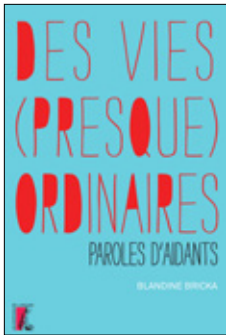
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



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.



DES VIES (PRESQUE) ORDINAIRES: PAROLES D'AIDANTS

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

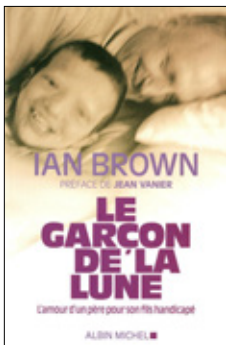
L'auteure a rencontré des hommes et des femmes qui, suite à un accident ou une maladie, ont dû prendre en charge un de leurs proches. Elle décrit leur quotidien, évoque les difficultés à concilier une carrière professionnelle et une vie personnelle avec cet accompagnement quotidien, mais elle montre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

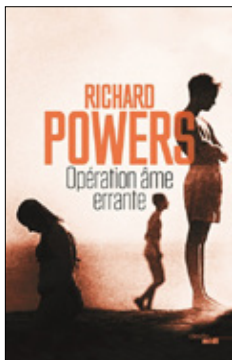


ENTRETIEN AVEC UNE AIDANTE « SURNATURELLE » : AUTONOME S'DÉMÈNE POUR PRENDRE SOIN D'UN PROCHE À DOMICILE

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 Autonomie 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 Autonomie S'démène a certes besoin d'aide, elle a cependant aussi besoin d'être.

ROMANS

**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.

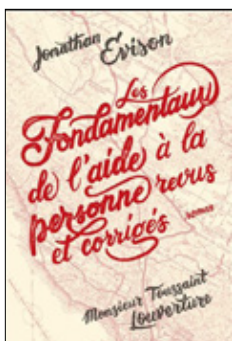
**LE CRÉPUSCULE DE SHIGEZO**

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 prenumerique.ca

**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.



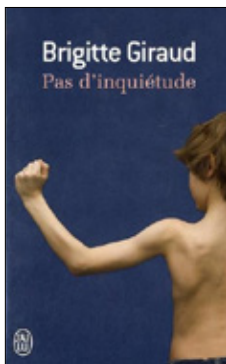
Aussi disponible sur prenumerique.ca



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



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.



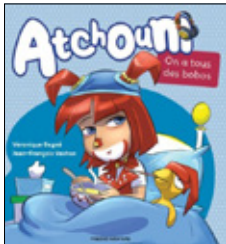
EST-CE QU'ON POURRAIT PARLER D'AUTRE CHOSE

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.ca*

OUVRAGES JEUNESSE



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.ca](http://pretnumerique.ca)

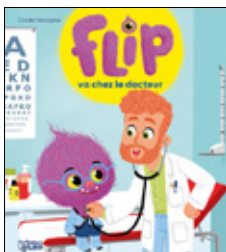


À PARTIR DE 3 ANS

P'TIT LOUP VA CHEZ LE DOCTEUR

Orianne 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.



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.



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.

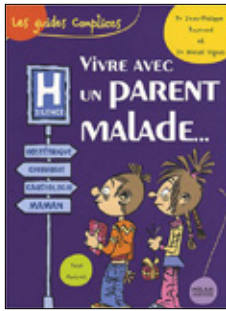


6 À 9 ANS

FRANKY AU GRAND SOURIRE

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

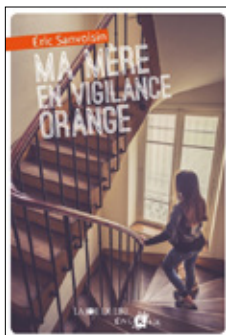
La petite Sandji raconte comment toute sa classe décide d'accueillir Franky, un enfant québécois un peu particulier venu passer trois semaines en France. Atteint d'une maladie rare, Franky est contraint de rester couché dans un lit d'hôpital, même à l'école. Une histoire sur le handicap et la solidarité.

**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.

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.



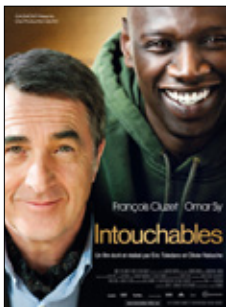
FICTION



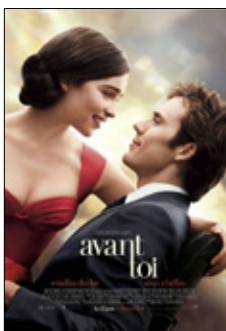
G

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.

