

Agence de Formation
Scolaire Québécoise Inc.

Maître à bord en période de turbulence: le cadeau de la résilience, l'art de rebondir *pour GRANDIR ENSEMBLE*

Personnel des services de garde
5 mai 2018





*On n'est JAMAIS
résilient SEUL*

Boris Cyrulnik



Identité

Que signifie être SOI ?

Pourquoi parler de COURAGE ?

(quels sont les dangers d'être SOI)

Auteure: Bonnie Ware



- J'aurais aimé avoir eu le courage de vivre la vie que je voulais vraiment, pas celle que les autres attendaient de moi.
- J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments.

Les autres: - J'aurais dû travailler moins. - J'aurais aimé garder le contact avec mes amis. - J'aurais aimé m'accorder un peu plus de bonheur.

On ne peut être résilient et avoir
le courage d'être soi
que s'il y a une
“atmosphère” de sécurité

(c-a-d: aucun risque de jugement, de violence physique, verbale,
psychologique ou émotionnelle)

en soi et/ou autour de soi

Tensions relationnelles

Inconscience

Blessures

Identité

Sentiment du droit d'exister, de se représenter dans l'acte de vivre, d'exister par soi, par le groupe et au sein de son organisation.

Source: G.Koninckx, G. Teneau, Résilience organisationnelle, de boeck, 2010 p.59

Exercice

Quelle est votre source de fierté ?

Exemples

Professionnel: mon engagement, la qualité de mon expertise - la qualité de mon service auprès des élèves, direction, enseignants, ma capacité d'influencer,
mon équipe école, etc.)

Personnel: mes enfants, mon couple, ma liberté, mon autonomie, ma santé, avoir encore mes parents en santé, mon équilibre de vie,etc.



**Ne JAMAIS prendre les choses
pour acquises**

et

**Developper une attitude de
GRATITUDE**



Identité

Notion de résilience



Important

RÉSILIENCE ne veut PAS dire se résigner

Définition de la résilience

Dans un contexte organisationnel :

La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères.

Source : Vanistaendel, Lecompte, Cyrulnik

Origine du concept de la résilience

- En physique
- À l'écologie
- À la sociologie et à la psychologie

Emmy Warner (E-U)

Boris Cyrulnik (France)

Auteure: Bonnie Ware



- J'aurais aimé avoir eu le courage de vivre la vie que je voulais vraiment, pas celle que les autres attendaient de moi.
- J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments.

Les autres: - J'aurais dû travailler moins. - J'aurais aimé garder le contact avec mes amis. - J'aurais aimé m'accorder un peu plus de bonheur.

La résilience

- Phénomène dynamique
- Systémique (multiples variables interreliées)
- Non linéaire (rien n'est jamais acquis)
- Transformation de quelque chose

Exemples de traumatismes au travail

- Organisationnels
 - Restructuration / déménagement
 - Manque de ressources / changement de direction d'école / budgets restreints / modernisation
 - Problématiques qui se complexifient
 - Surcharge de travail
 - Incertitude / impuissance / perte de SENS / répétition des scénarios de changement
- Interhumain / humain
 - Accidents, mortalités, maladies, etc.
 - Harcèlement / humiliations / indifférence / isolement
 - Violence / conflits ouverts ou latents
 - Compétition pour conserver son emploi ou des ressources



Différence entre résilience et adaptation

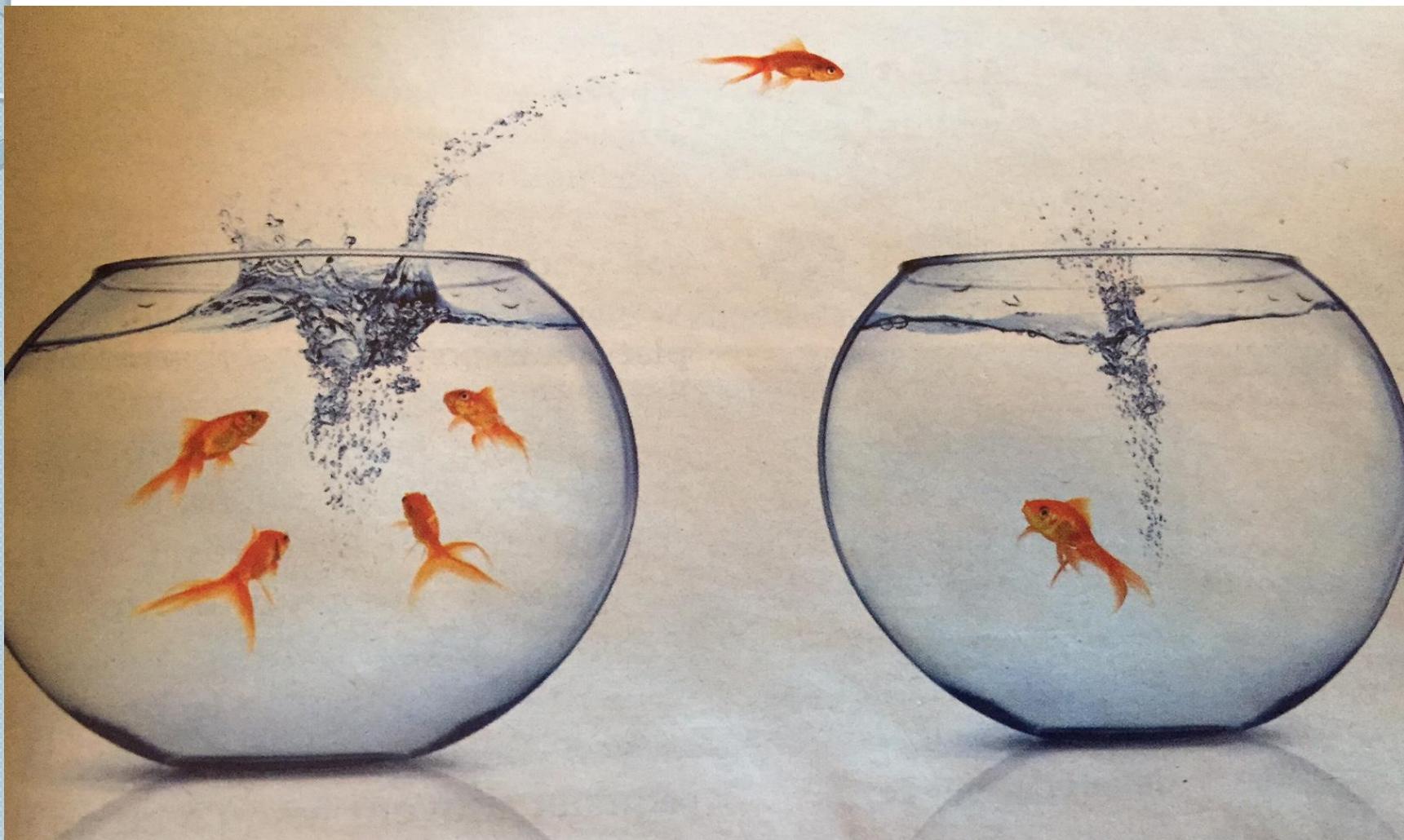
La limite est mince



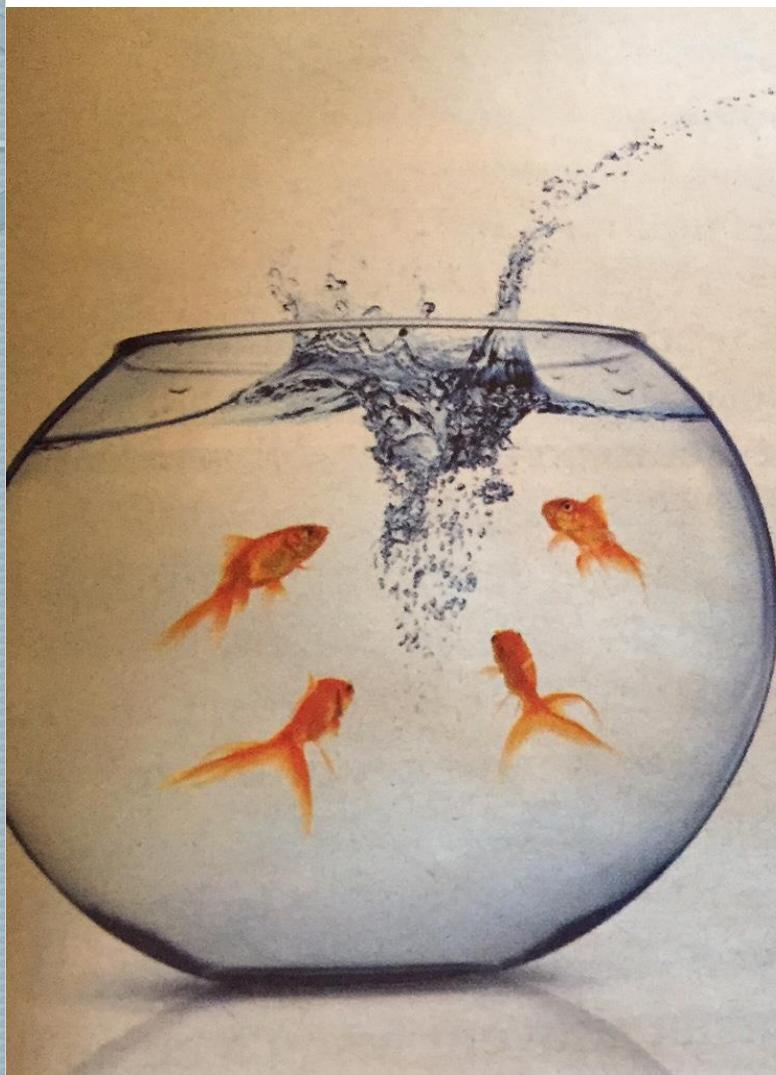
Différence entre résilience et adaptation

