

# Quoi de neuf?

Revue de l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec  
VOLUME 29, NOMBRE 4 • Mars - Avril 2007



**Les personnes  
proches  
aidantes,  
des alliés...  
à soutenir !**



Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
du Québec (CSQ)

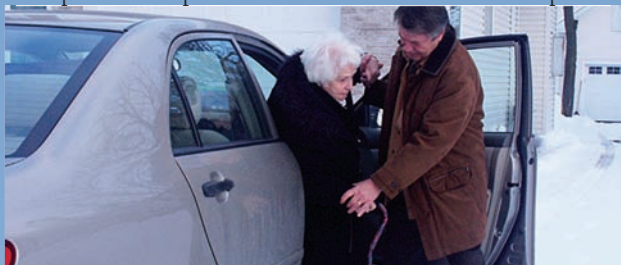




Photo : C. Caron-Vallancourt

## Sommaire

Les personnes proches aidantes p. 14



Album de famille p. 4



La féerie et le mystère de la Thaïlande p. 24



Réflexions complémentaires au testament p. 8

Le budget du Québec p. 9

Opinion des lecteurs p. 10

Sondage A.R.E.Q. p. 11

Cotisation p. 23

Bienvenue Lise p. 23

### Chroniques

Le fin mot p. 3

La vie des régions p. 7

Fondation Laure-Gaudreault p. 11

Équité salariale p. 12

Sociopolitique p. 13

Entraide internationale p. 20

Finance socialement responsable p. 22

Indexation p. 23

Nutrition p. 26

Vert... demain p. 27

Petits plaisirs p. 28

Les membres publient p. 29

La Grand'Toile p. 30

L'effet Jasmin p. 31

Photographie de la couverture : Paul Chamberland

## PRÉSENTATION

Dans ce *Quoi de neuf ?* d'une nouvelle saison chargée de promesses de renouveau, la variété des sujets abordés est encore une fois au rendez-vous. En feuilletant l'*Album de famille*, vous serez à même de constater que les chemins empruntés par l'Association lui ont permis de grandir à sa manière, à sa façon. Vous remarquerez aisément qu'une préoccupation constante imprègne ce parcours : la dignité des personnes âgées. Sans contredit, ce principe suprême a guidé l'ensemble des activités de l'Association aux plans provincial et régional au fil des ans.

Dans ce numéro, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous proposons le dossier des personnes proches aidantes. Sachant pertinemment que plusieurs membres offrent un soutien à une personne de son entourage, nous croyons utile de partager avec vous quelques réflexions sur le sujet. Nous profitons de l'occasion pour vous donner quelques références et suggestions de lecture puis pour vous indiquer un certain nombre de ressources d'aide.

Au détour, c'est avec empressement que la Fondation Laure-Gaudreault fait part des montants souscrits dans chaque région. Animée par cette volonté persistante d'aider des personnes retraitées, des jeunes ainsi que des organismes leur apportant du soutien, la Fondation nous rappelle son objectif pour l'année 2007 : le recrutement intensif de membres. Êtes-vous déjà du nombre ?

Puis, vous retrouverez dans les chroniques habituelles des propos éclairés ou des conseils judicieux en matière de finances, de voyages, d'entraide internationale, de santé et d'environnement.

Je souhaite à toutes et à tous une très bonne lecture et un printemps ensoleillé.

### Écrivez-nous !

La revue *Quoi de neuf ?* invite ses lectrices et ses lecteurs à lui faire parvenir leur opinion au sujet de la revue. Dans le but de présenter divers points de vue, nous souhaitons que ceux-ci soient courts (environ 50 mots). Toutefois, les membres de l'équipe ne s'engagent ni à les publier ni à en justifier la non-publication le cas échéant.

Faites parvenir votre opinion à l'attention de madame Annie Brochu à l'adresse suivante :

Par courrier postal :

A.R.E.Q.