**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.

**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.

DOCUMENTAIRES



LE CLUB DES PROCHES AIDANTS

Cynthia Banks, Carrefour Banks. 2018, 52 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/le-club-des-proches-aidants>

La vie de quatre familles est bouleversée par la maladie d'un de leurs proches, que la démence a complètement changé. Tout en procurant soins et amour, ces aidants naturels savent qu'ils font partie d'un « club auquel personne ne veut appartenir ».



AIDE À DOMICILE

Ça vaut le coût (segment), **Télé-Québec.** 2019, 6 min 39 s.

En ligne : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/44356/aide-a-domicile/ca-vaut-le-cout>

Pour aider nos proches vieillissants en perte d'autonomie à rester le plus longtemps chez eux, on a parfois besoin de se tourner vers les services d'aide à domicile. Comment s'y prendre pour dénicher les services et faire le meilleur choix ?



LES PROCHES AIDANTS EN ARRACHENT

Banc public, Télé-Québec. 2019, 22 min 55 s.

En ligne : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/48180/les-proches-aidants-en-arrachent/banc-public>

Réduction de l'espérance de vie, augmentation des risques de détresse psychologique, difficultés financières, isolement : la vie des proches aidants n'est pas facile. Même dans les meilleures conditions, s'impliquer auprès d'un proche malade est un effort immense et chambarde toutes les sphères de l'existence. Et c'est une réalité à laquelle le quart des Québécois devra faire face un jour ou l'autre...



DANIEL THIBAUT : SOUTENIR LES JEUNES PROCHES AIDANTS

Banc public (segment), **Télé-Québec**. 2017, 8 min 19 s.

En ligne : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/31984/daniel-thibault-soutenir-les-jeunes-proches-aidants/banc-public>

Daniel Thibault a accompagné sa conjointe dans la maladie jusqu'à son dernier souffle. Alors père d'un jeune enfant, il a constaté que l'aide et le soutien financier offerts aux jeunes proches aidants manquaient cruellement. Cette épreuve l'a convaincu de créer la Fondation Céline, Daniel et Laurent dédiée aux jeunes proches aidants âgés de 20 à 49 ans.



UN CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL EXISTE, LE SAVIEZ-VOUS ?

L'indice McSween (segment), **Télé-Québec**. 2019, 2 min 19 s.

En ligne : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/50374/un-credit-d-impot-pour-aidant-naturel-existe-le-saviez-vous/l-indice-mcsween>

Un Québécois sur cinq a plus de 65 ans et certains ont besoin d'aide au quotidien. Existe-il une aide fiscale pour les aidants naturels ? Mini pose la question.



AIDANTE NATURELLE; S'OCCUPER DE SA MÈRE QUI SOUFFRE D'ALZHEIMER

Format familial (segment), **Télé-Québec**. 2017, 5 min 44 s.

En ligne : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/34861/aidante-naturelle/format-familial>

Sébastien rencontre Véronique Cadrin et sa mère qui souffre d'alzheimer.



LES PROCHES AIDANTS

Ça me regarde (segment). **AMI-Télé**. 2017, 11 min.

En ligne : <https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde/media/les-proches-aidants>

Le rôle des proches aidants est bien sûr essentiel, mais ces aidants ont eux aussi besoin de soutien. De plus, une nouvelle plateforme appelée Huddol vient de voir le jour pour les proches aidants.



LES AIDANTS NATURELS

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

Un portrait d'aïdants 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.



PARTENAIRE INVISIBLE

Sylvie Rosenthal, Brouhaha Films. 2013, 44 min.

En ligne : <https://vimeo.com/165877495>

Quatre aidants naturels, âgés de 34 à 61 ans, prennent soin de leur parent, enfant ou conjoint. Ils nous laissent entrer dans leur intimité et nous montrent leur dur quotidien. L'objectif est de donner l'heure juste sur les aidants naturels.



PARENTS À BOUT DE SOUFFLE

Banc public, Télé-Québec. 2015, 19 min.

En ligne (Partie 1) : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/24676>

En ligne (Partie 2) : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/24680>

Les parents d'enfants lourdement handicapés sont à bout de souffle. Les soins quotidiens et le manque de ressources pour les aider à affronter la situation de leurs enfants les obligent parfois à les placer en famille d'accueil. Ils réclament du gouvernement qu'il leur accorde le même soutien financier qu'aux familles d'accueil.



