

# Réduire l'intimidation en 3 temps

UNE CRÉATION ORIGINALE / AN ORIGINAL CREATION

FADOQ – Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine

PHOTO-ROMAN - *PHOTONOVEL*

## Les anges gardiens

ÉPISE 1

fadoq

Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

### concours

Un jeu-questionnaire sera inclus dans **le tout dernier fascicule de cette série de 4**. Voir les détails à la suite de l'histoire.

*Conservez cette édition!*

### contest

A quiz will be included in **the very last booklet of this 4 episodes serie**. See details at the end of the story.

*Keep this edition!*

Merci à nos Grands Partenaires

**[intact]**  
ASSURANCE

Auto • Habitation

**SSQ**  
assurance

Vie • Santé • Investissement

Thanks to our Major Partners

**[intact]**  
INSURANCE

Home • Auto

**SSQ**  
insurance

Life • Health • Investment

ENSEMBLE  
CONTRE  
l'intimidation

Avec la participation financière de :

Québec

## Voici la définition retenue et qui fait référence à l'intimidation vécue par les personnes âgées.

« Il y a intimidation quand **un geste ou une absence de geste ou d'action** à caractère **singulier ou répétitif** et **généralement délibéré**, se produit de façon **directe ou indirecte** dans un **rapport de force, de pouvoir ou de contrôle** entre individus, et que cela est fait dans **l'intention de nuire ou de faire du mal** à une ou à plusieurs personnes âgées. » (Beaulieu, M., Bédard, M.-È. et Leboeuf, R., p. 52-53)

### Éléments clés de la définition

#### Geste ou absence de geste ou d'action

L'intimidation peut se produire par un geste (ex. : bousculer ou infantiliser une personne), mais également par l'omission d'un geste (ex. : une personne ignore sa voisine lorsque celle-ci tente de lui parler).

#### Singulier ou répétitif

Le geste ou l'absence de geste peut être répétitif (ex. : se faire ridiculiser chaque jour) ou avoir lieu une seule fois (ex. : recevoir une menace d'arrêt de service et/ou de placement).

#### Généralement délibéré avec intention de nuire ou de faire du mal

L'intimidation peut être délibérée (ex. : une personne ignore volontairement sa voisine de chambre), donc faite dans l'intention de nuire ou blesser l'autre personne. Cependant, lorsque la personne intimidatrice présente des pertes cognitives, la notion d'intention ne peut être appliquée étant donné que celle-ci n'a plus les aptitudes nécessaires pour savoir si un geste est convenable ou pas (ex. : une personne qui a une démence de type Alzheimer (ou autre) cesse de saluer son ami parce qu'elle n'est pas certaine de reconnaître son visage).

#### Direct ou indirect

L'intimidation directe se fait sans intermédiaire, c'est-à-dire qu'une personne bouscule directement une autre personne. L'intimidation indirecte se fait au moyen d'un intermédiaire. Par exemple, la personne intimidatrice peut utiliser d'autres personnes ou bien les réseaux sociaux pour répandre des rumeurs.

#### Rapport de force, de pouvoir ou de contrôle

L'intimidateur peut utiliser un rapport de force, de pouvoir ou de contrôle pour commettre des gestes d'intimidation. La personne intimidée s'en trouve donc « inférieure ». Cependant, le rapport n'est pas nécessairement inégal à la base. Deux personnes peuvent être sur le même pied d'égalité et ensuite l'une d'elles tente de prendre le dessus sur l'autre.

L'intimidation peut se produire de différentes façons, c'est pourquoi nous pouvons différencier quatre types d'intimidation, c'est-à-dire matériel/financière, verbal, social et physique. Dans cette première édition, nous parlons d'un seul type et les autres seront abordés dans les prochaines éditions.

Dans l'histoire que vous lisez, des gestes d'intimidation propres au type matériel sont illustrés. Donc, plus précisément, l'intimidation de type matériel se produit lorsqu'une personne détruit, vandalise ou s'approprie le bien d'autrui. Il peut s'agir d'objets, d'argent et même d'images sur Internet.