Maison qui brûle

Adaptation



Résilience

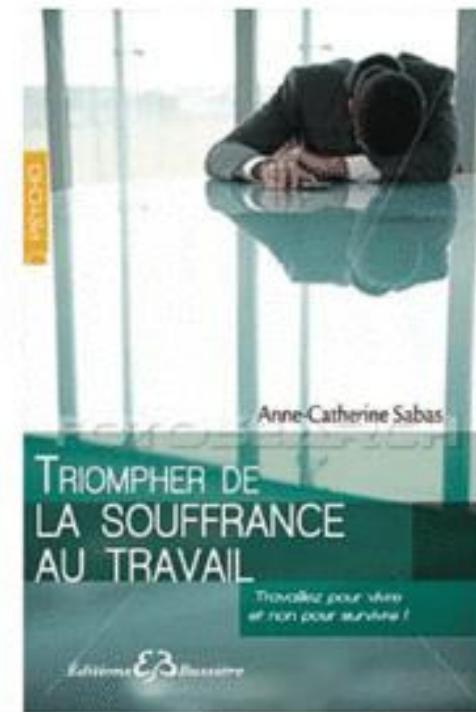
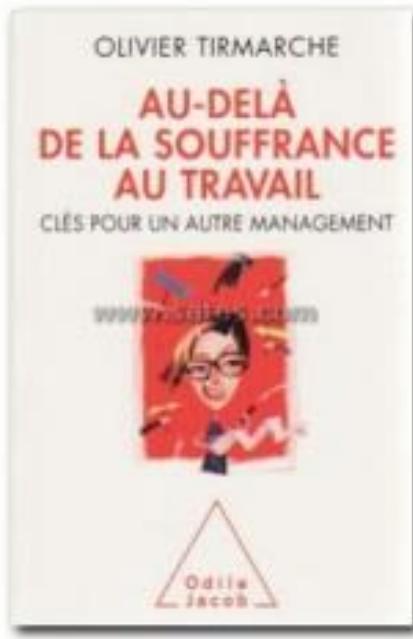


Résilience – Concept de base

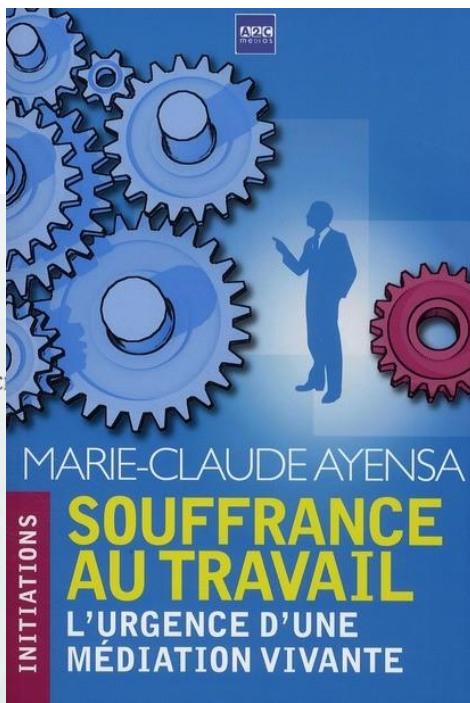
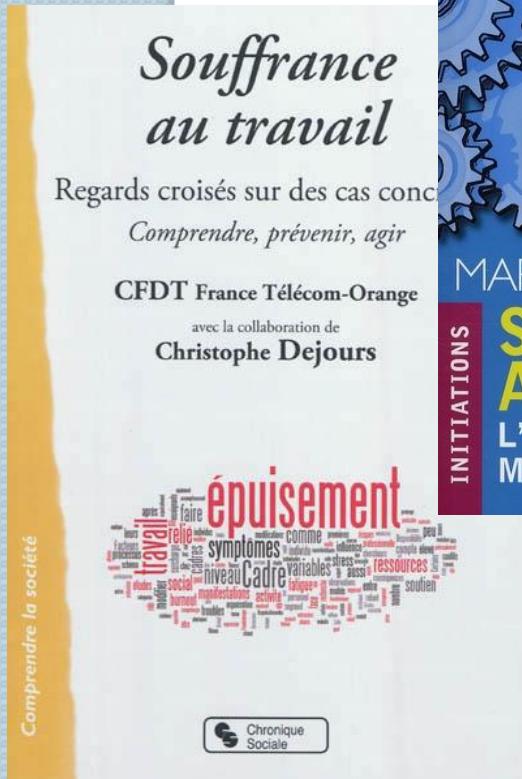
Tout changement génère un mouvement, une déstabilisation (positive ou négative) et est potentiellement génératrice de :

malaises
et de
SOUFRANCES

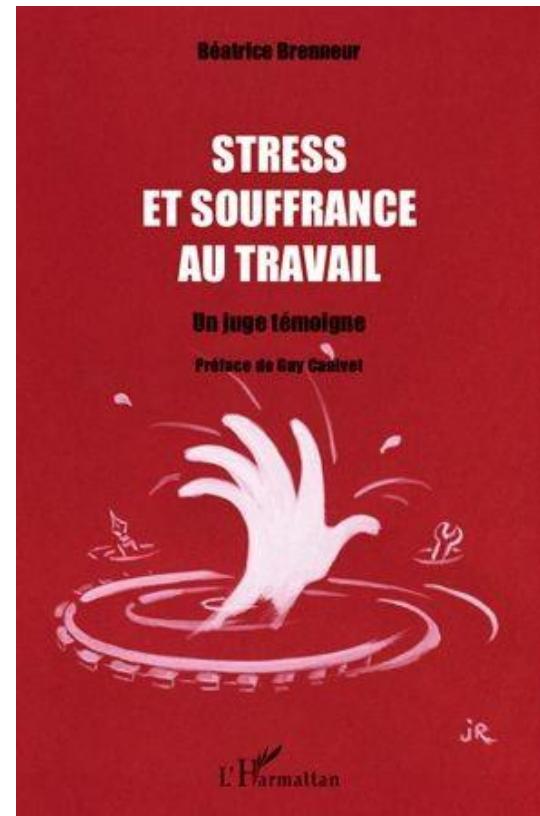
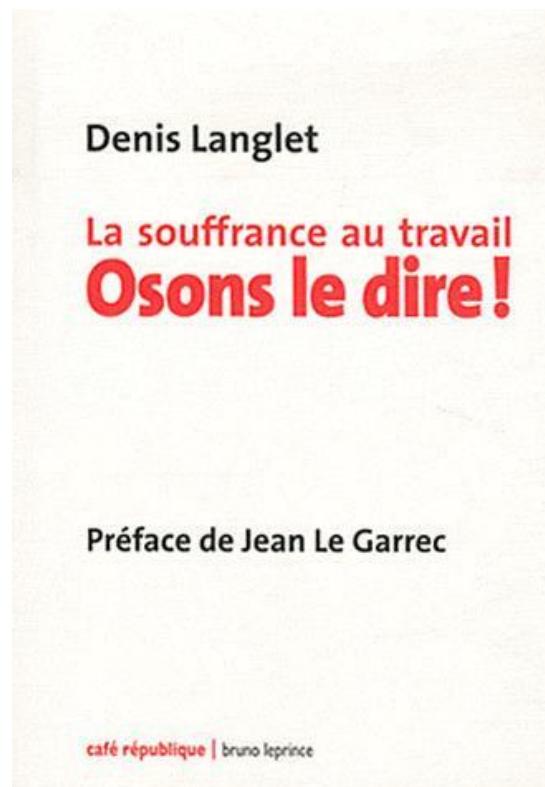
Lectures



Lectures



Lectures



Lectures

••• Soigner et accompagner

La souffrance au travail

Les soignants
face au burn-out

Alexandre Manoukian

SÉRIE

Prendre soin de soi



LAMARRE

sous la direction de
Nicolas
Combalbert



La souffrance au travail

Comment agir
sur les risques
psycho-sociaux

ARMAND COLIN

© ReGain Groupe conseil



DOROTHÉE
Ramaut

JOURNAL
D'UN MÉDECIN
DU TRAVAIL

RÉCIT



Lectures



Résilience

Deux éléments présents :

Traumas (souffrance)
Transformation

Sous l'angle de la résilience

Distinction entre

Douleur
Souffrance

Sous l'angle de la résilience

Douleur (moment où l'événement arrive)

Souffrance (la représentation symbolique de l'événement)



BONNE NOUVELLE

Bonne nouvelle

« Le cerveau dégrade chimiquement toute émotion en 1 minute et demie. »

Source : Jill Bolte Taylor, Ph. D. Harvard Institut – Voyage au-delà de mon cerveau

Visualisation

Le cerveau

Modifie



- Note : pour aller plus loin, je vous recommande fortement de suivre la formation avec Danie Beaulieu : PRIMATE, AUTOMATE, DIPLOMATE – www.academieimpact.com
- *Lire sur la théorie du cerveau triuniqué de Paul D. Maclean (3 cerveaux distincts seraient apparus au cours de notre évolution)*
- *Lire : Le paradoxe du Chimpazé, Dr Steve Peters. Marabout, 2013*



Reptilien (primate)

Limbique

Préfrontal

Reptilien

(primate)

Reptilien (primate)

But :

Survivre aux dangers et fonctionnement des organes vitaux (respiration, système nerveux, cardiaque, etc.)

Stratégies : 3 F(Foncer [attaquer], Figer, Fuir)

Inspiré de Danie Beaulieu Ph.D. – www.academieimpact.com

Dr. Caelan Soma, Trauma's impact on the brain, TLC Institut from trauma and loss in Children (Youtube)

Céline Alvarez, Plasticité cérébrale chez l'enfant, (youtube)

Limbique

Limbique

95 %* de nos réactions sont des automatismes
Besoin de s'adapter à notre environnement
Faire partie du clan familial, social, culturel pour
SURVIVRE

* Recherches de Hyrum Smith, 10 Natural Laws of Successful Time and Life Management

Inspiré de Danie Beaulieu, Ph.D. – www.academieimpact.com

Limbique

Les plus grandes peurs :

rejet – abandon

Mode d'apprentissage: par modèle

Le changement





Quelle distinction entre ces deux concepts ?

Amour Sécurité affective

(c-a-d: aucun risque de jugement, de rejet, d'abandon, de violence physique, verbale, psychologique ou émotionnelle)

Reptilien

aime pour nourrir ses besoins de survie de l'espèce

Limbique

aime pour ne pas être rejeté et/ou comme on a appris à aimer *(par modèle ou anti-modèle)*

L'amour qui "sécurise"

L'Amour INCONDITIONNEL

On ne peut être résilient et avoir
le courage d'être soi
que s'il y a une
“atmosphère” de sécurité

(c-a-d: aucun risque de jugement, de violence physique, verbale,
psychologique ou émotionnelle)

en soi et/ou autour de soi

Maître à bord



Maître à bord

Préfrontal

Capacité de discernement

(faire des choix conscients)



;



Maître à bord de son cerveau

- Mettre en exercice son lobe frontal



Exercice

Identifiez 1 personne qui vous estime beaucoup.

Que dit-elle de vous?
2 caractéristiques

—

—

Exercice

Identifiez 1 personne qui NE vous estime PAS.

Que dit-elle de vous?

2 caractéristiques

—

—

Exercice

Que pensez-vous de vous ?

-

___/10

-

___/10

-

___/10

-

___/10

Relations humaines / danse de tango

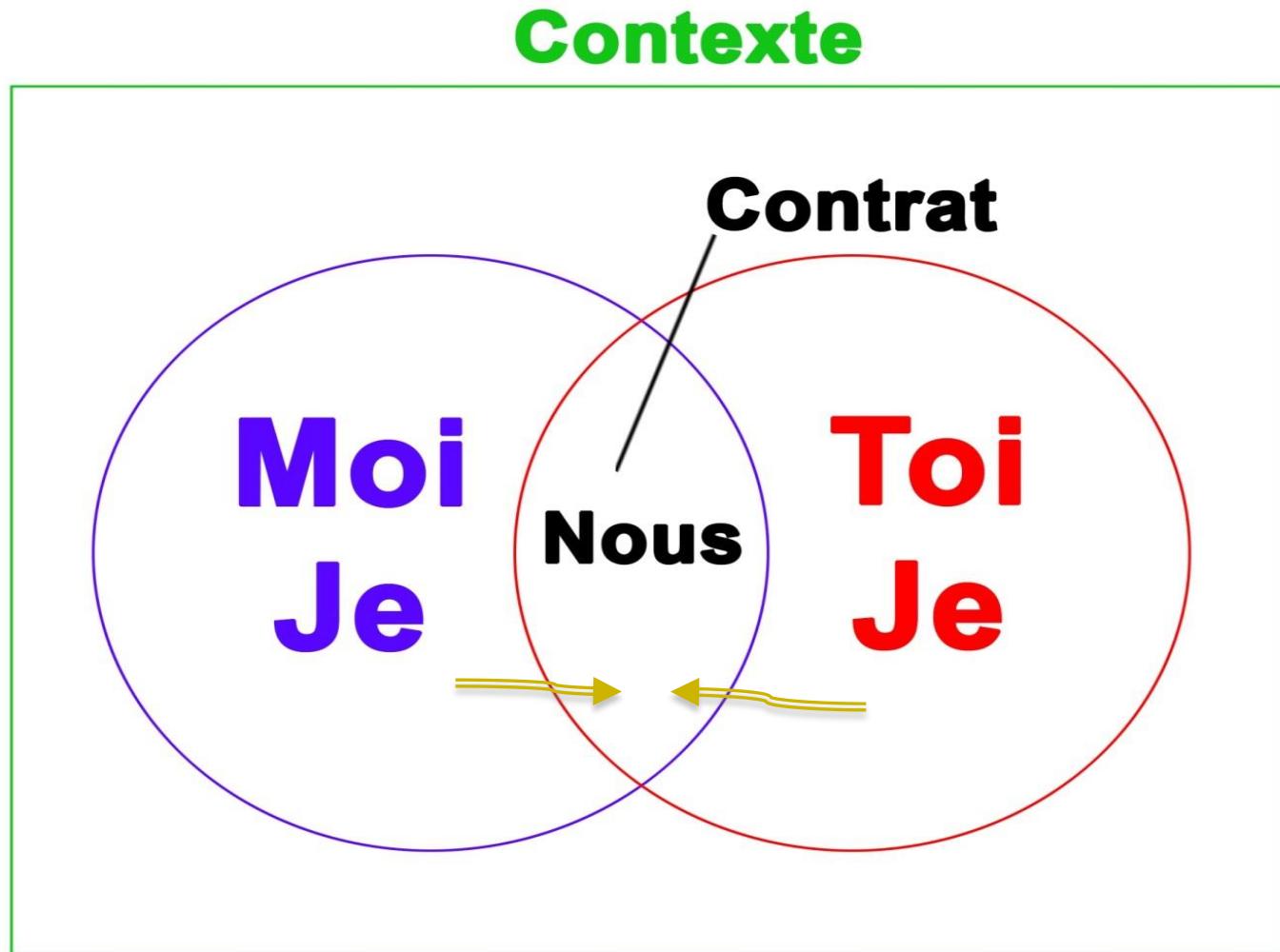
Modifie



Artiste : Sculpture sur bronze de Yvonne Gagnon Tremblay – 84 ans

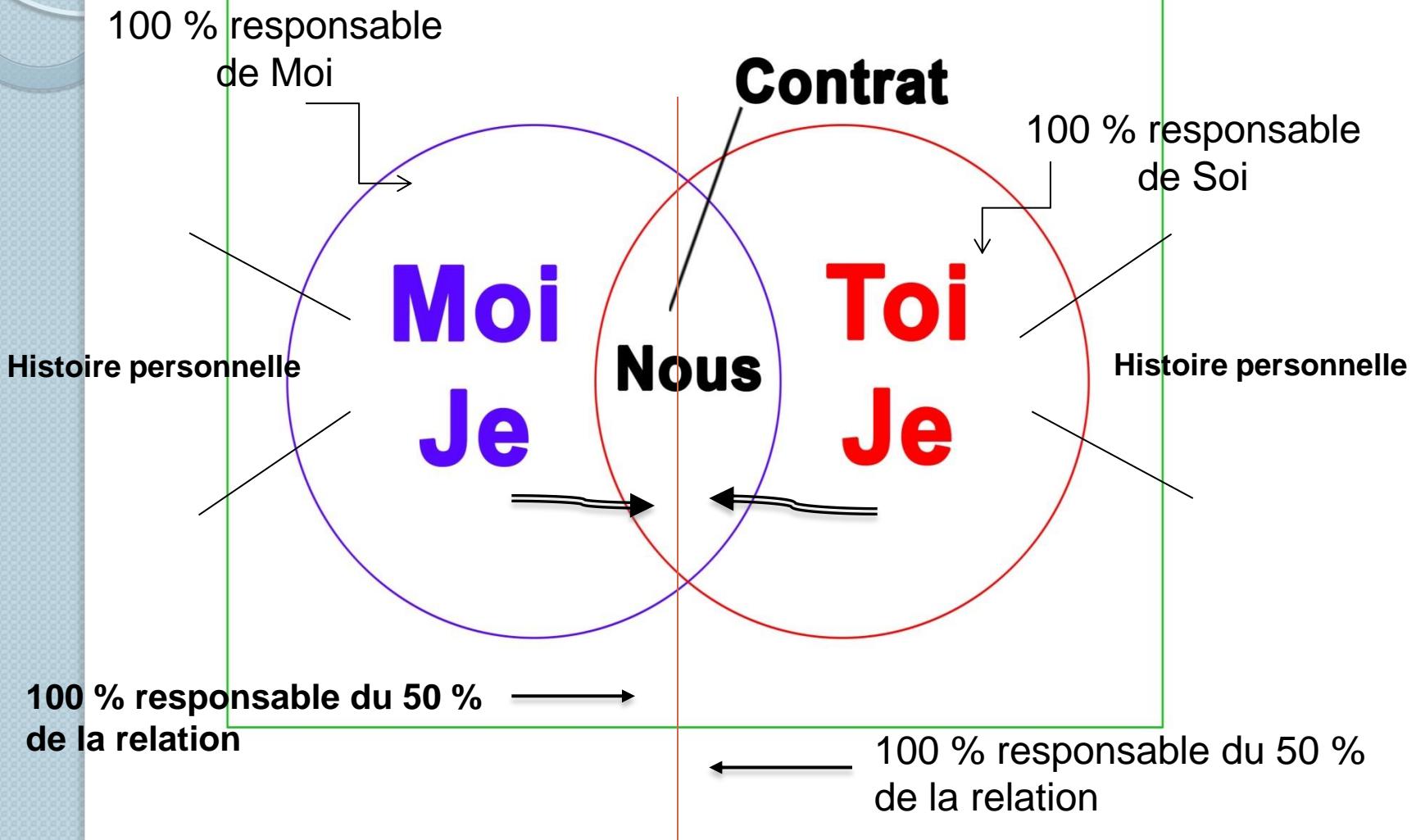
Danse relationnelle

Modifie



Danse relationnelle

Contexte





De quels besoins parle-t-on?