PROCHES AIDANTS À BOUT DE SOUFFLE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec.** 2015, 19 min.

Avec le vieillissement de la population, le nombre de personnes en perte d'autonomie ne cesse d'augmenter. Les gens qui prennent la décision de s'occuper d'un parent vieillissant sont donc eux aussi de plus en plus nombreux. Devenir un proche aidant est un choix difficile à faire. Il peut procurer de grandes satisfactions, mais il vient aussi avec son lot de difficultés de toutes sortes : financières, professionnelles, sociales et psychologiques. Et ces proches aidants manquent cruellement de ressources pour les aider. Nous avons rencontré, cette semaine, des personnes qui ont fait ce choix de vie, mais qui en paient aussi les lourdes conséquences.



LES AIDANTS NATURELS

Les francs-tireurs (segment), **Télé-Québec**. 2012, 19 min.

Patrick Lagacé reçoit en table ronde trois aidants naturels. Chloé Ste-Marie, qui a accompagné son conjoint le cinéaste Gilles Carle atteint de la maladie du Parkinson. Pierre Gauthier, qui soutient sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis six ans. Murielle Bénéard, qui s'occupe de sa mère qui vit avec l'Alzheimer depuis plus de quinze ans.



À DOMICILE

Soins intensifs, **Télé-Québec**. 2012, 45 min.

À Sainte-Foy, l'auxiliaire familiale Ève Desroches fait ses visites de routine. Comme chaque jour, elle exécute un ballet de visites et de déplacements afin de passer une heure auprès de ses sept ou huit clients qui souffrent de maladies diverses : démence, Alzheimer, paralysie partielle ou totale, etc. Les soins qu'elle donne vont des plus simples – manucures –, aux plus complexes – bains complets. Elle entre dans la maison de ceux qu'elle traite aux petits soins et dans la plus grande intimité. Elle s'occupe de leur toilette, de leurs déplacements, de leurs repas, voire même de leur médication. Ses visites sont des bouffées d'air frais pour les gens seuls qui en bénéficient, et des bouées de sauvetage pour ses pairs, les aidants naturels qui, de toutes les manières possibles, cherchent quelques moments de répit pour reprendre leur souffle.



CHLOÉ SAINTE-MARIE : UNE HISTOIRE D'AMOUR ABSOLUE

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

En ligne : http://ici.radio-canada.ca/emissions/second_regard/2010-2011/entrevue.asp?idDoc=133748

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 ?



COMMENT ACCOMPAGNER SES PARENTS VIEILLISSANTS SANS Y LAISSER SA PEAU ?

Kilomètre zéro, Télé-Québec. 2009, 25 min.

Après le Japon, c'est au Québec que la population vieillit le plus rapidement au monde. La contribution des familles est déjà colossale dans le maintien des personnes âgées à domicile. La situation risque encore de se détériorer puisque le nombre d'aînés, ayant besoin de soins, ne cessera d'augmenter au cours des prochaines années. En ce moment, plus d'un million de Québécois s'occupent de personnes âgées en perte d'autonomie. Cette réalité représente de grandes économies pour le gouvernement qui prône le maintien à domicile. Cependant, le manque de ressources se fait sentir et 90 % des enfants qui prennent soin de leurs parents affirment éprouver de nombreuses difficultés : épuisement, stress, dépression, situation financière précaire.



VIVRE AVEC UN PARENT MALADE

Marie-Claude Gervais. 2007, 26 min.

Depuis quelques mois, Sandra et David hébergent Cécile, la mère de Sandra, atteinte de leucémie. Cécile a besoin d'un suivi ponctuel pour prendre ses médicaments et aller à ses rendez-vous chez le médecin. En plus, David et Sandra s'occupent de leurs trois enfants. Sandra est secrétaire dans un bureau de dentiste et, suite d'un épuisement professionnel, elle travaille quatre jours par semaine. David est copropriétaire d'une entreprise spécialisée dans les pièces automobiles. Face à leur réalité, toute la famille a besoin de nouveaux repères pour trouver un équilibre.



LES AIDANTS NATURELS

Mireille Ledoux et Raymond Saint-Pierre, Radio-Canada. 2006, 24 min.

Reportage présentant les cas de Gilles Carle et de Claude Léveillé qui sont en train de dilapider leurs économies pour être soignés chez eux. Propose un plaidoyer en faveur d'un meilleur financement des soins à domicile au Québec.



LE RETOUR À LA MAISON

Denys Lortie, Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière.

2005, 15 min.