En lisant le photo-roman, nous vous suggérons de garder cette définition en tête et d'essayer d'identifier les manifestations d'intimidation de type matériel.

## Bonne lecture!

Les informations contenues dans la section théorie ont été validées par Lucie Dufresne, coordonnatrice régionale en matière de maltraitance envers les personnes âgées Gaspésie Îles-de-la-Madeleine.

## Here is the definition that was chosen and that refers to bullying experienced by seniors.

"Bullying occurs when a **gesture or lack of gesture or action** of a **singular or repetitive** nature and **usually deliberate**, occurs **directly or indirectly** in a **relationship of force, power or control** between individuals, and is done with the **intent to harm or hurt** one or more older persons." [Traduction libre] (Beaulieu, M., Bédard, M.-È., & Leboeuf, R., pp. 52-53)

### Key elements of the definition

#### **Gesture or lack of gesture or action**

Bullying can occur through a gesture (e.g., shoving someone), but also through the omission of a gesture (e.g., a person stares at the person next to him or her when the person tries to talk to them).

#### **Singular or repetitive**

The action or lack of action may be repetitive (e.g., being ridiculed every day) or may occur only once (e.g., receiving a threat of termination).

#### **Usually deliberate with intent to harm or hurt**

Bullying can be deliberate (e.g., a person purposely stares at his or her roommate), i.e. done with the intent to harm or hurt the other person. However, when the bully is cognitively impaired, the notion of intent may not apply because the bully may no longer have the ability to know whether or not an action is appropriate (e.g., a person with Alzheimer's disease stops greeting a friend because he is not sure he recognizes his face).

#### **Direct or indirect**

Direct bullying is done without an intermediary, i.e. one person pushes another person directly. Indirect bullying is done through an intermediary. For example, the bully may use other people or social networks to spread rumours.

#### **Use of force, power or control**

The bully may use force, power or control to bully. This makes the person being bullied "inferior". However, the relationship does not have to be unequal at its core. Two people can be on equal footing and then one of them tries to overpower the other.

Bullying can occur in different ways, so we can differentiate four types of bullying, that is, material/financial, verbal, social and physical. In this first edition, we talk about only one type and the others will be discussed in the next editions.

In the story you will read, bullying actions specific to the material type are illustrated. Specifically, material bullying occurs when a person destroys, vandalizes or takes over someone else's property. This can include objects, money and even images on the Internet.

As you read the photonovel, we suggest that you keep this definition in mind and try to identify material manifestations of bullying.

The information contained in the theory section has been validated by Lucie Dufresne, regional coordinator for elder abuse Gaspésie Îles-de-la-Madeleine.

Happy reading!

# Les anges gardiens

La **FADOQ – Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine** est fière de vous présenter le premier fascicule d'une série de quatre qui ont été conçus par et pour les personnes âgées.

L'objectif de ce projet est de **sensibiliser les personnes de 50 ans et plus au sujet de l'intimidation** en leur offrant des outils facilitant la détection et la dénonciation de situations d'intimidation que ce soit par la personne intimidée ou intimidatrice, un proche ou un témoin. Ce premier fascicule ainsi que les trois prochains sont divisés en trois parties : une section théorie qui vous permettra d'acquérir des connaissances au sujet de l'intimidation, un photo-roman illustrant des manifestations d'intimidation et pour terminer, un jeu instructif.

**Soyez donc à l'affût des trois prochains fascicules** qui seront également envoyés avec la revue *Virage* aux membres FADOQ de la région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine.

**FADOQ – Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine** is proud to present the first of a series of four booklets that have been designed by and for seniors.

The objective of this project is to **raise awareness about bullying among people aged 50 and over** by providing them with tools to help them detect and report bullying, whether it is by the person being bullied, a relative or a witness. This first booklet and the next three are divided into three parts: a theory section that will allow you to acquire knowledge about bullying, a photonovel illustrating manifestations of bullying and finally, instructive games.