Harmonisation des besoins des
parties du JE
ou ceux
de la partie du NOUS?

*(Importance de prendre en charge nos besoins personnels qui viennent freiner,
contaminer,
toxifier la zone du « NOUS » et de se soutenir les uns les autres
pour apprendre à danser ce « NOUS » ENSEMBLE)*

Gérer son temps d'exposition sans rejeter

Apprendre à ne plus rejeter l'autre, mais apprendre à gérer de façon respectueuse notre temps d'exposition émotionnel, psychique ou physique à l'autre lorsque l'autre ne nourrit pas nos besoins (zone du « JE »)
(respect de soi, de l'autre et de la zone du « NOUS »)

La force de l'ADMISSION

Pourquoi est-ce si exigeant
d'ADMETTRE ou d'AVOUE?

Peurs derrière l'admission

Être rejeté (par soi-même ou par l'autre)

Être abandonné (par soi-même ou par l'autre)

Inconsciemment et symboliquement :
Peur de MOURIR

Le cadeau de l'ADMISSION

Resécurise la relation

REproche = blessure au rapprochement





La voie la plus rapide vers la RÉSILIENCE

Faire la paix avec la mort
pour cesser d'avoir peur de la VIE

Lorsque je suis dans un espace d'inconscience

(manque d'expérience, anxiété, blessures, violence, fatigue, programmations inconscientes, etc.)

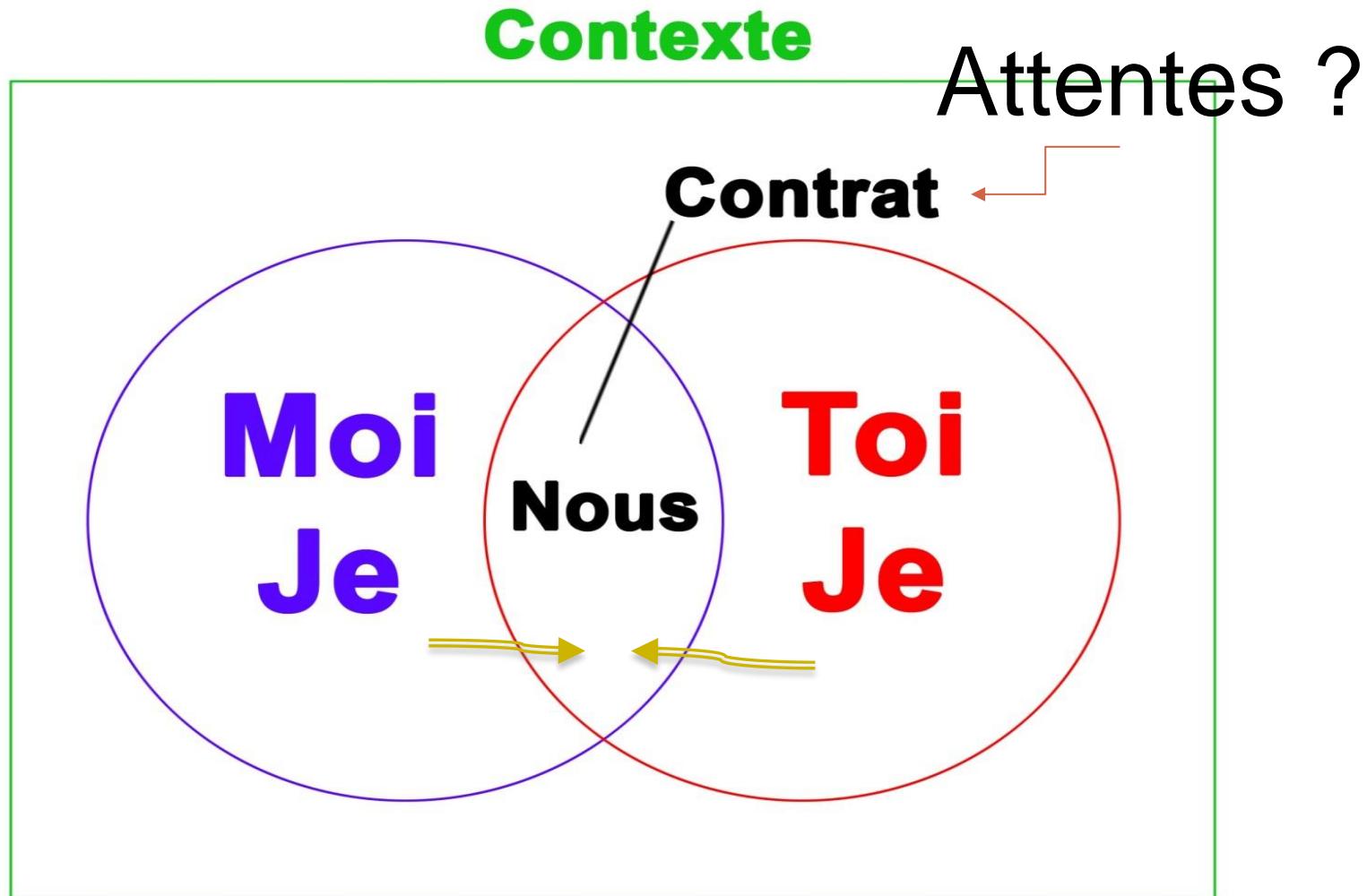
*Mon cerveau ne connaît que
MOI*

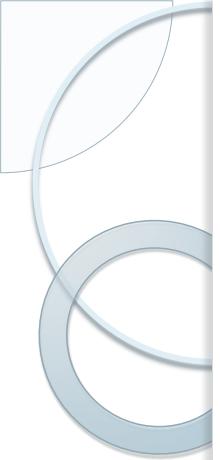
Développer son préfrontal

- Lectures - documentaires
- Exercices de “mindfulness”
- Voyager
- Thérapies
- Coaching
- Ateliers de développement personnel et/ou professionnel

Danse relationnelle

Modifie





**Notre système nerveux ne
cherche pas quelque
chose, il cherche le feeling
de ce qu'il souhaite
ressentir**

(production d'endorphine)



La sécurité intérieure
La paix
La sérénité



Les 3 cerveaux du corps



The *Heart* Brain

Did you know you have 3 brains?



Marie-France
Louvel

Catherine
Athans, Ph.D.

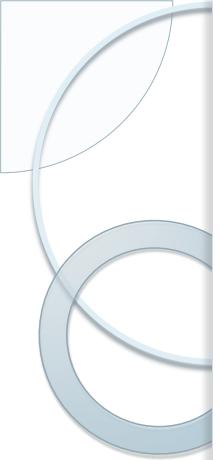


Sources complémentaires:

-Découverte – Radio-Canada : http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2012-2013/chronique.asp?idChronique=384222

-Ce deuxième cerveau qui influence notre bien-être et notre travail : <http://e-rse.net/intestins-deuxieme-cerveau-bien-etre-23283/#gs.95mA>

-Using all 3 brains : Head-Gut and heart: <http://www.marcrichter.org/single-post/2016/02/11/THE-GUT-THE-SECOND-BRAIN>



Textes Sébastien Bohler

Photos Véronique Dui

La Chimie de nos émotions

Aimer, hâïr, rire ou pleurer...
Que se passe-t-il dans notre tête
lorsque nous sommes émus ?

Aub

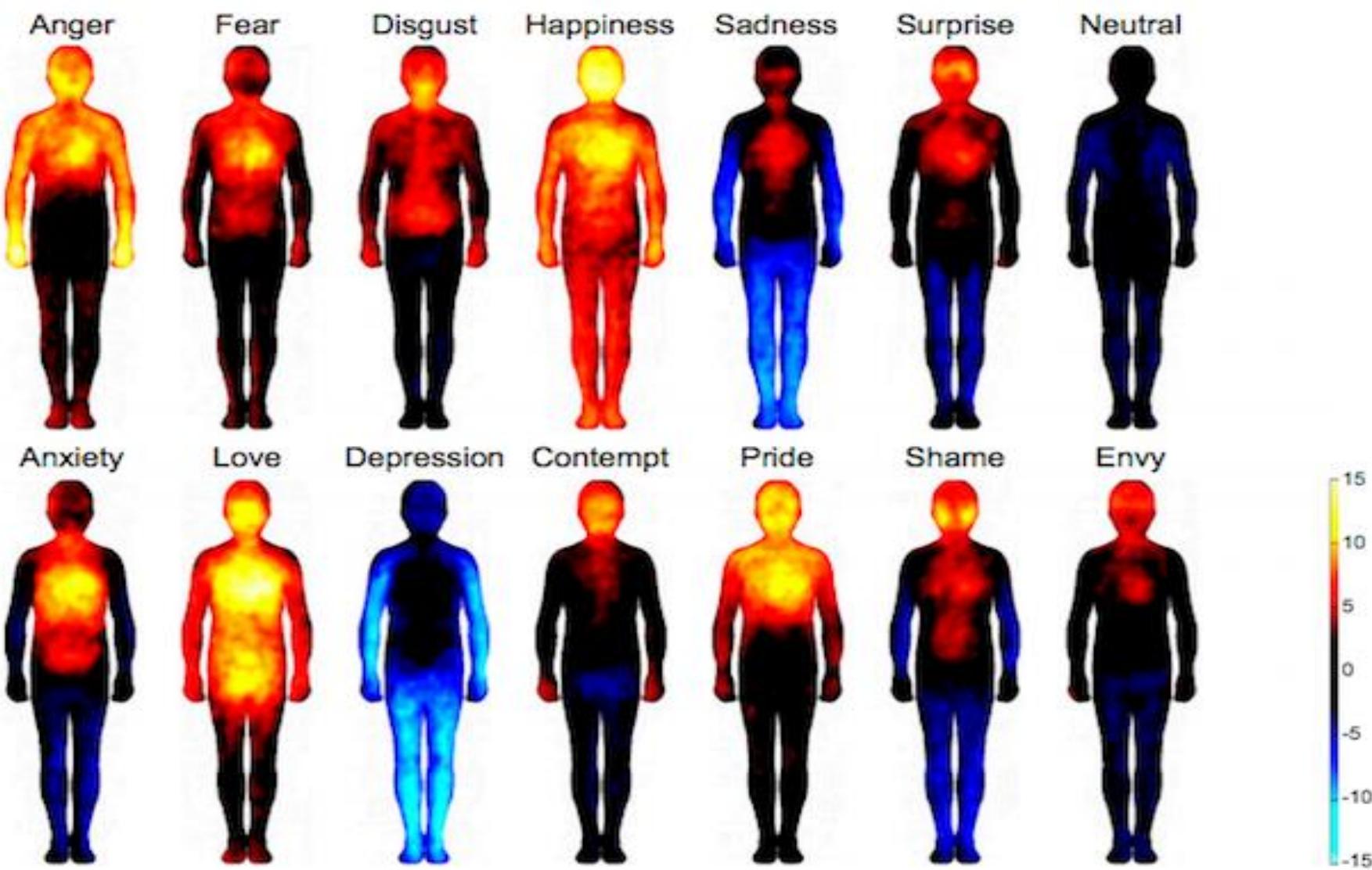


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

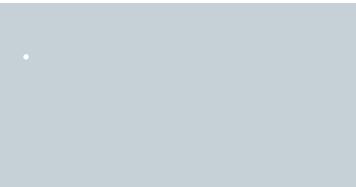
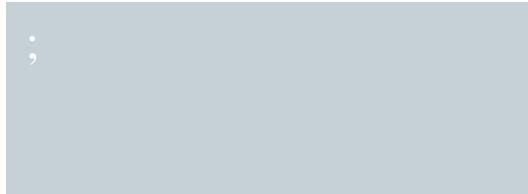
Source: Aalto Université, Finlande, 2013 - Recherche fait sur des personnes en provenance de L'Europe et de l'Asie

Pour aller plus loin:

https://scholar.google.ca/scholar?q=topography+des+emotions&hl=fr&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwjs3-bfi_rVAhUn6YMKHSwhBdEQgQMIJDAA



Importance d'une PRÉSENCE de bienveillance

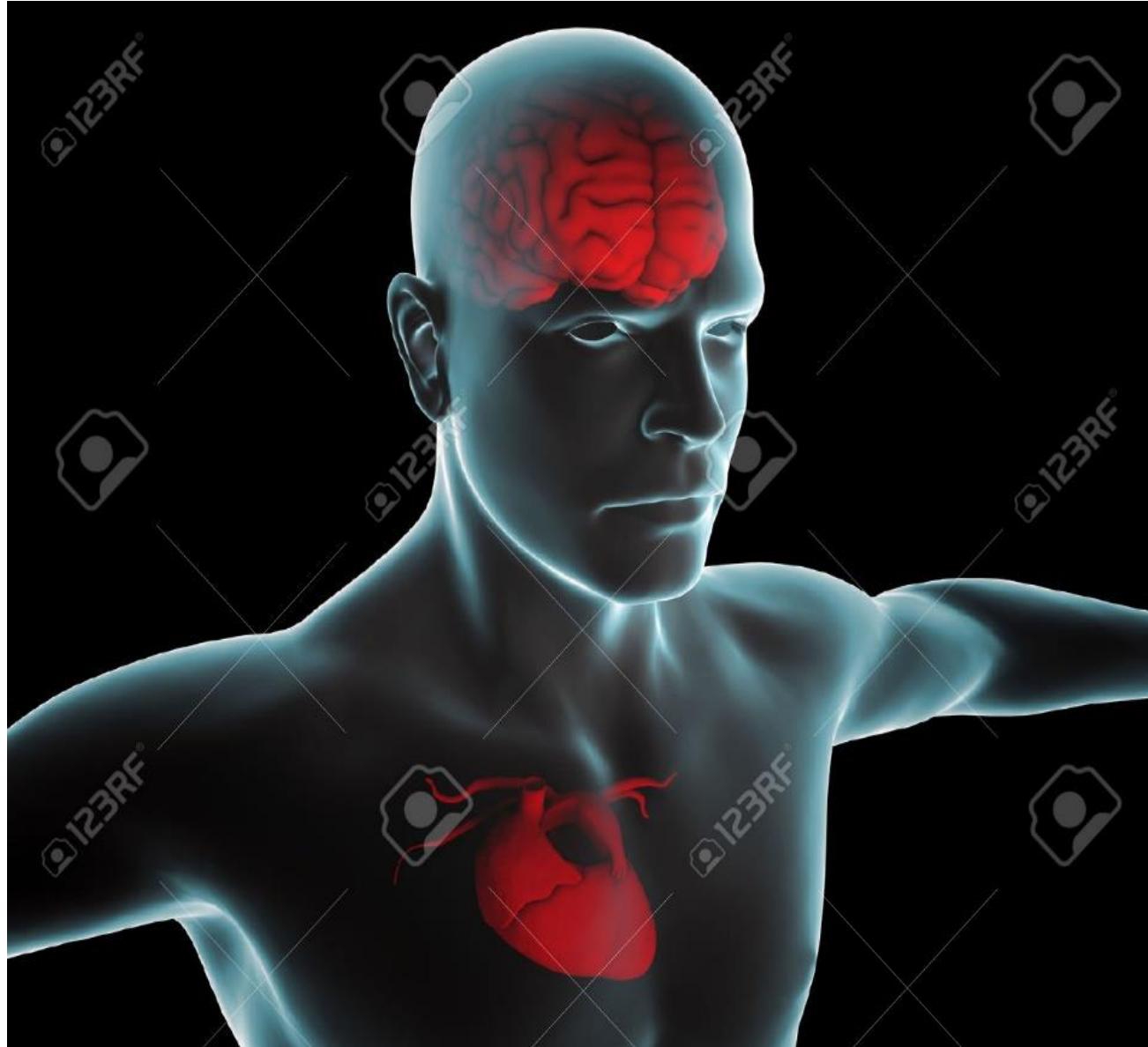


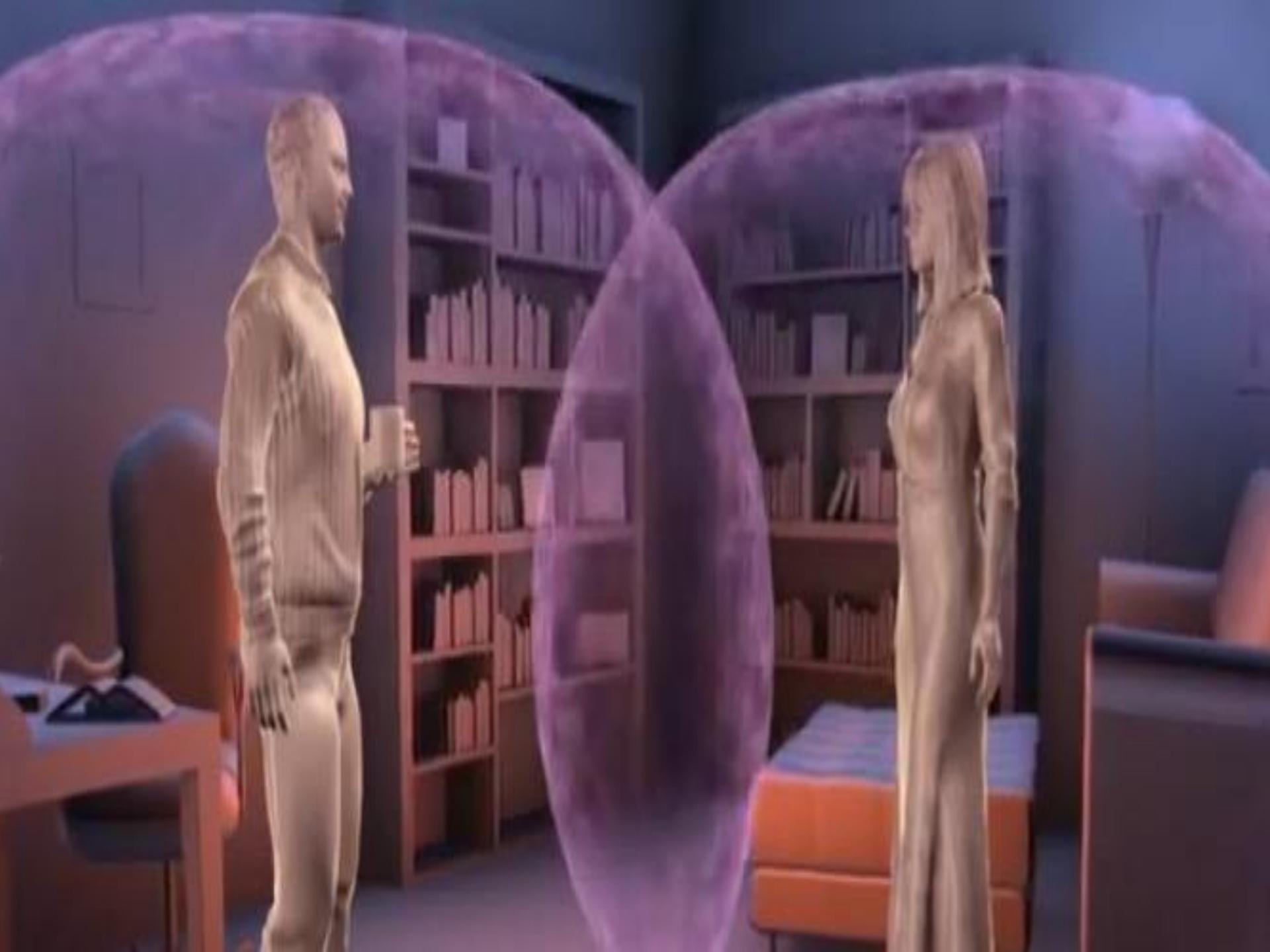
Voir l'Être au-delà des apparences et des maladresses