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Par courrier électronique : [brochu.annie@csq.qc.net](mailto:brochu.annie@csq.qc.net)

Éditée à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / 418 649-8888 / A.R.E.Q. : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Télécopie : 418 525-0769 / Courriel : [areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net) / Site Internet : [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net) / Coordonnateur : Michel Lévesque / Équipe de conception et de correction : Denys Bergeron, Angeline Demers, Jules Desfossés, Ghislaine Émond, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Secrétariat : Annie Brochu / Design graphique : Denis Bernard / Diffusion : Margot Bouchard / Assistante à la production : Louise St-Gelais / Gestion scriptovisuelle : Louise Rochefort / Prépresse : Graphiscan Transcontinental / Impression : Transcontinental / Tirage : 50 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec - 2003 / Poste-publications : No de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

# Une façon de grandir

L'âme est, dans notre corps, comme une araignée dans sa toile. Celle-ci ne peut se remuer sans ébranler quelques-uns des fils qui sont étendus au loin et, de même, on ne peut remuer un de ces fils sans qu'il n'en remue quelque autre.

Montaigne



Photo : Gunther Gämper

Toute la structure A.R.E.Q. pourrait s'y comparer. Un simple changement dans les statuts amène une réorganisation, une réflexion. Prenons quelques exemples : un congrès par délégation éloigne des membres qui, auparavant, participaient à tous les congrès ; un congrès aux trois ans, tout en permettant d'approfondir certains dossiers et d'avoir une vision à long terme, amorce des actions différentes afin d'avoir le pouls, la pensée des membres, de les côtoyer autrement : cette année, il y a le colloque des 23 et 24 mai. De plus, les personnes élues des régions et des secteurs informent les personnes présentes lors des différentes rencontres, font parvenir des bulletins diffusant les nouvelles de leur association ; les membres de l'exécutif provincial participent à des assemblées générales ou à des événements spéciaux, une information continue est diffusée par l'entremise du site Internet.

Et, que dire du changement, du remplacement des personnes ? Que ce soit des élues et élus de niveau provincial, régional ou sectoriel ou bien au sein du personnel de l'A.R.E.Q., un départ ou une arrivée, tout en continuant la mission de l'A.R.E.Q., la façon de faire les choses et la vision seront quelque peu différentes.

Depuis 45 ans, que ce soit au niveau financier ou autre, la retraite est un dossier prioritaire à l'A.R.E.Q. Selon les personnes impliquées, selon la conjoncture, selon la volonté des membres, le dossier est traité différemment. Pensons à Laure Gaudreault qui s'intéressa aux personnes retraitées qui vivaient très souvent dans la pauvreté. Après avoir créé l'A.R.E.Q. à 71 ans, elle mettra tout en œuvre pour assurer aux membres une retraite décente.

Que l'on se rappelle les paroles d'André Goulet, ex-président : « À la retraite, pas de congé pour la citoyen-

neté » et son implication à l'Alliance des associations afin que les personnes retraitées prennent leur place et fassent avancer le dossier de l'indexation des rentes de retraite.

Présentement, l'A.R.E.Q., tant sur le plan provincial que régional et sectoriel, en suivi aux ralliements régionaux de novembre et décembre 2006, en concertation avec diverses associations, demande, avec insistance, une Table de travail avec le gouvernement. Cette Table permettra d'échanger sur le dossier de l'indexation et d'envisager des pistes de solution concernant la protection et le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic.

Que l'on évoque le mot *retraite* en pensant à un « re-traitement » de la vie, à un passage de la vie de salarié à celle de non-salarié, s'accordant un temps de repos ou recyclant son temps comme bénévole, aidante ou aidant, parfois en répondant à des demandes et en envisageant une deuxième carrière, en planifiant une certaine liberté rêvée. C'est un changement qui s'opère, des fils qu'on remue.

Nous, personnes retraitées, nous devenons plus disponibles pour certaines causes. Nous devons aussi nous investir dans la société, car nous en faisons partie comme citoyennes et citoyens à part entière. Notre apport, notre point de vue basé sur nos expériences de vie et notre implication citoyenne constituent un *plus* pour la société.

La semaine de l'action bénévole du 15 au 21 avril a pour thème *Les bénévoles font grandir la communauté*. J'en profite pour dire un grand MERCI à toutes les personnes qui s'impliquent dans différentes causes humanitaires et au sein de notre Association. Merci à vous toutes et tous qui contribuez à faire progresser la société.





# Album de famille

**Qui n'aime pas feuilleter un album de famille, s'attarder sur certaines photos, noter les changements, s'étonner, glaner une multitude d'informations ponctuelles, remarquer les attitudes, faire l'inventaire des activités diverses et des loisirs pratiqués et parfois lire sur le visage les sentiments exprimés ? L'enquête<sup>1</sup> et le sondage<sup>2</sup> permettent cependant une vision plus complète. Deux portraits de l'A.R.E.Q. méritent notre attention. L'un, qui existe depuis 22 ans, et l'autre, après que la famille s'est agrandie, il y a 10 ans.**

## Les membres de la famille

Au 30 juin 1985, l'A.R.E.Q. comptait 7 466 membres, dont 78,1 % de femmes. Après le PDV<sup>3</sup>, le nombre de personnes retraitées se chiffrait à près de 30 000, avec une légère remontée des hommes qui s'établissait à 30 %. Il faut noter que 390 bénéficiaires du PDV participaient au sondage, soit une proportion de 19,7 %. Les personnes sondées en 1985 étaient déjà à la retraite depuis huit ans environ. Aussi, leur âge moyen était de 68 ans avec 20,2 % de moins de 60 ans. Par contre, d'après les données du sondage, il est descendu à 62 ans et 46 % de ces personnes n'étaient pas encore sexagénaires.

## Les circonstances entourant la prise de la retraite

En 1998, l'âge moyen au moment de la retraite était de 56 ans, comparativement à 58,2 ans en 1985. L'influence du PDV se faisait sentir aussi puisque la moyenne n'était que de 54,2 ans.

Les motifs les plus souvent mentionnés comme ayant eu beaucoup d'importance dans la décision de prendre la retraite étaient les suivants : pour vivre plus pour soi ou se reposer (51 %), estimer avoir atteint les critères réguliers d'admissibilité à la retraite (47,8 %) et considérer avoir atteint l'âge de la retraite (41,2 %). Au PDV, on retrouvait le même motif majeur, mais à un

pourcentage plus élevé (57,1 %). Cependant, d'autres motifs expliquaient la prise de retraite anticipée, tels la détérioration du climat ou des conditions de travail (30,5 %), puis la fatigue et l'épuisement (27,9 %). Quant à l'offre de retraite intéressante monétairement, ce motif n'arrivait qu'au sixième rang des justifications et ne recueillait que 18 %.

Un très faible pourcentage (10,5 %) s'estimait mal ou très mal préparé à prendre sa retraite. Lors de l'enquête de 1985, seulement 18,2 % des retraités avaient suivi les sessions préparatoires. Quelle qu'en soit la manière, trois personnes retraitées sur quatre estimaient s'être préparées convenablement à ce changement capital. Les autres accusaient des lacunes, notamment sur les aspects psychologiques, financiers et sociaux, de même qu'en ce qui concerne leurs projets personnels, leurs loisirs et certains aspects légaux.

Dans la *Synthèse du rapport*, Fernand Tous-saint commente le fait que des séquelles laissées par une santé *brûlée* au travail, par une retraite forcée par l'employeur, par un accident ou par une invalidité quelconque peuvent être durables. Et il insiste sur l'importance de ne pas se retirer trop tardivement afin de profiter longtemps de cette étape importante de la vie.

## On apprivoise

L'enquête de 1998 révèle quelques données en regard de ce nouvel apprentissage. Peu de personnes répondantes ont exercé une activité rémunérée durant leur première année de retraite. La raison la plus souvent mentionnée est l'intérêt pour cette activité. Le besoin de revenus supplémentaires n'arrive qu'au 4<sup>e</sup> rang.

Les personnes qui s'y adonnaient déjà ont consacré plus de temps à l'activité physique, au travail bénévole et à la lecture. Mario Labbé note, dans le rapport, que les femmes sont plus nom-





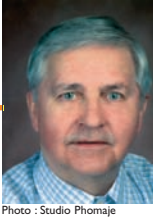


Photo : Studio Phomaje

breuses que les hommes à avoir consacré plus de temps à diverses activités.

Parmi les personnes vivant en couple, 21,4 % indiquent que leur retraite a été une source de tensions plus ou moins importantes dans leur vie familiale ou conjugale. Au PDV, cette proportion s'élève à 26,9 %. Près des deux tiers des personnes interrogées ont mis moins de trois mois à se sentir bien adaptées. Un très faible pourcentage demeurait inadapté. Plus de la moitié des personnes répondantes disent avoir été plus heureuses et plus satisfaites de la gestion de leur temps que ce à quoi elles s'attendaient. En contrepartie, seulement 7,4 % disent s'être senties moins heureuses que prévu.

### Et l'argent ?

En 1998, la rente des personnes interrogées représente en moyenne 60,9 % de leur salaire antérieur. Un peu plus du quart ont une rente représentant moins de 60 % de leur dernier salaire.

Le revenu personnel brut pour l'année est en moyenne de 33 138,20 \$. Il est plus élevé chez les hommes (36 737 \$) que chez les femmes (31 514,40 \$). En 1985, les hommes recevaient 29,2 % de plus que les femmes. Et il y avait des différences plus marquées encore selon l'état civil (voir encadré). Précisément, 11,5 % des personnes répondantes disent arriver (très) difficilement à vivre avec leurs revenus. Un peu moins au PDV.

Dans la *Synthèse du rapport*, monsieur Fernand Toussaint mentionne la bonne situation financière pour quatre personnes retraitées sur cinq. Cependant, il note que le concept de *vie décente, difficile, misérable* est perçu très subjectivement d'un individu à l'autre. Et il rappelle que des personnes retraitées vivent alors tout près ou en deçà du seuil de pauvreté.

### Satisfaction ou malaise

Le sondage de 1998 interrogeait sur le *sentiment général de bien-être*. On découvrait que la très grande majorité des personnes se déclaraient plutôt (très) satisfaites de leurs relations sociales et affectives. Un faible pourcentage se sentaient moins utiles à leur entourage qu'avant leur retraite, mais 16 % se percevaient socialement moins utiles. Au PDV, le pourcentage était légèrement plus élevé.

L'auteur du rapport soulignait que l'implication bénévole est loin d'être marginale puisque 58,4 % des personnes répondantes l'exerçaient au moment de l'enquête.

Et il n'est pas inutile de souligner qu'en décembre 1996, dans un article du *Quoi de neuf ?*, Christian Payeur, Mario Labbé et Jeanine Lallement donnant les faits saillants du *sondage portant sur l'action bénévole* disaient qu'en comparant les données du sondage à celui de Léger et Léger, on notait que « les membres de l'A.R.E.Q. ayant des activités bénévoles semblent y consacrer plus de temps que le reste de la population ayant de telles activités (9,1 heures contre 7,4) ». On remarquait en outre que « le temps donné aux activités bénévoles augmente avec l'âge ».

Quant au cliché du *retraité voyageur*, Mario Labbé constate que les personnes sondées n'ont voyagé qu'une semaine de plus en moyenne que ce qu'elles faisaient avant leur retraite.

Un peu plus d'une personne sur cinq a vécu sa retraite comme une rupture douloureuse de son milieu de travail. Un résultat moindre au PDV.

Mais plus de la moitié des personnes interrogées démontrent des signes d'inquiétude ou d'anxiété à l'égard de leur santé, leur situation financière ou leur avenir en général.

Malgré tout, il est réjouissant de constater, d'une part, que seulement 7,1 % se considèrent en (très) mauvaise santé et 6,2 % se disent moins heureuses qu'avant leur retraite. Et d'autre part, que seulement 8,5 % pensent avoir pris leur retraite trop tôt.

L'enquête de 1985 orientait le questionnement sur *comment vit-on la retraite ?* Certes, les 750 commentaires sur les sentiments éprouvés offraient un large éventail de perceptions. En voici les grandes lignes :

La sérénité (satisfaction, joie) dominait chez près de la moitié des personnes. On était fier du travail accompli. Tout de même, la nostalgie et un certain déchirement n'étaient pas absents, mais le réalisme prévalait. Fernand Toussaint notait un aspect réjouissant, celui que les sentiments douloureux s'atténuaient avec le temps. Il soulignait qu'il était quand même inquiétant que près du quart ait semblé plus vulnérable sur les plans psychologique et social. Et que des personnes retraitées vivaient dans l'isolement parfois total et en souffraient.

### La santé et la sécurité

Cet élément n'a été abordé que lors de l'enquête de 1985. La santé des personnes retraitées se révélait bonne ou excellente deux fois sur trois. L'impression dominante était que la forme physique de la majorité permettait une



vie normale. Fernand Toussaint remarquait que bon nombre de personnes retraitées estimaient les services de santé davantage disponibles que facilement accessibles. Quant à la sécurité physique et le logement, deux grands traits dominaient dans les réponses. Premièrement, on veut rester le plus longtemps possible chez soi : ce désir était l'un des plus profonds. Deuxièmement, on veut vivre en sécurité chez soi et dans ses déplacements.