**Be on the lookout for the next three booklets** that will also be sent with the revue *Virage* to the FADOQ members of the Gaspé and Magdalen Islands region.



Mercredi, dix heures du matin,  
à la résidence des Mélézes...

Bonjour!  
Mme Sonya?

C'est bien moi!  
Puis toi, t'es Valérie?

Wednesday, ten o'clock in the morning, at the residence of Les Mélézes...

V. Hi! Mrs Sonya? S. It's me! And you are Valérie?



Merci de prendre le  
temps de me rencontrer.

Ça me fait plaisir! Viens, on va  
être plus tranquilles à l'extérieur.

V. Thank's for taking the time.  
S. That makes me happy! Come on, we'll be more quiet outside.



C'est rare qu'on me  
demande mon avis  
pour des questions  
professionnelles  
astheure.

S. It is rare now that I am asked for my opinion for professional advices.



Ça vous  
dérange pas  
si je vous  
enregistre?

Pantoutel! Au contraire!  
Après 38 ans de carrière,  
je le sais que ça peut être bien utile!

38 ans!

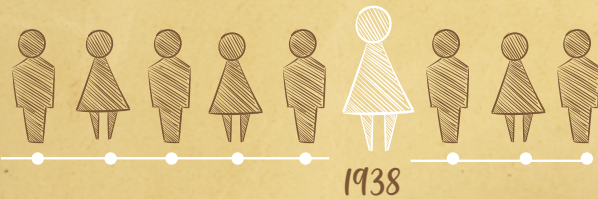
V. Do you mind if  
I record you?

S. No! At all! After 38 years career, I know it can be very  
useful! V. 38 years!

Alors. Pour commencer, je vais vous demander de vous nommer puis de vous présenter brièvement.

S

Je m'appelle Sonya Audet. Je suis née à Maria en 1938. Sixième d'une famille de neuf.



J'étais toute petite quand les sœurs de Saint-Paul sont venues fonder l'hôpital chez nous. Tout de suite, j'ai su que je voulais devenir infirmière.

QUÉBEC



GASPÉSIE

MARIA

Je suis allée à l'école le plus que j'ai pu ici en Gaspésie. Après, je suis partie pour l'université Laval à Québec. Quand j'ai obtenu mon diplôme comme infirmière, je suis retournée à Maria. On m'a engagée pour travailler en aide sociale.

V So. To begin, I'm going to ask you to name yourself and then briefly introduce yourself.

S My name is Sonya Audet. I was born in Maria in 1938. I am the sixth of nine children. I was very young when the Sisters of St. Paul came to found the hospital in Maria. I knew right away that I wanted to be a nurse. I went to school as much as I could here in Gaspésie. Afterwards, I left for Laval University in Québec City. When I graduated as a nurse, I returned to Maria. I was hired to work in social work.



J'ai vu toutes sortes d'affaires... Des affaires dures à croire...



Je pourrais t'en raconter pendant des jours...



Mais c'est pas pour ça que t'es venue me voir...

Si vous saviez à quel point ça m'intéresse! Mais vous avez raison...

S I've seen all kinds of cases... Hard to believe cases...

S I could tell you about it for days...

S But that's not why you came to me...  
V If you only knew how much it interests me! But you are right.



Je voulais vous rencontrer surtout parce qu'on m'a dit que vous êtes un peu comme un ange gardien ici, à la résidence...



Ah! Ah! Ah! Tu sais Valérie, pour moi, je fais rien de bien spécial. Je continue juste d'être la personne que j'ai toujours été.



J'ai moins d'endurance, mais je suis encore capable d'utiliser mon jugement. Tant mieux si ça peut être utile à quelqu'un!

V I wanted to meet you especially because I was told that you are a bit of a guardian angel here at the residence...  
S Ah! Ah! Ah! You know Valérie, for me, I'm not doing anything special. I'm just continuing to be the person I've always been.

S I have less stamina, but I am still able to use my judgment. Good for me if it helps someone!

Paraitrait que ça arrive souvent qu'on vienne vous demander conseil...

Malheureusement oui... Beaucoup de monde ici vivent des méchants problèmes. Je trouve ça triste...

Quelles sortes de problèmes?

Ah! On m'en raconte de toutes les couleurs! Mais quelque chose qui revient souvent, c'est les histoires d'argent.

Pouvez-vous me donner des exemples s'il-vous-plait?

- V It seems that people often come to you for advice... S Unfortunately yes... A lot of people here are going through some nasty problems. I find it sad... V What kinds of problems? S Ah, I've heard all kinds of stories! But one thing that comes up a lot is money. V Can you please give me some examples?

S Bien... En général, quand on vieillit, il faut demander à quelqu'un de nous aider à gérer notre argent. Sauf que souvent, ça dérape...



- S Well... Generally, as we get older, we need to get someone to help us manage our money. Except that often, it gets out of hand...

Je connais du monde qui se sont retrouvés avec juste cent piasses par mois pour acheter leurs médicaments puis tout.

Ouch! C'est pas drôle ça!

- S I know people who ended up with just a hundred bucks a month to buy their medication and everything. V Ouch! That's not funny!

Des fois, la personne ne peut même pas s'acheter de linge. Elle se fait dire que c'est du gaspille...



Il y en a que quand ils contrôlent le porte-monnaie, ça leur démange d'aller fouiller dedans...

- S There are some that when they control the wallet, they feel the itch to go digging in it... Sometimes the person can't even buy clothes. They are told that it is a waste...



**S** Même chose pour changer de lunettes ou pour le dentiste. Le pire, c'est quand ils doivent se priver de médicaments...



**S** It's the same for changing glasses or going to the dentist. The worst is when they have to go without medication...



**V** Qu'est-ce que vous voulez dire?

**S** Bien, quand la personne a pas assez d'argent pour acheter toutes ses pilules, elle doit faire des choix... Mais c'est dangereux! Quelqu'un qui a le diabète par exemple, ça peut mettre sa vie en jeu!

**V** C'est épouvantable!

**S** Je te le fais pas dire...

**V** What do you mean? **S** Well, when the person doesn't have enough money to buy all his pills, he has to make choices... But this is dangerous! Someone who has diabetes for example, it can put his life at stake!

**V** It's terrible! **S** You don't say...



**S** D'autres fois, c'est des employés dans la résidence qui peuvent jouer des tours aux personnes âgées...

**S** Bien, mettons que je laisse un vingt piasses sur ma table de chevet, c'est facile de le ramasser en passant...

**V** Quelle sorte de tours?

**S** Quand c'est rendu que t'as plus accès tout seul à ton compte en banque, ça peut donner lieu à des situations vraiment plates...



**S** Other times, it's employees in the residence who can play tricks on the elderly... **V** What kind of tricks? **S** Well, let's say I leave a twenty dollar bill on my bedside table, it's easy to pick it up on the way... When you no longer have access to your bank account by yourself, it can lead to some really sad situations...



**V** Mais qu'est-ce que vous pouvez faire, vous, par rapport à ça?



**S** Des fois, on a juste besoin de ça. Ça fait du bien.

**S** La première chose, c'est d'écouter. C'est pas une baguette magique, mais en parler, ça permet souvent de faire sortir les émotions.

**V** But what can you do about it?

**S** The first thing is to listen. It's not a magic wand, but talking about it often gets the emotions out. Sometimes you just need that. It feels good.



Mais vous avez pas peur des fois que ça se revire contre vous?

Un autre avantage de verbaliser, c'est que ça peut nous aider à mieux comprendre ce qu'on vit. Pour voir plus clair. Pour organiser sa pensée.

C'est sûr qu'il faut que je fasse attention. Surtout quand il y a des implications légales ou fiscales. J'ai mes limites.

Faut que j'accepte que dans bien des cas, ça dépasse mes compétences. Puis que je sache référer ces gens-là aux bonnes personnes.



**S** Another advantage of verbalizing is that it can help us better understand what we are experiencing. To see more clearly. To organize your thoughts.  
**V** But aren't you afraid that sometimes it will be used against you? **S** Of course I have to be careful. Especially when there are legal or fiscal implications. I have my limits. I have to accept that in many cases it is beyond my competence. And I have to know how to refer these people to the right people.



Puis beaucoup de monde sont capables de se débrouiller avec leur tablette ou leur téléphone cellulaire.

Grâce à Internet, on a accès à un paquet d'organismes.

Parce que dans des petites places comme les nôtres, je comprends celles et ceux qui ont peur du placotage...

**S** Then many people are able to manage with their tablet or cell phone. Through the Internet, we have access to a bunch of organisms. Because in small places like ours, I understand those who are afraid of plastering...



Mais quelqu'un qui n'est pas à l'aise avec les technologies?

C'est clair... Mais y a des proches de nous autres, il y a du monde à qui on peut faire confiance.

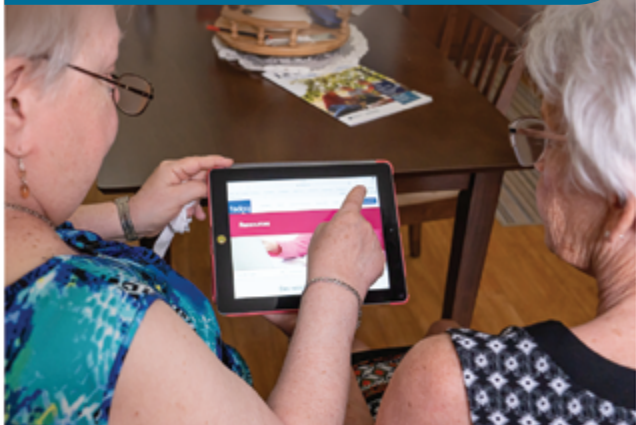
**V** But someone who is not comfortable with technology?

**S** It's clear that not everyone likes computers... And close to us, there are people we can trust.





Surtout que des fois, c'est bien beau Internet puis les lignes téléphoniques, mais ça remplace pas toujours quelqu'un qui connaît bien le milieu.



Especially because sometimes, the Internet and telephone lines are all very well, but they don't always replace someone who knows the environment well.

Vous êtes vraiment généreuse d'avoir pris le temps de me rencontrer, madame Sonya. Ça me donne un bon coup de main. Merci!

J'en prends bonne note. À bientôt!

Ça me fait plaisir! Tu reviendras! Il y en a d'autres « anges gardiens » ici qui peuvent t'aider dans ton travail.

You are really generous to have taken the time to meet with me, Mrs Sonya. It's a great help. Thank you for your time! It's my pleasure! You'll be back! There are other "guardian angels" here who can help you in your work. I'll make a note of it. See you soon!

## concours

Un jeu-questionnaire sera inclus dans le dernier fascicule. Pour y répondre, vous aurez besoin des quatre fascicules. Il est donc important de les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Restez à l'affut, vous trouverez plus d'informations dans le deuxième fascicule que vous recevrez en même temps que la revue **Virage!**

## contest

A quiz will be included in the last booklet. To answer it, you will need all four booklets. It is important to keep them for future reference. Stay tuned, you will find more information in the second booklet that you will receive with the **Virage** magazine!



### Équipe FADOQ-GÎM - FADOQ-GÎM team

Camille Curadeau, chargée de projets  
Kathy Morency, agente de services aux membres  
Marylin Arsenault, directrice générale  
Mélanie O'connor, adjointe administrative  
Valérie Labonté, intervenante en loisir

### Photographie - Photography

Dasha Vymetalova, Dá Média

### Correctrice

Sophie Gagnon

### Auteur - Writer

Philippe Garon

### Graphisme et impression - Graphic design and printing

Max Infographie/Imprimerie du Havre

### Partenaire - Partner

Les Accordailles  
Manoir St-Augustin

### Acteurs et figurants

Céline Mathurin  
dans le rôle de Sonya  
Antoinette Cotton  
dans le rôle de  
l'amie de Sonya

Alice Sheehan  
Arche-Ange Ouellet  
Georgette Cyr  
Germain Dionne  
Rolande Morin



Avec la participation financière de :



Avec la participation financière du gouvernement du Québec par le biais du programme de soutien financier Ensemble contre l'intimidation du ministère de la Famille.

With the financial support the Government of Quebec through the financial support program Ensemble contre l'intimidation of the ministère de la Famille.



# Polybe

Le carré de Polybe est un système de codage dans lequel des chiffres et des lettres sont placés dans un tableau de 5 par 5. Ce code secret doit son nom au savant grec Polybe, qui l'a inventé en 200 avant Jésus-Christ.

Le code secret repose sur des coordonnées. Celles-ci te donnent d'abord le nombre horizontalement, puis verticalement.

**Par exemple, 23 est la lettre M.**

*The Polybius square is a coding system in which numbers and letters are placed in a 5 by 5 table. This secret code owes its name to the Greek scientist Polybius, who invented it in 200 BC.*

*The secret code is based on coordinates. These first give you the number horizontally, then vertically.*

**For example, 23 is the letter M.**

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I/J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

**Trouvez les 5 mots à l'aide des codes suivants :  
Find the 5 words using the following codes:**

1- 23,11, 44, 51, 24, 42, 51,13 : \_\_\_\_\_

2- 42, 33, 44, 42, 23, 42, 41, 11, 44, 42, 43, 33 : \_\_\_\_\_

3- 11, 42, 33, 51, 34 : \_\_\_\_\_

4- 53, 24, 51,15, 51, 33, 44, 42, 43, 33 : \_\_\_\_\_

5- 12, 24,11, 54, 41, 51 : \_\_\_\_\_

## Conseils pour lutter contre l'intimidation Tips to stop bullying

CONVERSATION  
COURAGE  
EFFORT  
ENGAGEMENT  
EXCUSE  
PROTECTION  
RESPECT  
SOLUTION

ATTITUDE  
BRAVE  
CAMARADERIE  
CLARIFICATION  
COLLABORATION  
COMMUNICATION  
COMPASSION  
CONSENSUS

S	O	L	U	T	I	O	N	G	M	G	B	C	F
C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	O	N	A
C	C	O	L	L	A	B	O	R	A	T	I	O	N
O	F	H	C	U	R	E	X	C	U	S	E	A	M
M	C	L	A	R	I	F	I	C	A	T	I	O	N
P	W	B	R	E	S	P	E	C	T	Z	G	J	U
A	C	W	C	A	M	A	R	A	D	E	R	I	E
S	O	B	K	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T
S	U	R	A	T	T	I	T	U	D	E	U	N	L
I	R	A	A	C	O	N	S	E	N	S	U	S	J
O	A	V	T	E	F	F	O	R	T	V	T	T	M
N	G	E	Z	P	R	O	T	E	C	T	I	O	N
R	E	O	I	R	T	Q	P	B	N	S	Y	T	Y
W	E	C	O	N	V	E	R	S	A	T	I	O	N

Vous trouverez les réponses dans la prochaine édition. *You will find the answers in the next edition.*

# Ressources disponibles pour vous

## Resources available to you



Initiatives de travail de milieu  
auprès des aînés vulnérables

Secteur Sector	Intervenante Worker	Téléphone Phone	Courriel Email
Gaspé	France Boulay	418 368-4715 418 361-2770	itmav@fadoqgim.ca
Matapédia	Annik Gallant	418 865-2740 #9 581 884-0410	itmavannik@gmail.com
Sainte-Anne-des-Monts	Cynthia Duguay	418 763-7038 #103	itmav@cabcc.ca
Cap-aux-Meules	Guylaine Richard	418 986-4649 418 937-8424	guylainerichard1968@hotmail.com
Chandler	Cyndy Langlois	418 689-6023	cyndylanglois66@gmail.com
Maria	Julie Landry	418 759-3131 #2	tmilieu@cabmaria.com
New-Carlise	Sally Walker	418 752-5995 1-877-752-5995	sally@casa-gaspe.com
Grosse-Îles	Joy Davis	418 985-2116 #3	joy@micami.ca



La ligne **1-888-489-2287**  
**Aide Abus Aînés**

# 1 888 489-2287

La Ligne Aide Abus Aînés est un service téléphonique offert à toute personne vivant ou étant témoin d'une situation de maltraitance envers une personne âgée de 50 ans et plus. Les services sont offerts gratuitement, en toute confidentialité. Les intervenant.e.s sont bilingues et peuvent accéder à une banque d'interprètes au besoin. Notre système téléphonique est adapté aux appelant.e.s possédant une technologie pour malentendants. Le service est offert de 8h à 20h, 7 jours sur 7, sans exception.

*The Elder Mistreatment Helpline is a telephone service offered to anyone living or witnessing a situation of mistreatment of a person aged 50 and over. The services are offered free of charge, in complete confidentiality. The workers are bilingual and can access a bank of interpreters if needed. The telephone system is suitable for callers with hearing impaired technology. The service is offered from 8 a.m. to 8 p.m., 7 days a week, without exception.*



Parler,  
c'est commencer  
à aller mieux

## Info-Social (811)

Le service Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social 811 pour elle-même ou pour un proche. Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire. Les services sont offerts en français et en anglais.

*Info-Social 811 is a free and confidential telephone consultation service. 811 is the only telephone number for this service. You can call 811 to reach a psychosocial worker quickly if you have a psychosocial problem. The service is available 24 hours a day, 365 days a year. Anyone who lives in Québec can call Info-Social 811 for themselves, for a family member or for a friend. Info-Social 811 service professionals give advice and can answer questions about psychosocial issues. If necessary, they can also refer you to an appropriate resource in the health and social services network or to a community resource. Services are provided in French and English.*



## Centre de prévention du suicide de Québec 1 866 277-3553

Le 1 866 APPELLE (277-3553) est la Ligne québécoise d'intervention en prévention du suicide. Elle est accessible 24/7 sans frais, partout au Québec, et permet de joindre un intervenant formé et qualifié. Elle s'adresse aux personnes en détresse, à leurs proches ainsi qu'aux personnes endeuillées par suicide.

**En cas de danger immédiat pour vous ou un proche, composez le 911.**

*The 1-866 APPELLE (277-3553) is Quebec's suicide prevention hotline. This toll-free number is available 24/7 across Quebec. You can call if you're in distress, worried about a loved one, or grieving because of a suicide. You'll talk to a qualified trained counsellor who will be able to help.*

**If you or someone close to you is in immediate danger, call 911.**

## Sources

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR). (2018). Prévenir et contrer l'intimidation... même chez les personnes âgées! Québec.

Beaulieu, M., Bédard, M.-È. et Leboeuf, R. (2016). L'intimidation envers les personnes âgées : un problème social connexe à la maltraitance? *Service social*, 62(1), 38-56. <https://doi.org/10.7202/1036334ar>

Beaulieu, M., Pelletier, C. et Dubuc, M.-P. (2018). Animation d'activités de sensibilisation pour lutter contre la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées : Guide de pratique DAMIA. Pour toute personne qui anime. Québec. 46 p.

Beaulieu, M., Pelletier, C. et Dubuc, M.-P. (2018). Maximiser les activités de sensibilisation sur la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées : Guide de pratique DAMIA. Pour personnes administratrices et coordonnatrices. Québec. 78 p.

Lobréau, J., et Surprenant, C. (2018). Guide contre l'intimidation des aîné.e.s. Cadre théorique et pratiques innovantes. Centre des aînés Villeray et Centre communautaire Rendez-vous 50+.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE. (2015) « Qu'est-ce que l'intimidation? », [En ligne] [<https://www.mfa.gouv.qc.ca/FR/INTIMIDATION/DEFINITION/Pages/index.aspx>].