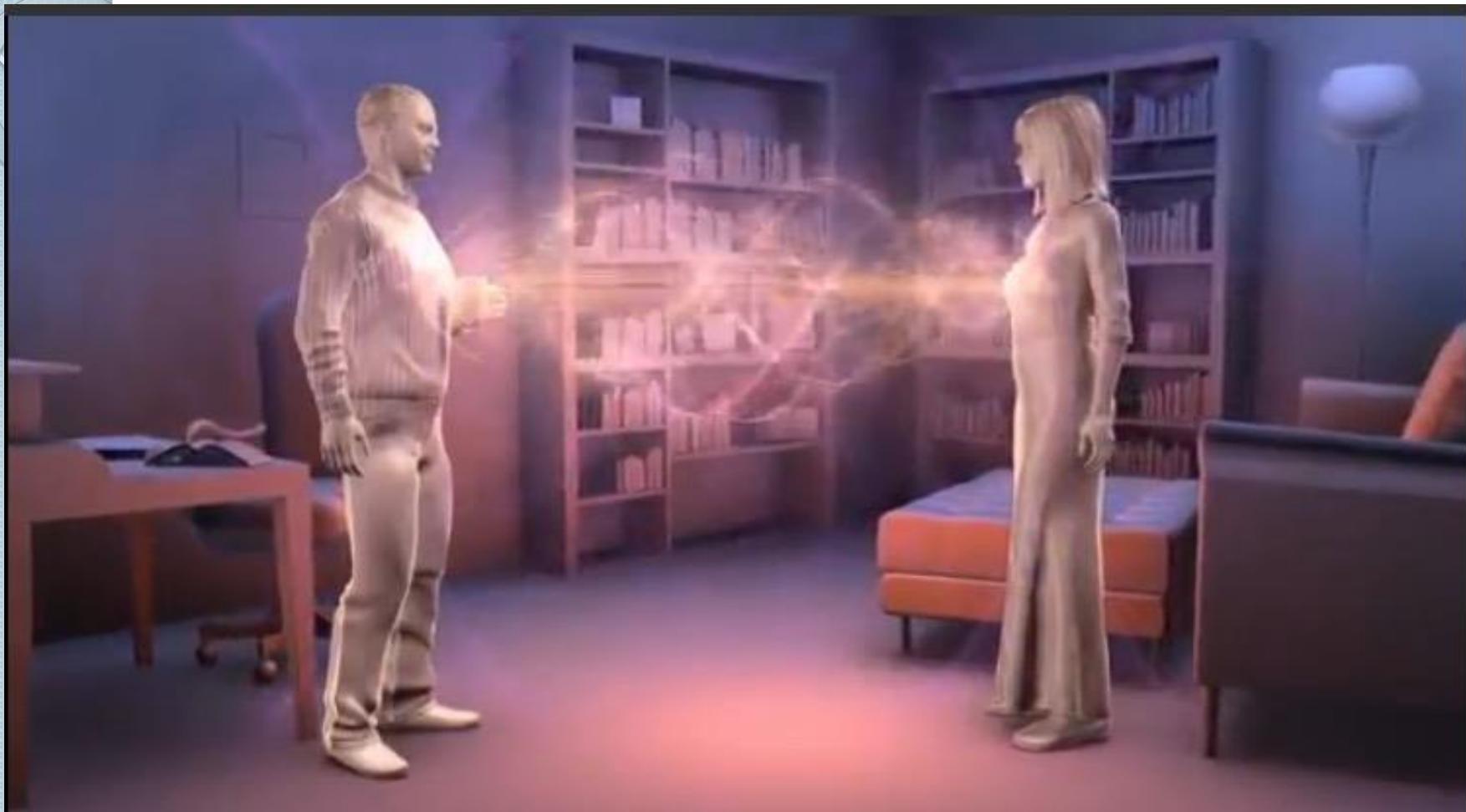




Regarder par le cœur – Voir le meilleur de l'autre







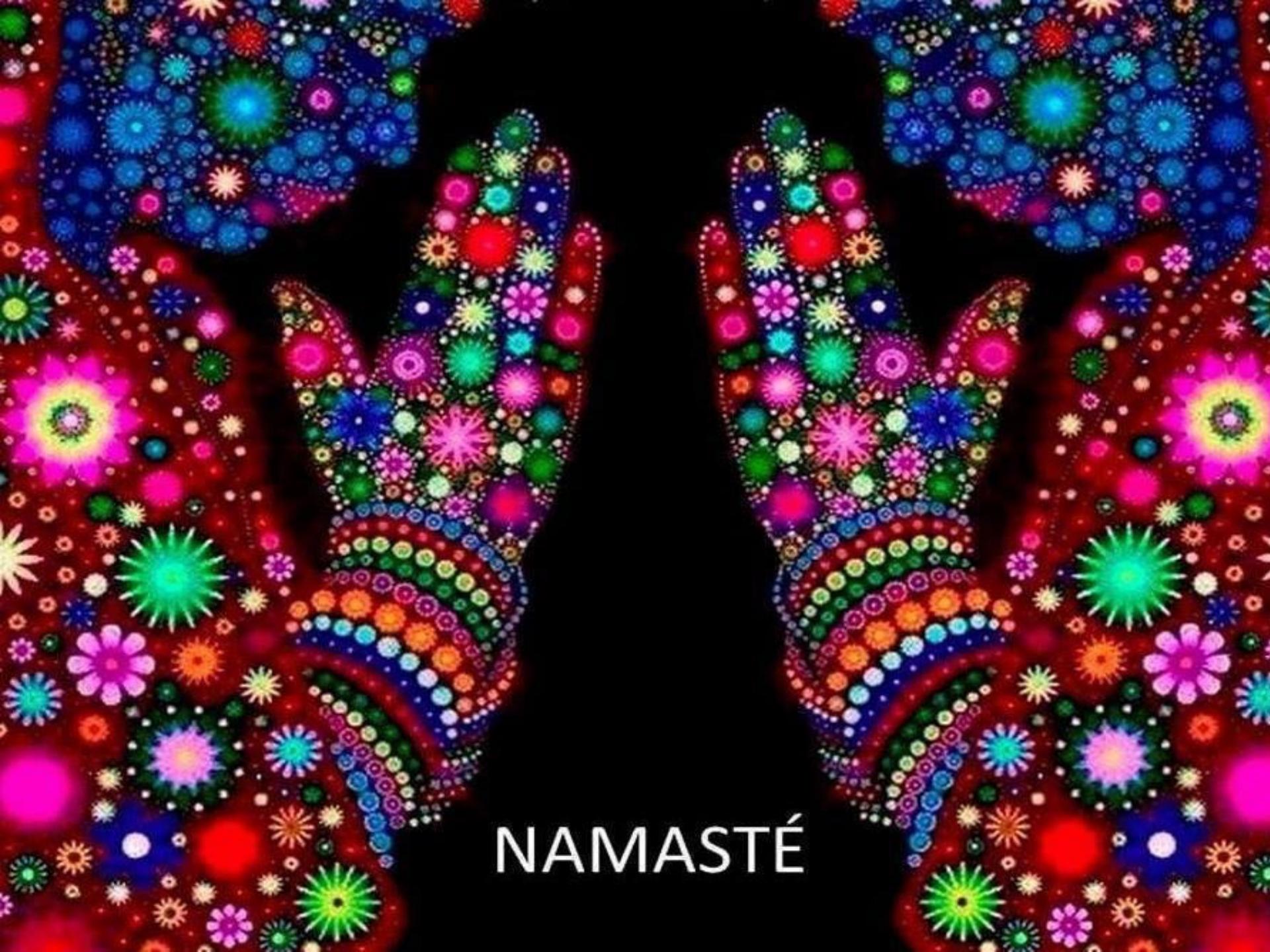
Source: HeartMath Insititute

Par un regard de bienveillance

Vidéo – regard de 4 minutes
migrants qui se rencontrent

<https://youtu.be/f7XhrXUoD6U>

Exercice du Namasté



NAMASTÉ



Identité

Bien se connaître



Un système est composé
d'individus
DIFFÉRENTS



Revenir à SOI – quête identitaire

Profil ReGain^{mc}

Quête identitaire

Profil *MULTI*

Être adéquat **F**



Harmonie / réciprocité **E**



Libre / Triper **A**



Rôle / Tel que planifié **B**



Évolution / Intégrité **C**



110 % / Dire sans retenue **D**

TOUS DROITS RÉSERVÉS



Quête identitaire (C)

- Avoir contribué à faire ÉVOLUER
- Avoir vécu en intégrité avec ses valeurs

Ses stratégies de protection et ses prises de conscience
(*voir document remis*)

Pour prendre de cette partie en moi



Traumas possibles

Moyens pour garder l'équilibre

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ne plus croire• Ne plus sentir sa contribution• Travailler contre ses valeurs• Manque d'intégrité• Perte de SENS de ses actions• Perdre ou ne pas avoir d'alliés | <ul style="list-style-type: none">• S'entourer de personnes positives• Se donner du temps d'introspection• Se rappeler les moments où nous avons contribué à faire la différence dans la vie de quelqu'un ou d'un projet |
|---|--|

Question identitaire:

S'il m'arrivait de perdre mon sentiment de contribuer ou d'être intègre avec mes valeurs, est-ce que je perds ma VALEUR d'être humain ?

NON, c'est certes un sentiment très inconfortable mais je n'en mourrai pas !



Quête identitaire (B)

- Avoir bien joué son rôle
- Avoir réalisé ce qui était planifié

Ses stratégies de protection et ses prises de conscience
(*voir document remis*)

Pour prendre de cette partie en moi



Traumas possibles	Moyens pour garder l'équilibre
<ul style="list-style-type: none">• Ne plus connaître son rôle• Ne pas avoir les moyens de jouer son rôle• Le manque de structure / organisation• Les iniquités	<ul style="list-style-type: none">• Focus sur les rôles que je peux bien jouer (travail, parents, couple, amis, etc.)• Réaliser des activités tel que prévu• Faire la liste des éléments de ma vie qui n'ont pas changé.

Question identitaire:

S'il m'arrivait de perdre mon sentiment de ne pas jouer mon rôle et réaliser les choses comme planifiée, est-ce que je perds ma VALEUR d'être humain ?

NON, c'est certes un sentiment très inconfortable mais je n'en mourrai pas !



Quête identitaire (D)

- Avoir donné son max (110 %)
 - Avoir dit sans retenue

Ses stratégies de protection et ses prises de conscience
(*voir document remis*)

Pour prendre de cette partie en moi



Traumas possibles	Moyens pour garder l'équilibre
<ul style="list-style-type: none">• Perdre l'estime de personnes importantes pour moi• L'impuissance / inaction / attendre• Être blâmé(e)• Les non-dits / ne pas prendre en considération mes dires• Travailler avec des personnes que je n'estime pas	<ul style="list-style-type: none">• Faire de l'exercice physique où je peux donner mon 110 % (me dépasser)• Faire des activités où je peux obtenir des résultats à ma satisfaction (soit rapidement) et qui n'ont pas d'impact dans l'environnement.• Parler à cœur ouvert (sans retenue) avec des personnes qui ne craignent pas mon intensité

Question identitaire:

S'il m'arrivait de ne pas pouvoir donner mon 110 % ou ne pas dire sans retenue, est-ce que je perds ma VALEUR d'être humain ?

NON, c'est certes un sentiment très inconfortable mais je n'en mourrai pas !



Quête identitaire (E)

- Avoir créé de l'harmonie autour de moi
- Vivre des relations de réciprocité (aimé et avoir été aimé)

Ses stratégies de protection et ses prises de conscience
(*voir document remis*)

Pour prendre de cette partie en moi



Traumas possibles

- Rejet / abandon
- Conflits
- Souffrances émotionnelles
- Bris de relations
- Se sentir exclu(e)

Moyens pour garder l'équilibre

- S'entourer de personnes avec lesquelles je vis des relations harmonieuses.
- Éloigner les personnes négatives pour nous pour un certain temps (gérer son temps d'exposition).
- Partager des moments de rire et de plaisir sincères avec des personnes que l'on apprécie.

Question identitaire:

S'il m'arrivait de vivre des tensions relationnelles et de ne pas me sentir aimé(e), est-ce que je perds ma VALEUR d'être humain ?

NON, c'est certes un sentiment très inconfortable mais je n'en mourrai pas !



Quête identitaire (A)

- Avoir été libre
- Avoir trippé (aller au bout de mes passions)

Ses stratégies de protection et ses prises de conscience
(*voir document remis*)

Pour prendre soin de cette partie en moi



Traumas possibles	Moyens pour garder l'équilibre
<ul style="list-style-type: none">• Perdre sa liberté• Ne plus SAVOIR (l'expert)• Idées non écoutées (l'artiste)• Ne plus apprendre, découvrir• Perdre leur intérêt	<ul style="list-style-type: none">• Rechercher des moments de plaisir, de découvertes, de passion (<i>tripper</i>)• Prendre plaisir à faire des choses à SA façon (qui n'ont pas d'impact dans l'environnement)• Rechoisir sa vie à tous les jours (donne un sentiment de LIBERTÉ) <p><i>Pour le scientifique: Se rappeler ses acquis et prendre plaisir à découvrir de nouvelles compétences, un nouveau savoir.</i></p>

Question identitaire:

S'il m'arrivait de ne pas me sentir libre ou de ne plus tripper, est-ce que je perds ma VALEUR d'être humain ?

NON, c'est certes un sentiment très inconfortable mais je n'en mourrai pas !



Quête identitaire (F)

- Avoir été adéquat(e) dans toutes les situations rencontrées *(j'ai fait la BONNE chose selon le contexte)*

Ses stratégies de protection et ses prises de conscience
(voir document remis)

Pour prendre soin de cette partie en moi



Traumas possibles	Moyens pour garder l'équilibre
<ul style="list-style-type: none">• Multitudes de changements en même temps (peut générer un sentiment de confusion intérieure)• Perdre le cap / le focus• Choisir (sensation de perte, de deuil)	<ul style="list-style-type: none">• Me donner le temps de m'adapter et de comprendre les différents éléments de mon nouvel environnement.• Me rappeler les priorités les PLUS importantes, lâchez prise sur les autres (les valider au besoin auprès de qui de droit).• Accepter de « lâcher prise » après une décision. Je fais confiance à mon intelligence particulière (capacité adaptative-caméléon), j'ai pris la meilleure décision selon le contexte.

Question identitaire:

S'il m'arrivait de ne pas être adéquat(e), est-ce que je perds ma VALEUR d'être humain ?

NON, c'est certes un sentiment très inconfortable mais je n'en mourrai pas !

Découvrir nos ressources intérieures

On peut aussi découvrir en soi et autour de soi des moyens qui permettent de revenir à la vie et reprendre un développement positif. Là, on parlera de résilience.

Boris Cyrulnik, *De chair et d'âme*

Conditions qui favorisent la résilience

- ❑ Toucher et plonger dans la douleur (saut de la falaise, 1 min ½)
- ❑ Raconter le récit sans honte (*aux bonnes personnes*)
- ❑ Accepter le fracas, donner un SENS.
- ❑ Explorer des options (*ne jamais rien tenir pour acquis et cultiver un sentiment de GRATITUDE en soi*).
- ❑ Bien se connaître – son ESSENCE (connaître ses forces et ses zones de vulnérabilité).
- ❑ Garder espoir / humour.
- ❑ Aller chercher un soutien adéquat (tuteurs de résilience, professionnels compétents dans le domaine du trauma vécu). **Nous ne sommes pas résilient seul.**

NOUS pouvons faire la différence!

Stratégies gagnantes

- Stratégies pour calmer notre prima
 - *Même si la situation est inconfortable, personne ne va mourir.*
 - *Même si la situation est inconfortable, voire TRÈS inconfortable, je n'en mourrai pas.*
 - *Malgré l'exigence de la situation, cela ne remet en rien l'estime que j'ai pour toi.*
- Stratégies pour rester en maturité (préfrontal)
 - **H** umour (*flexibilité, ouverture, détachement*)
 - **A** mour (*bienveillance, respect, dignité humaine, non jugement*)
 - **D** roiture (*intégrité, authenticité, alignement*)



Tentation naturelle de revenir aux anciennes façons de faire (automatismes)

Beaucoup d'efforts
à maintenir l'ancien



© Groupe ReGain. Tous
droits réservés.
Ordre des CFA du Québec
bénéficiaire d'une licence.

Maître à bord en période de turbulence :
le cadeau de la résilience, l'art de
rebondir

La résilience – changement de croyance

Ce n'est pas de faire plus avec moins, mais...

Faire AUTREMENT!



© Groupe ReGain. Tous
droits réservés.
Ordre des CPA du Québec
bénéficiaire d'une licence.

Maître à bord en période de turbulence :
le cadeau de la résilience, l'art de
rebondir



Résilience

Savoir FAIRE
Savoir Être
Savoir Devenir

Maître à bord en période de turbulence : le cadeau de la résilience, l'art de rebondir et grandir ENSEMBLE

Période de questions



Résilience

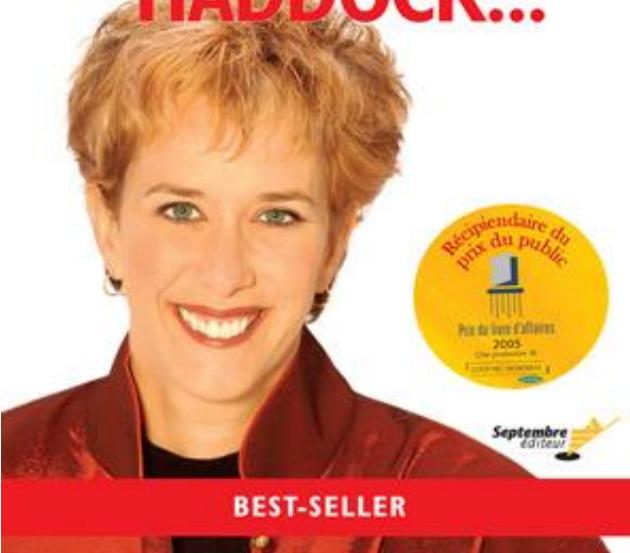
Vidéo de la fin Nick Vujicic

<https://www.youtube.com/watch?v=GMWPE0bGZxs>

L'AVENTURE HUMAINE AU TRAVAIL PAR **LA MÉTHODE REGAIN**

RENÉE RIVEST

Êtes-vous TINTIN, MILOU, HADDOCK...



En vente chez Septembre Editeur
(www.Septembre.com ou voir sur
notre site: www.groupe-regain.com)

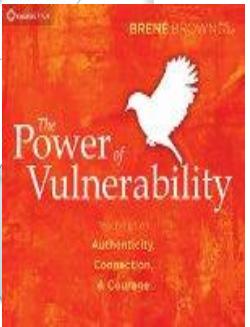
Livres



Disponible sur Amazon.ca- version kindle (livre électronique) ou acheter directement
en communiquant avec nous (regain@groupe-regain.com)

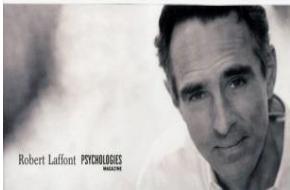
Références

https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=fr

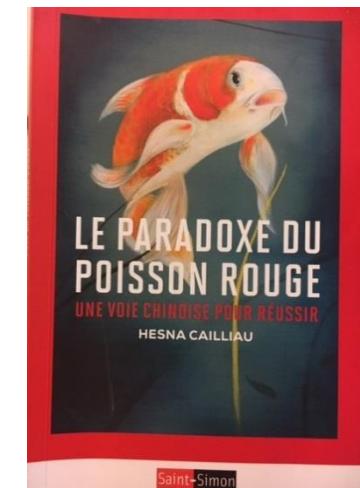
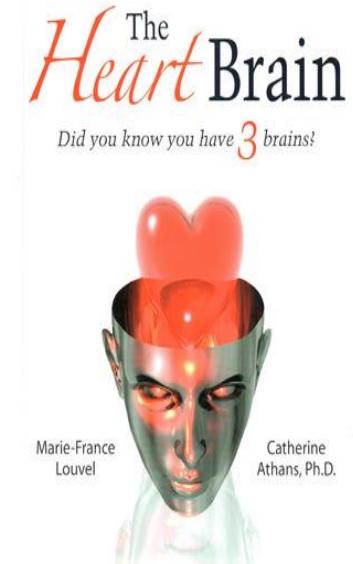
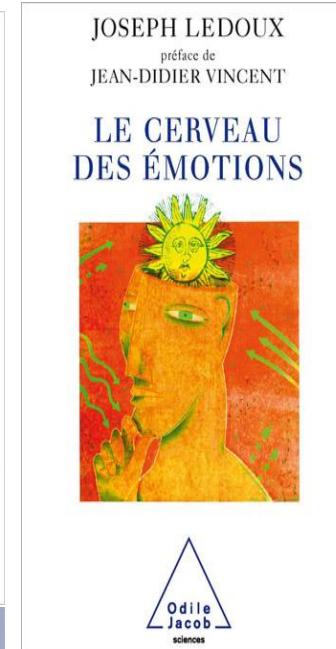
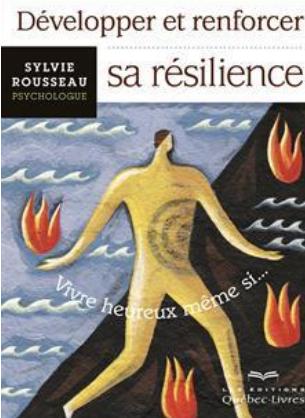
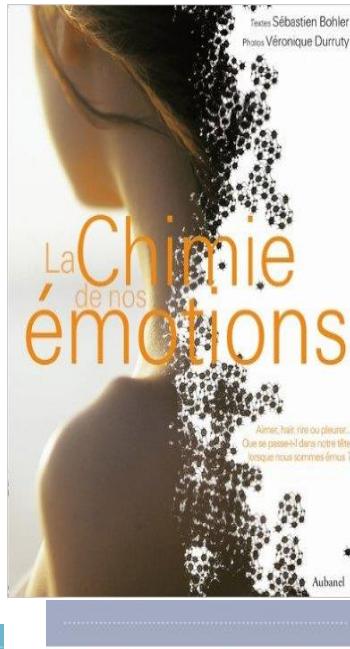
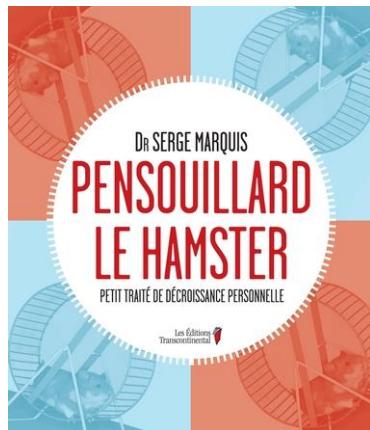
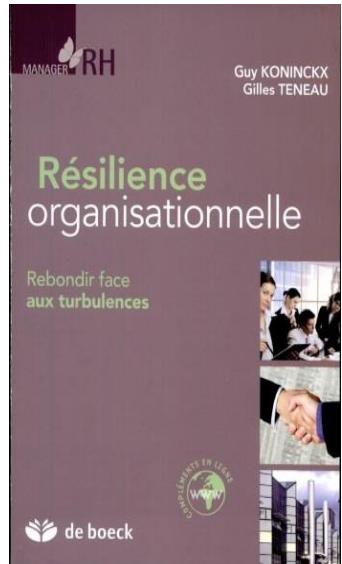


David
Servan-Schreiber

Notre corps
aime la vérité
chroniques
1999-2011



Robert Laffont PSYCHOLOGIES



Références

- Bolte Taylor, J. (2008), *Voyage au-delà de mon cerveau*, Editions Jean-Claude Lattès.
- Cyrulnik, Boris (1999), *Autobiographie d'un épouvantail*, Odile Jacob Éditions.
- Cyrulnik, Boris (2002), *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob Éditions.
- Cyrulnik, Boris (2013), *Sauve-toi, la vie t'appelle*, Odile Jacob Éditions.
- Gray, M. (1971) *Au nom de tous les miens*, Éditions Robert Laffont.
- Koninckx, G., Teneau, G. (2010), *résilience organisationnelle : rebondir face aux turbulences*, Éditions de Boeck.
- Rivest, R. (2004), *Êtes-vous Tintin, Milou, Haddock... L'aventure humaine au travail*, Septembre Éditeur.
- Marquis, S. (2012), *Pensouillard, le Hamster*. éditions Transcontinental
- Pourtois, J-P., Humbeeck, B., Desmet, H. (2012), *Les ressources de la résilience*, Éditions PUF.
- Rousseau, S. (2010), *Développer et renforcer sa résilience. Vivre heureux même si...*, Éditions Québecor.
- Clerc, Olivier, *Lâche ton trapèze et attrape le suivant, Bien réussir les transitions de la vie*, Eyrolles Editions
- St-Arnaud, Louise, *Retour au travail après un congé de maladie*, CARACTÈRE éditions, 2015
- Soma Caelan, *Trauma's impact on the brain*, TLC Institut from trauma and loss in Children (Youtube)

Autres sources à explorer ...

Epigénétique

<https://www.youtube.com/watch?v=XTyhB2QgjKg&list=PLAQpA8t1Z1PvgA2-W3u0HwHR6XPSWSv0n>

<https://www.youtube.com/watch?v=m6QCrrnByoM>

Constellations familiales (Hillinger)

<http://www.constellations-familiales-systemiques.com/>

Lien Boris Cyrulnik:

<http://apprendreeduquer.fr/3-facteurs-qui-empechent-la-resilience-face-a-un-traumatisme>

Neuroscience et le développement du fœtus et du bébé

<https://nospensees.fr/quest-que-un-trauma-transgénérationnel/>

<https://www.youtube.com/watch?v=83wOXQGiFmU>

https://www.youtube.com/watch?v=pnF21M30U_U

Pour communiquer avec Renée Rivest ou son équipe

www.groupe-regain.com

Téléphone: 418-681-8113

(adjointe: Lucille Picard)

ou par courriel:

regain@groupe-regain.com