### Attentes et besoins prioritaires

Le rapport de l'enquête de 1985 révélait une liste impressionnante de besoins et d'attentes. Dans ses commentaires, l'auteur du rapport notait que l'information n'était jamais trop systématique et suivie et qu'il importait notamment de la vulgariser et d'en faciliter l'accès, entre autres, à cause de son caractère parfois complexe. Il résumait les trois besoins fondamentaux de la personne retraitée ainsi : présence humaine chaleureuse et suivie, bien-être total des activités de loisir et de détente adéquate, assistance suppléant à l'insuffisance de son savoir ou de ses forces physiques. Pour ce qui était des attentes envers les secteurs de l'A.R.E.Q., il estimait normal que les personnes retraitées aient exprimé de nombreuses attentes vis-à-vis de leur secteur.

Dans le sondage de 1998, on trouvait une liste de neuf éléments. Les trois qui caractérisent le mieux l'A.R.E.Q. aux yeux des personnes répondantes sont :

- une organisation offrant des services ou avantages (84,8 %) ;
- une organisation vouée à la défense et à la promotion des droits de ses membres (81,2 %) ;
- une organisation vouée à la défense et à la promotion des droits des femmes (67,8 %).

Les mêmes éléments sont aussi les plus souvent mentionnés comme étant des caractéristiques qu'il est important que l'A.R.E.Q. possède.

Ainsi, 17,1 % des personnes répondantes disent participer régulièrement aux activités de l'Association, et 34,8 % le font occasionnellement. Les personnes nouvellement retraitées par-

### Pension nette moyenne selon l'état civil par 14 jours et par année(\*)

État civil	\$/14 jours	\$/par année
Ex-rel. séparé(e)s	609	15 873
Ex-rel. marié(e)s	608	15 850
Ex-rel. célibataires	506	13 190
Ex-rel. veuf(ve)s	500	13 036
Célibataires laïques	490	12 783
Laïques marié(e)s	470	12 250
Laïques divorcé(es)	469	12 232
Laïques veuf(ve)s	388	10 114
Autres	394	10 270
Célibataires religieux	299	7 799

(\*) Tableau figurant dans la *Synthèse du rapport (1985)*



ticipent davantage, et les femmes plus que les hommes. Pour celles qui ne s'y rendent pas, la principale raison invoquée est le manque d'intérêt ou le fait de ne pas se sentir concernées.

On le voit, l'enquête et le sondage ne recèlent pas de grandes révélations. On en connaissait les grandes lignes par expérience, information ou intuition. Néanmoins, tous les deux jettent souvent un éclairage nécessaire sur la dimension humaine pour la personne retraitée de l'enseignement et sur la manière de la ressentir et de la vivre au Québec dans les dernières décennies du XX<sup>e</sup> siècle. Qu'en est-il en 2007 ? Réussissons-nous, selon le thème développé par Martin Blais à être et à faire ? (*Quoi de neuf ?, Octobre-Novembre 2000*)

Références :

Association des retraitées et retraités de l'enseignement (1986). *Les conditions de vie des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec : synthèse du rapport*, Enquête conduite en juin 1985, A.R.E.Q., Québec, septembre, 43 p. (08789).

LABBÉ, Mario (1999). *La vie à la retraite des membres de l'A.R.E.Q. : résultats d'un sondage réalisé en septembre 1998*, A.R.E.Q., Québec, avril, 60 p. (D10744).

- 1 Enquête sur les conditions de vie des retraités, 1985.
- 2 Sondage sur la vie à la retraite des membres de l'A.R.E.Q., 1998.
- 3 Programme de départs volontaires.





Photo : Collection personnelle

**A**vec notre projet Être de son temps 2004-2005, nous avons fait d'une pierre deux coups et, ce faisant, nous nous sommes rendus *Aux jardins de notre âge*.

Notre projet est né de besoins mal déterminés au début et qui sont devenus plus clairs en cours de route. Avec un responsable sectoriel de l'environnement engagé et convaincant, nous avons décidé que notre première préoccupation serait environnementale. Puis, tout en discutant, nous avons eu la sagesse de nous questionner : *L'environnement, mais pour qui ?...* Pour ceux qui viendront après nous, bien sûr ! Les éducateurs que nous avons tous été et que nous resterons toujours venaient de réaliser que le désir d'engagement auprès de jeunes marginaux était encore bien vivant en eux. *Ouais... L'environnement pour ceux qui viendront après nous, c'est bien beau, mais nous ne sommes pas encore morts, tout de même...*, a soupiré un participant. Et c'est ainsi que nous avons formulé un autre de nos désirs : aller à la recherche de nos racines.

Avec de telles préoccupations, l'environnement, les jeunes en difficulté d'adaptation et la connaissance de notre passé personnel, notre projet – vous l'avez deviné – avait plus d'un visage ; il nous a menés de l'histoire de nos ancêtres jusqu'à une plate-bande qui fleurira encore quand nous les aurons rejoints dans cet Ailleurs fascinant et inquiétant où ils nous attendent.

Projet hybride, donc activités distinctes avec des objectifs complémentaires. Dans un premier temps, il s'agissait de promouvoir l'amour de l'environnement tout en aidant à l'intégration de jeunes marginaux ; puis, après avoir bien mis la main dans la terre généreuse, chacun des participants irait se rassurer sur son *Où je vais ?*, en envisageant son *D'où je viens ?*

### Identification et description de notre projet

Dans la pratique, notre projet était tout simple : premièrement, aménager ensemble une plate-bande florale aux *Jardins de Doris*, plate-bande identifiée A.R.E.Q. et entretenue par des jeunes ; deuxièmement, suivre des cours en généalogie et faire des recherches sur nos

ancêtres. Mais, pour que nos lecteurs comprennent bien de quoi il s'agit vraiment, il faut que je vous parle un peu de ces fameux *Jardins de Doris* qui font la joie et la fierté des gens de Matane.

Nés du rêve d'un couple amoureux de la nature en général et des fleurs en particulier, ces jardins, d'une superficie de 185 000 pieds carrés, ont maintenant huit ans ; ils sont situés dans la zone touristique de l'axe mer/rivière de la ville de Matane. Comme pour notre projet Être de son temps, l'originalité du projet de Doris (Côté) et Sylvain (Ross) était de tenter de faire d'une pierre deux coups : tout en créant de la beauté florale, le couple d'horticulteurs avait à cœur de fournir du travail à des jeunes, spécialement des jeunes en difficulté.

### Moyens utilisés pour réaliser notre projet Être de son temps

Nous sommes donc allés rencontrer Doris et Sylvain et, après discussion, nous avons *acheté* (l'emploi de l'italique signifie qu'il s'agit d'achat symbolique ; si l'on considère le prix payé, l'expression *engagement à entretenir* serait certainement mieux choisie) un bout de terrain encore non aménagé dans le but d'y créer et d'y entretenir notre plate-bande.

Notre second geste fut d'aller ensemble, un groupe d'une trentaine de membres, planter *l'arbre (un érable) de l'A.R.E.Q.* qui veillerait sur nos fleurs. La cérémonie eut lieu par un beau vendredi ensoleillé, le 17 mai 2005 ; elle fut photographiée et diffusée par les médias du milieu. Puis, dans l'été qui suivit, avec l'aide de la Société d'horticulture, des propriétaires des jardins et des jeunes qu'ils emploient, nous avons dessiné et fleuri notre plate-bande.

Mais nous n'oublions pas pour autant notre deuxième objectif : nous poursuivions parallèlement notre série de dix cours donnés par un membre de la Société d'histoire et de généalogie de Matane. Ces cours furent suivis de la formation d'un groupe de recherche.

### Deuxième été...

Le secteur A (région 01) vous invite cordialement à visiter cette *oasis au cœur de la ville* que sont les *Jardins de Doris* et à venir y admirer la plate-bande A.R.E.Q. Vous ne pouvez pas la manquer. Elle est fort bien identifiée par une belle grande sculpture à notre logo réalisée par un artiste du coin. Vous serez accueillis par des jeunes souriants et fiers de leur travail et par des membres de l'A.R.E.Q. sectorielle satisfaits d'eux-mêmes et plus sereins.

Si vous avez encore des hésitations, vous pouvez toujours aller jeter un coup d'œil sur le site des *Jardins de Doris* à l'adresse : [www.jardinsdedoris.ca](http://www.jardinsdedoris.ca).