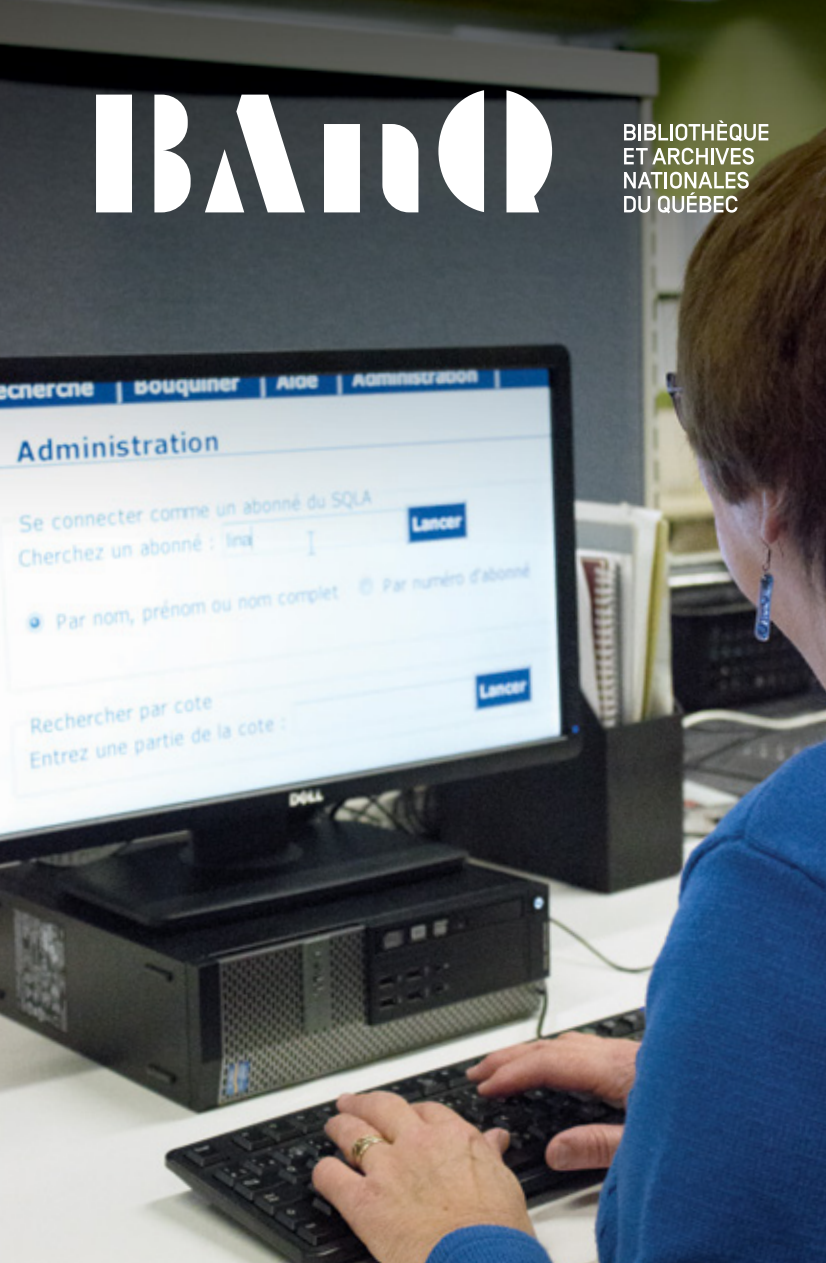
Outil d'information présentant les problèmes et les bienfaits du retour à la maison et des soins à domicile pour les personnes âgées. Par le biais d'entrevues avec des médecins, des infirmières, des patients et des proches aidants, ce document offre un regard sur cette étape importante dans la guérison d'un patient.



L'ENFANT MALADE : RÉPERCUSSIONS ET ESPOIRS

Jacques Viau, CHU Sainte-Justine. 2000, 116 min.

Conférence donnée par trois pédopsychiatres portant la problématique de la maladie grave chez l'enfant. Cette présentation aborde le point de vue de l'enfant malade. Que comprend-il et que vit-il en fonction de son âge? Comment réagit-il à sa maladie? La maladie peut-elle avoir des répercussions sur son développement ou sur sa vie future? De façon parallèle, le point de vue du parent et de la fratrie sera abordé à partir de questions d'un des présentateurs, lui-même parent d'enfant malade.



Photos : Cédric Lavenant

LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS!

BAnQ propose une panoplie de services adaptés gratuits à distance et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéodescription et plus encore !
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information
à sqa.banq.qc.ca



BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA