

AUTOMNE 2019

L'histoire d'une bénévole

Glenda O'Hara

Le Mahatma Gandhi a dit : « Le meilleur moyen de se retrouver est de se perdre au service des autres ». Je fais du bénévolat à la Place Royal Ottawa depuis plusieurs années maintenant, et c'est l'un des meilleurs outils de mieux-être que je me suis trouvé.

Table de matières

- 4 Une histoire de famille
- 6 Le bruit du silence
- 6 Chez-moi
- 7 Cher moi
- 7 Au Royal
- 7 Le vieux grincheux
- 8 Votre voix

La Place Royal Ottawa (PRO), qui est située juste à côté du Royal, offre un environnement destiné à améliorer la qualité de vie des adultes atteints d'une maladie mentale stable ou ayant des limitations physiques, ainsi que d'autres personnes pouvant bénéficier d'un cadre bienveillant qui rappelle la maison.

J'ai commencé par un groupe de lecture, puis un groupe de rédaction de journal et, depuis quelque temps, je fais des visites individuelles à plusieurs résidents.

Je vis aussi avec la maladie mentale, et il y a des jours où la dépression s'installe et je ne veux pas quitter ma maison, mais il y a tous ces gens qui attendent avec impatience ma visite, donc cela me motive à me rendre à la Place Royal Ottawa. Quand j'ai terminé mes visites, que je suis dans l'ascenseur et que je m'apprête à rentrer, je souris en me disant :

« Tu en as plus profité qu'eux aujourd'hui ».

Je vais vous parler de quatre personnes que j'ai rencontrées dans le cadre de mes visites à la Place Royal Ottawa. Je ne vais pas parler de leur diagnostic mental ou physique, parce que ce n'est pas ce qui les définit. Il faut apprendre à découvrir ce qu'ils ont dans leur cœur et derrière leur regard – c'est ce dont je vais vous parler.

« En vieillissant, vous découvrirez que vous avez deux mains, l'une pour aider les autres et l'autre pour vous aider vous-même. » —
Audrey Hepburn

La personne à laquelle je rends visite depuis le plus longtemps est Sue Racine. Elle a un sacré tempérament, c'est le moins qu'on puisse dire! Elle siège au conseil des résidents et à un comité du Royal qui s'occupe du transfert physique des patients. Elle participe à presque

L'histoire d'une bénévole, suite...

toutes les activités qui sont proposées à la Place Royal Ottawa : bingo, groupes d'arts, informatique, détente... la liste est

avoir quand elle était petite, et elle a maintenant ses grandes poupées de chiffon, Raggedy Ann et Raggedy Andy, depuis longtemps – elle les aime



Les bons amis de Sue: Lindy Mellor, Glenda O'Hara et Sue Racine

longue. Ses passe-temps comprennent la lecture, le coloriage, l'écriture de poèmes, la rédaction d'un journal intime, ainsi que passer du temps avec ses amis et écouter de la musique. D'ailleurs, Sue a plus de 300 CD que nous avons récemment catalogués – et elle est toujours en train de promettre qu'elle n'en achètera plus. Elle a écrit de merveilleux poèmes et même un récit de mystère publié dans le livre de Chris Nihmey, intitulé *Reflections from The Other Side*. Nous travaillons actuellement sur un projet de scrapbook (album-souvenir) ensemble, en collectionnant des photos et des cartes qui comptent beaucoup pour elle. Sue se soucie profondément de ses amis et n'hésite jamais à nous donner des conseils.

« Rappelez-vous que les personnes les plus heureuses ne sont pas celles qui reçoivent le plus, mais celles qui donnent le plus. » — H. Jackson Brown Jr.

Karen Lemieux adore ses poupées de chiffon. Elle n'avait pas le droit d'en

beaucoup. Sept autres poupées se sont ajoutées à sa collection : Ashley, Anita, Andrea, Amelia, Alvin et Aline. Elle dort toujours avec quelques-unes d'entre elles et en transporte une ou deux avec elle dans son fauteuil roulant.

Trouver quelque chose qui apporte du réconfort favorise grandement le mieux-être. Karen a une vraie sensibilité artistique et adore peindre, que ce soit chez elle ou avec son groupe d'arts. Elle aime aussi jouer de la musique au clavier, au kazoo (gazou) ou au dulcimer, ainsi qu'écouter de la musique. Elle aime actuellement écouter la musique classique

et le jazz qu'un autre bénévole lui a fait découvrir. De plus, Karen aime lire des livres imprimés en gros caractères ou les écouter sur CD. Sa plus grande fierté est sans doute sa participation au groupe Propeller Dance. Au cours de la dernière saison, de nombreux amis de Karen ont

pu assister à son interprétation d'un numéro particulièrement touchant. Avant son rétablissement, Karen tenait une bannière sur scène, où était inscrit le mot REJETÉE, puis elle a dansé avec les autres danseurs et s'est approchée des projecteurs pour nous raconter son histoire. Une fois rétablie, Karen poursuivait sa performance, mais cette fois-ci en tenant une banderole sur laquelle on pouvait lire MERVEILLEUSE, ce qui nous a tous fait pleurer à chaudes larmes. Karen était une véritable vedette ce soir-là.

« L'effort désintéressé pour apporter de la joie à d'autres sera le début d'une vie plus heureuse pour nous-mêmes. »
— Helen Keller

J'ai une relation toute particulière avec Lynda Fitzsimmons. Nous sommes patientes l'une envers l'autre – il est parfois difficile de comprendre ce qu'elle dit, et je suis moi-même un peu sourde, donc nous formons une drôle de paire! Elle a un esprit sarcastique très étonnant, et je ne manque jamais de rire chaque fois que je lui rends visite. Quand j'arrive au deuxième étage,



Karen Lemieux en spectacle à la Dance Propeller

elle est généralement assise à sa place habituelle près de l'aquarium, à côté des ascenseurs, avec son grand sourire et ses magnifiques yeux bleus qui pétillent de bonheur. Lynda a de nombreux beaux souvenirs de moments passés avec sa famille – ses parents sont décédés



Lynda Fitzsimmons

depuis longtemps, mais elle se rappelle d'eux avec beaucoup d'affection – et son frère, sa sœur ainsi que d'autres membres de sa parenté gardent le contact avec elle. Tous les mardis et jeudi matin, Lynda prend un autobus de Para Transpo pour aller manger avec son frère Harry au restaurant Good Companion. C'est vraiment son moment préféré de la semaine – lorsqu'elle sort se promener pour retrouver son frère adoré. J'ai entendu beaucoup d'histoires sur Lynda quand elle était jeune fille et qu'elle travaillait dans l'agence immobilière de son père; il paraît qu'elle était très malicieuse. Aujourd'hui, elle ne laisse pas son manque de mobilité l'empêcher de participer à de nombreuses activités et elle aime beaucoup faire de l'artisanat, écouter de la musique ou se détendre. Elle aime aussi passer du temps au calme dans sa chambre, où elle écoute la radio ou ses CD, et elle adore surtout déguster du chocolat l'après-midi.

« En fin de compte, il ne s'agit pas de ce que vous avez ni même de ce que vous avez accompli... Il s'agit de savoir qui vous avez aidé, qui vous avez rendu meilleur. C'est ce que vous avez donné en retour qui compte. »

— Denzel Washington

J'ai commencé à faire la lecture à Casey London il y a quelques années. On m'avait dit qu'il était diplômé d'histoire et de technologie des musées, j'avais donc choisi de lui lire un mystère de l'époque de Dickens, mais nous nous sommes tous les deux lassés de ce livre. Nous avons ensuite choisi un livre de science-fiction qui racontait la vie sur Mars et la rébellion de ses habitants, et c'était un style tout aussi compliqué que le livre historique que j'avais choisi la première fois – il y avait plein de noms fantastiques inventés que j'avais vraiment du mal à lire à voix haute. Casey adorait les sports, particulièrement le soccer, qui passait à la télé dans sa chambre 24 heures sur



Donna Lordon avec son fils, Casey, et Barry le chien accompagnateur.

