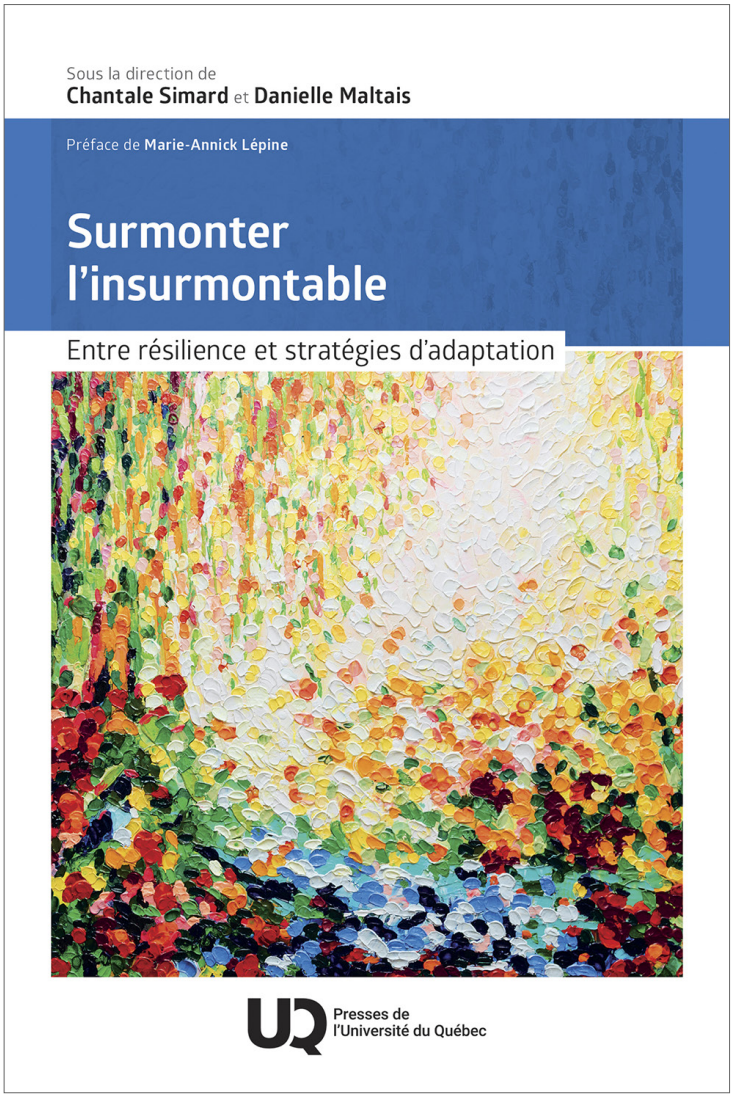
Presses de l'Université du Québec

55 ans de savoir

TRAVAIL SOCIAL
SANTÉ



SURMONTER L'INSURMONTABLE

Entre résilience et stratégies d'adaptation

Comment parvient-on à traverser des expériences stressantes ou traumatisantes, telles que le décès d'un proche, l'annonce d'une maladie grave ou d'un problème de santé mentale au sein de la famille ? Comment reprend-t-on le cours de son existence après avoir vécu de la violence conjugale ou familiale ? Comment se relève-t-on après l'exposition à une catastrophe dite naturelle ou technologique ? Comment affronte-t-on les conditions de vie précaires comme l'insécurité alimentaire ou l'itinérance prolongée ?

Ce livre, réunissant une cinquantaine de chercheuses et chercheurs du Québec, du Canada et de la francophonie, met en lumière, à partir de diverses recherches, les stratégies positives utilisées par des personnes confrontées à l'adversité. Au moyen de leur témoignage, elles partagent leurs façons de traverser l'impensable et de bâtir leur résilience.

Cet ouvrage s'adresse autant au corps professoral et à la communauté étudiante, qu'aux personnes intervenantes du réseau de la santé et des services sociaux, publics et communautaires. Destiné également à un large public, il offre une meilleure compréhension de ce qu'est la résilience et de la manière dont elle se construit au quotidien.

Sous la direction de **Chantale Simard** et **Danielle Maltais**
Préface de Marie-Annick Lépine

2026 | 522 pages

978-2-7605-6461-9	60,00 $	PAPIER
978-2-7605-6462-6	50,99 $	PDF
978-2-7605-6463-3	50,99 $	EPUB

Les prix sont sujets à changement sans préavis.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE
INTRODUCTION
CHAPITRE 1 Se relever et faire preuve de résilience

PARTIE I **Se relever d'un décès**

CHAPITRE 2 Vivre autrement après la mort de son enfant en période périnatale : l'art d'apprivoiser un deuil complexe
CHAPITRE 3 Paroles d'adolescentes et d'adolescents qui vivent la traversée du deuil : de la chute au redressement
CHAPITRE 4 Aspects soutenant la résilience du deuil vécu en contexte d'aide médicale à mourir
CHAPITRE 5 Comment se relève-t-on d'un deuil pandémique ?

PARTIE II **Se relever d'une catastrophe ou de conditions de vie particulières**

CHAPITRE 6 Faire face à un déraillement de train : les stratégies d'adaptation positives déployées par les adultes demeurant à Lac-Mégantic
CHAPITRE 7 Se relocaliser après une catastrophe naturelle ou technologique : ce que les personnes sinistrées proposent comme stratégies d'adaptation
CHAPITRE 8 Et si la pandémie engendrait des conséquences positives pour les familles ? Regards croisés de jeunes et de parents sur les processus associés à leur résilience familiale
CHAPITRE 9 Prendre soin de soi pour mieux aider les personnes victimes d'une catastrophe : qu'en est-il des personnes intervenantes et de leur organisation ?
CHAPITRE 10 Les stratégies alimentaires en milieu nordique : reconnaître la capacité d'agir des personnes

PARTIE III **Se relever d'une condition de santé physique ou mentale**

CHAPITRE 11 La résilience de mères et de pères au terme de la première année avec leurs enfants nés à 32 semaines ou moins de grossesse
CHAPITRE 12 Quand la condition médicale complexe d'un enfant s'invite dans la vie de pères
CHAPITRE 13 Faire face à une maladie dégénérative : résilience des femmes ayant la dystrophie myotonique de type 1
CHAPITRE 14 Accompagner de jeunes parents atteints d'un cancer avancé : expériences et stratégies des personnes professionnelles
CHAPITRE 15 Expériences de fin de vie résilientes en contexte d'aide médicale à mourir
CHAPITRE 16 Transition des perceptions de l'état de santé et mobilisation de stratégies d'adaptation : reflet du parcours résilient de femmes atteintes d'un cancer du sein
CHAPITRE 17 Accompagner son conjoint en fin de vie : expériences et stratégies d'adaptation pour vivre et se préparer à la perte
CHAPITRE 18 S'adapter pour mieux aider : les stratégies d'adaptation des femmes proches aidantes vivant en région éloignée
CHAPITRE 19 La résilience individuelle chez des personnes vivant avec des troubles mentaux pendant la pandémie de COVID-19

PARTIE IV **Se relever à la suite de l'itinérance ou de la violence**

CHAPITRE 20 Survivre à la rue quand on est une jeune femme : des stratégies spécifiques au genre
CHAPITRE 21 Mise en lumière des stratégies préventives de femmes en situation de handicap contre les agressions sexuelles
CHAPITRE 22 Femmes en contextes de vulnérabilité à la violence conjugale : y faire face et se reconstruire

PARTIE V **Se relever : approches et interventions favorisant le processus de résilience**

CHAPITRE 23 L'approche centrée sur les forces (ACF) ou « l'art de maîtriser les possibles » dans l'adversité
CHAPITRE 24 L'approche de débriefing réflexif « Schwartz » : pour des soins empreints de compassion au sein d'organisations bienveillantes
CHAPITRE 25 La spiritualité comme pilier de résilience : études et interventions dans le contexte de la santé et des services sociaux
CHAPITRE 26 Intervention collective et organisation communautaire pour le rétablissement des communautés face aux catastrophes et au dérèglement climatique
CHAPITRE 27 La simulation par immersion clinique : possible modalité pédagogique pour soutenir l'acquisition de compétences en résilience chez les personnes professionnelles de la santé

CONCLUSION

DIRECTION

CHANTALE SIMARD, inf., Ph. D., est professeure régulière au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC).

DANIELLE MALTAIS, Ph. D., est professeure émérite au Département des sciences humaines et sociales de l'UQAC.

Avec la collaboration de Émilie Allard, Christiane Bergeron-Leclerc, Caroline Boivin, Danielle Bouliane, Denis Bourque, Hélène Brassard, Eve Bélanger, Jacques Cherblanc, Josée Chénard, Béatrice Clin, Lisa Dassonneville, Sophie Delvaux, Francine de Montigny, France Desjardins, Annie Devault, Andrée-Ann Dorval, Paul Dostie, Catherine Flynn, Gabrielle Fortin, Simon Gauthier, Véronique Gauthier, Patrick Giroux, Diane Guay, Alexandra Guité-Verret, Ariane Hamel, Julie Houle, Maude Hébert, Catherine Lacelle, Philippe Laperle, Sébastien Laplante, Danaë Larivière-Bastien, Gabrielle Leblanc-Huard, Camille Mercure, Marie-Hélène Morin, Marianne Olivier-d'Avignon, Josée Ouellet, Bruno Pilote, Éloïse Potvin, Eve Pouliot, Émilie Raymond, Catherine Rossi, Nathalie Sasseville, Jean-Christophe Servotte, Ann-Sophie Simard, Jessica Spencer, Nathalie St-Amour, Pierre-André Tremblay, Andréanne Trépanier, Francine Turcotte, Deborah Ummel, Mélanie Vachon et Chantal Verdon.

PUQ.CA

418 657-4399 | puq@puq.ca | Édifice Fleurie, 480, rue de la Chapelle, bureau F015, Québec (Québec) G1K 0B6

Distribution
Canada : Prologue inc.
France, Belgique
et Luxembourg : SOFÉDIS/SODIS
Suisse : Servidis, SA

Financé par le gouvernement du Canada | Funded by the Government of Canada | Canada

SODEC Québec

Presses de l'Université du Québec