24! Je crois qu'il aurait parfois voulu me dire de partir pour qu'il puisse regarder son soccer tranquille. Mais je ne lisais pas toujours, parfois je m'installais avec lui pour regarder les matchs en bavardant – et je suis sûre qu'il aurait bien aimé me dire de me taire. Je voyais bien dans ses yeux qu'il aimait s'amuser. Sa famille l'aimait tant – j'ai rencontré plusieurs de ses proches et j'ai eu l'occasion de passer beaucoup de temps avec sa mère Donna et son chien d'assistance, Barry. Nous aimions beaucoup le dernier livre que nous avons lu ensemble : L'appel du coucou, de Robert Galbraith, c'est-à-dire J.K. Rowling. Le titre vient d'un poème triste de Christina Rossetti qui s'appelle « Chant funèbre », c'est une élogie pour ceux qui sont morts trop jeunes. C'était peut-être un signe qui annonçait ce qui allait se passer, car Casey est décédé le 31 mai, avant que nous puissions finir ce livre. Je crois que son esprit est encore là, quelque part dans l'univers, en train de vivre une journée parfaite – en train de finir ce dernier livre pour savoir qui a commis le crime, en train de regarder un match de soccer, de manger des chocolats Lindor et d'écouter Neil Young et Lou Reed.

« Le bénévolat est un parfait exercice de démocratie...

Lorsque vous faites du bénévolat, vous votez chaque jour pour le type de communauté dans laquelle vous souhaitez vivre. » — Auteur inconnu

« Avoir un grand cœur
vous rend plus riche
que jamais. »

— Rodney Williams

Une histoire de famille



Pari Johnston

La maladie mentale a touché ma famille au fil des générations.

Mon père était atteint d'un trouble bipolaire non diagnostiqué, et ma sœur et mon frère vivent respectivement avec la dépression et la schizophrénie. Ils sont forts, courageux et résilients, et nous sommes une famille proche.

Mon fils adolescent de 18 ans a été hospitalisé pendant un certain temps au Royal l'automne dernier. Il a reçu d'excellents soins et beaucoup de soutien : je serai

éternellement reconnaissante des ressources en santé mentale de très grande qualité que nous avons à Ottawa.

Mais l'énorme défi a été de faire entrer mon fils dans le système lorsqu'il a commencé à avoir des problèmes à l'âge de 12 ans – et surtout de comprendre la mosaïque des services disponibles. Les familles se sentent souvent seules, isolées, confuses et impuissantes. Grâce à un employeur compréhensif, je suis en congé depuis le mois de décembre pour soutenir et défendre les intérêts de notre fils ainsi que m'occuper de ma propre santé.

J'ai quelques réflexions à partager sur l'amélioration du système en me fondant sur ma propre expérience vécue au cours des neuf derniers mois.

Tout d'abord, il est essentiel de consacrer des ressources entièrement dédiées aux familles et dont le rôle principal serait d'aider à naviguer dans le système de santé mentale des jeunes à l'échelle communautaire. J'avais moi-même le temps, les ressources financières et les compétences en défense des intérêts (grâce à mon emploi) pour gérer les nombreuses transitions que notre fils a vécues : de l'hospitalisation aux soins

Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite

Le 27 juin, le Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite (RésO-TPL) a tenu sa troisième conférence d'une série visant à accroître la sensibilisation, mobiliser l'engagement et obtenir un soutien pour faire avancer les initiatives pour les familles de notre communauté qui sont touchées par le trouble de la personnalité limite et les autres troubles connexes. « J'étais ravie d'accueillir notre conférencière invitée, Dre Joanne Bezzubetz, présidente et chef de la direction du Royal Ottawa », a déclaré Michèle Langlois, présidente du RésO-TPL. « Et, comme beaucoup

d'autres personnes présentes, j'ai été captivée par la description de sa vision d'un hôpital sans murs. »

Des membres des familles de personnes atteintes d'un trouble de la personnalité limite, des membres du RésO-TPL et de son conseil d'administration, des animateurs et des personnes ayant suivi la formation du programme Connexion familiale ainsi que des professionnels de la prestation de services de santé mentale ont assisté à l'événement.

Les participants désiraient connaître les plans du Royal afin d'améliorer l'accès aux services pour les familles et les proches en rencontrant les

gens là où ils se trouvent. « Les besoins et l'engagement de la communauté se reflètent dans les événements très fréquentés que le Royal organise ou parraine avec des organismes comme le RésO-TPL », affirme Juliet Haynes, coordinatrice du Programme régional de soutien familial du Royal. « Les répercussions de ces activités peuvent changer la vie des participants », ajoute-t-elle. La série de conférences « Dialogues au Royal », les groupes d'information pour les familles et les cours comme ceux du programme Connexion familiale font vraiment une différence pour les

ambulatoires, à la réinsertion dans le système scolaire public et au passage dans le système de santé mentale pour adultes. J'ai trouvé que c'était un véritable labyrinthe bureaucratique. Que font les familles qui viennent d'arriver à Ottawa ou au Canada, dont la langue maternelle n'est ni le français ni l'anglais, qui ne peuvent pas s'absenter du travail ou qui travaillent par quarts, ou n'ont pas les moyens (ou d'assurance) d'engager un psychologue qui exerce dans le privé? Le fait d'être privilégié ne devrait pas déterminer l'accès de votre enfant au système de santé mentale, ni les résultats qu'il obtient.

Deuxièmement, un professionnel de la santé mentale compétent

est quelqu'un qui se met à la place de la famille du patient, qui lui témoigne une réelle empathie et comprend son stress, ses inquiétudes et son sentiment de perte de contrôle. La communication avec les familles doit se faire avec beaucoup d'empathie et de compassion.

Troisièmement, il faut se pencher sérieusement sur les politiques en matière de santé en ce qui concerne l'évaluation appropriée des diagnostics mixtes et de la façon de prendre en charge ces patients, comme ceux atteints d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et de maladie mentale, surtout chez les jeunes adultes comme notre fils. J'ai découvert qu'il s'agit de deux mondes très distincts : ce sont les

familles qui font le lien entre les cliniciens, les travailleurs sociaux, les services, les programmes et les ressources communautaires. Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) est le trouble neurologique qui connaît la croissance la plus rapide au Canada et il incombe au secteur de la santé mentale de mieux comprendre les interconnexions entre ce trouble et les problèmes de santé mentale ainsi que d'y réagir.

J'ai vraiment hâte de faire partie du Conseil consultatif des familles du Royal cette année.

Cette édition de
La Voix des clients vous propose
un supplément spécial

participants, comme le montrent les commentaires suivants :

« C'était formidable de trouver une ressource où les personnes aux prises avec les mêmes défis que moi peuvent en apprendre plus sur le trouble de la personnalité limite. Maintenant, je comprends beaucoup mieux cette maladie et j'ai acquis de nouvelles aptitudes pour m'aider. »

« Entendre les histoires des autres et trouver un soutien et des similitudes, c'est ne plus se sentir seule. »

« J'étais tellement à l'aise de partager dans cet environnement sans jugement et de comprendre

les éléments positifs et voir où je pouvais m'améliorer. »

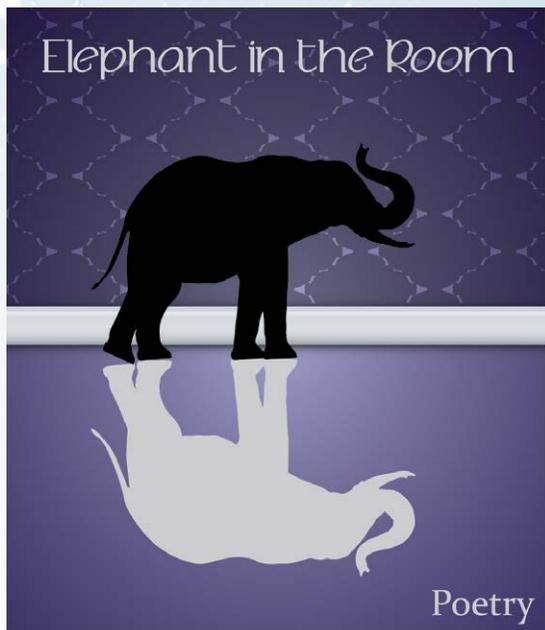
« Plus on en fait, plus on en apprend sur ce qui est utile et apprécié par la communauté. »

Des efforts de collaboration avec des organismes comme le Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite, qui offre de l'éducation, des formations professionnelles et du soutien par les pairs par l'entremise du programme Connexion familiale aux proches de personnes atteintes d'un trouble de la personnalité limite, sont actuellement en train d'être mis en place dans le but d'accroître l'accès à des programmes de

qualité dont l'efficacité a été prouvée.

La concrétisation de cette vision de bâtir un hôpital sans murs se fera au fil du temps et grâce aux efforts de collaboration entre le Royal et les nombreux intervenants avec lesquels il collabore. « Heureusement, de nombreux organismes communautaires comme le nôtre ont intensifié leurs efforts collectifs pour combler les lacunes en matière de soutien et de ressources », indique Mme Langlois. « Bon nombre d'entre eux sont dirigés par des bénévoles et fonctionnent en

suite à la page 8...



Le bruit du silence

N'en parlez pas, cela deviendra réel.
N'en parlez pas, ils nous jugeront.
N'en parlez pas, ils ne nous aimeront pas.
N'en parlez pas, cela fait trop mal.
N'en parlez pas, tout le monde le saura.
N'en parlez pas, je n'ai pas à l'affronter.
N'en parlez pas, j'ai peur.
N'en parlez pas, c'est tabou.
N'en parlez pas, c'est un secret.
N'en parlez pas, quelqu'un sera blessé.
N'en parlez pas, cela me met en colère.
N'en parlez pas, personne ne veut le savoir.
N'en parlez pas, personne ne comprendrait.
N'en parlez pas, cela détruira tout.
L'éléphant dans la pièce est plus gros qu'il
ne le paraît, il vous emprisonne dans vos
peurs.
Libérez-le et dites ce que vous avez à dire,
vous comprendrez peut-être mieux

Brenda Buckley

Chez-moi

Je me suis promenée dans la neige
J'ai laissé ma porte grande ouverte
Et il est entré
Avec son beau visage souriant
J'étais perdue
Et il m'a aidée à trouver mon
chemin
À rentrer à la maison
Là où je devais être
J'étais blessée
Mais il s'en fichait
Je ne savais plus qui j'étais
Et il m'a aidée à me trouver
J'étais triste
Et il m'a rendue heureuse
J'avais peur
Et il m'a apporté la sécurité
Je lui ai raconté toutes mes
histoires
Et il a écouté
J'étais malade
Et cela ne lui a pas fait peur
J'ai retiré mon masque
Et il m'a dit que j'étais belle
On a ri jusqu'à ce qu'on pleure
Et j'ai retrouvé la joie de vivre
La neige commence à fondre
Je sens la chaleur
Qu'apporte la vraie bienveillance
J'ai trouvé mon chez-moi

Glenda O'Hara

Le divorce, c'est bien.
 Rompre, c'est bien.
 Recommencer à zéro, c'est bien.
 Passer à autre chose, c'est bien.
 Dire non, c'est bien.
 Être seul, c'est bien.

Ce qui n'est pas bien :
 Rester quelque part où l'on n'est pas
 heureux, valorisé ou apprécié.
 Ça, ce n'est pas possible.

— Auteur inconnu

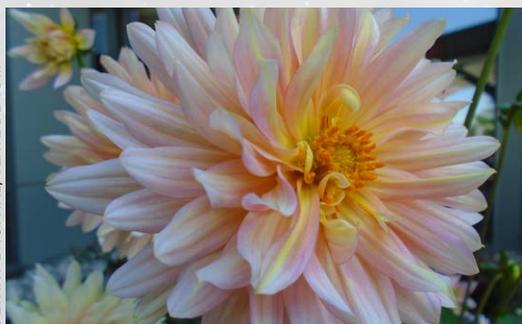
Cher moi

Ne renonce jamais à toi-même. Cette
 vie va te mettre au défi et te mettre
 à genoux, mais tu ne peux jamais
 abandonner. Quand tu tombes après
 avoir tout donné et qu'il n'y a plus
 rien, souviens-toi de ton pouvoir.

Tu crées ta réalité. Ta destination
 actuelle n'est pas ta destination finale.

Rappelle-toi qui tu es. Continues
 de rêver, de te battre, de grandir,
 d'apprendre, n'abandonnes jamais!

— Brenda Buckley



DEVANT L'HÔPITAL, TEXTE DE VDM

Au Royal

On a droit à des douches chaudes
 Trois repas toutes les 24 heures
 Reconnaisant à la puissance de Râ
 Le soleil permet aux fleurs de
 s'épanouir

— VEssEL

Lorsqu'un vieil homme est mort dans le service de gériatrie d'une maison
 de soins infirmiers dans une ville de campagne australienne, on croyait qu'il
 n'avait rien laissé de valeur. Plus tard, lorsque les infirmières ont regardé dans
 le peu d'affaires qu'il avait, elles ont trouvé ce poème. Sa qualité et son con-
 tenu ont tellement impressionné le personnel, que des copies ont été faites
 et distribuées à toutes les infirmières.

Le seul héritage du vieil homme à la postérité a depuis paru dans les éditions
 de Noël de magazines de tout le pays et dans des revues sur la santé men-
 tale. Ce vieil homme, qui n'a plus rien à donner au monde, est maintenant
 l'auteur de ce poème « anonyme » qui circule sur Internet.

LE VIEUX GRINCHEUX

Que voyez-vous, chères infirmières? que voyez-vous?
 A quoi pensez-vous..... quand vous me regardez?
 Un vieil homme grincheux, pas très sage,
 Incertain des habitudes, le regard lointain?
 Qui bave en mangeant et ne répond pas
 Quand vous dites d'une voix forte « Essayez de faire un effort! »
 Qui ne semble pas remarquer les choses que vous faites
 Et qui toujours perd une chaussure ou une chaussette?
 Qui, résistant ou non, vous laisse faire ce que vous

voulez,
 Pour le bain et les repas cette longue journée à remplir
 C'est ce que vous pensez? C'est ce que vous voyez?
 Alors ouvrez les yeux, chères infirmières, vous ne me voyez pas.
 Je vais vous dire qui je suis..... moi, assis ici, immobile
 Mois qui suis tous vos ordres qui mange selon votre volonté
 Je suis un petit enfant de dix a avec un père et une mère,
 Des frères et sœurs..... qui s'aime
 Je suis un jeune garçon de seize ans avec des ailes aux pieds
 Rêvant que bientôt..... je rencontrerai ma bien-aimée
 Un jeune marié de près de vingt ans..... mon cœur bondit de joie
 Me rappelant les vœux que j'ai promis de tenir
 À Vingt-cinq ans maintenant..... j'ai mes propres petits
 Qui ont besoin d'un guide, de sécurité et d'un foyer heureux
 Je suis un homme de trente ans mes petits sont vite devenus

grands
 Liés les uns aux autres..... de façon durable
 À quarante ans, mes fils ont grandi et sont partis
 Mais ma femme reste à mes côtés pour s'assurer que je ne pleure

pas
 À cinquante ans, une fois de plus des bébés jouent sur mes genoux
 Nous voilà entourés d'enfants ma bien-aimée et moi
 Mais des jours sombres m'attendent ma femme est maintenant morte
 Je me tourne vers l'avenir..... je frémis de terreur
 Car mes enfants élèvent tous leurs propres petits
 Et je pense à ces années et à l'amour que j'ai connu
 Je suis maintenant un vieillard et la nature est cruelle
 C'est une mauvaise plaisanterie de faire passer la vieillesse pour

une imbécile
 Le corps s'amenuise, la grâce et la vigueur disparaissent
 Il y a maintenant une pierre où j'avais autrefois un cœur
 Mais dans cette vieille carcasse un jeune homme habite encore
 Et, de temps en temps..... mon cœur blessé gonfle
 Je me souviens des joies je me souviens de la douleur
 J'aime et je vis à nouveau
 Je pense aux années..... qui ont passé trop vite
 Et j'accepte enfin que rien ne peut durer
 Alors ouvrez les yeux, ouvrez-les bien grand et voyez
 Que je ne suis pas un vieux grincheux
 Regardez de plus près regardez-MOI!

Souvenez-vous de ce poème la prochaine fois que vous rencontrerez
 une personne plus âgée à laquelle vous pourriez ne pas prêter attention.
 Pensez à voir la jeune âme qui se trouve encore là, au plus profond de cette
 personne. Nous en serons tous là, un jour!

Nous voulons entendre votre voix!

Présentez vos œuvres d'art
Racontez une histoire drôle
Partagez votre parcours de mieux-être

Montrez vos photos
Partagez vos poèmes
Faites-nous part de votre citation préférée

Contactez-nous Nous aimerions connaître votre avis au sujet de La voix des clients. Si vous avez des questions ou commentaires, ou que vous souhaitez devenir membre du Conseil consultatif des clients, n'hésitez pas à nous appeler ou à nous écrire :

Conseil consultatif des clients

Le Royal,
1145, avenue Carling, salle 1349, Ottawa (ON) K1Z 7K4
613.722.6521, poste 6767

Courriel :
cac@theroyal.ca



Envoyez vos soumissions à :

Alexis Milne

alexis.milne@theroyal.ca

Réseau d'Ottawa, suite...

se concentrant exclusivement sur leur domaine d'intérêt particulier. Il est rassurant d'apprendre que le Royal se charge de réunir divers intervenants de la collectivité, des familles et des clients pour coordonner, concevoir en collaboration, mettre à l'essai et mettre en œuvre des solutions qui permettront de rencontrer les gens là où ils se trouvent, de soulager immédiatement leurs symptômes et de contribuer aux résultats à long terme en santé mentale dans notre communauté. »

Michèle Langlois est présidente du Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite (RésO-TPL),

responsable de la formation et membre du Conseil consultatif des familles du Royal.

À propos du Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite : Le Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite (RésO-TPL) est un organisme de bienfaisance administré par des bénévoles (numéro d'organisme de bienfaisance : 708830492RR0001). Son objectif premier est de soutenir et de renseigner les familles des personnes atteintes d'un trouble de la personnalité limite, ainsi que de les aider à acquérir des habiletés d'adaptation, principalement au moyen du programme Connexion

familiale. Pour en savoir plus sur ce programme, consultez la page Connexion familiale de notre site : <https://on-bpd.ca/fr>.