Photo : Collection personnelle

Suite au dernier *Quoi de neuf ?*

# Réflexions complémentaires au testament...

**Le notaire, un ami... préventif.**

**L'avocat, un ami... curatif. Nous avons le choix !**

Une petite heure et demie d'information avec un notaire nous amène inmanquablement dans un monde de questionnements !

C'est exactement ce qui c'est passé avec Maître Noël Lajoie, diplômé en notariat, planification financière, bon communicateur, et tutti quanti... qui nous a initiés sur le sujet lors d'une rencontre préparée par la Table de concertation des personnes âgées de la région de Québec, le 6 février dernier.

Je vous donne un court aperçu de son entretien. Nous étions suspendus à son propos. Le notaire est le guide essentiel dans le choix de nos dernières volontés pour les quatre éléments suivants :

## TESTAMENT

Au Québec, 83 % des personnes l'ont fait dont 90 % devant notaire. Où vous situez-vous ? Depuis quand l'avez-vous mis à jour ? Chaque année vous acquérez des biens. Vos propriétés prennent de la valeur. Quelle est la répartition de vos biens, comme couple ? Vous pouvez vous fichier éperdument de ce qui arrivera après votre mort. Quand le liquidateur s'impliquera dans le dossier et fera l'inventaire de vos biens, vous pensez que vos proches descendants seront protégés, mais à quel prix ? Vous leur flanquez le problème et les mettez dans des conflits possibles et, voilà les avocats !

Un testament préparé et enregistré est conservé perpétuellement par le notaire. Il vous guidera à coup sûr dans les legs à titre particulier ou universel. Dans les dédales de l'impôt, il vous suggérera peut-être de créer une fiducie. Après votre

décès, il réunira la famille et pourra servir de médiateur en cas de conflits, comme indépendant et spécialiste des causes testamentaires. Éviter d'avoir recours à un avocat est primordial !

## PROCURATION OU MANDANT D'INAPTITUDE

Par incapacité mentale, je deviens inapte à gérer mes biens adéquatement. Je dois penser à choisir une personne, volontaire, inscrite chez mon notaire, qui gèrera tous mes biens par mandat d'inaptitude : comptes bancaires, loyer, déclaration de revenus et même ma santé. Évidemment, il y a toujours le curateur qui jouera un rôle supplétif en cas de désistement de la famille, mais est-ce vraiment ce que nous voulons ?

## FIN DE VIE

Avec votre notaire vous pouvez décider, lucidement, d'exiger de ne pas être réanimé, gavé ou maintenu artificiellement en vie en cas de crise subite, accident ou autre. Le médecin saura facilement et rapidement vos vraies volontés.

## DON D'ORGANES

Il en va de même pour le don d'organes. Là aussi en cliquant votre numéro d'assurance maladie, les médecins verront immédiatement votre désir. Ils agiront presto et cinq dons d'organes seront possibles. C'est un don de vie fabuleux, n'est-ce pas ?

Un peu chaviré au début, mais rassuré par la suite.



Photo : www.Photos.com/fr





Photo : Michel Lévesque

# Mesures fiscales en faveur des aînés

## BUDGET QUÉBÉCOIS du 20 février 2007

	MESURES ACTUELLES	MESURES PROPOSÉES
Crédit d'impôt pour revenus de retraite	Montant maximal de revenus de retraite admissibles : 1 000 \$ (crédit maximal de 200 \$)	Revenus de retraite admissibles augmentés à 1 500 \$ (crédit maximal de 300 \$)
Crédit d'impôt remboursable visant à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées ou en perte d'autonomie	<b>Pour les aidants naturels :</b> Un crédit d'impôt maximal de 1 000 \$, réductible en fonction du revenu (minimum 550 \$)	Crédit maximal augmenté à 1 020 \$ et le minimum est de 561 \$
	Taux du crédit pour les dépenses admissibles à 23 % de 12 000 \$	Taux de crédit : à 25 % de 15 000 \$
	<b>Pour les bénévoles qui appuient les aidants naturels :</b>  Aucune mesure	Nouveau crédit d'impôt au bénéfice de la personne bénévole qui appuie les aidants naturels Maximum de 500 \$ par bénévole et de 1 000 \$ pour tous les bénévoles d'un même bénéficiaire de soins

## BUDGET FÉDÉRAL du 19 mars 2007

Crédit d'impôt pour personnes à charge (conjoint ou proche à charge)	15,5 % de 7 581 \$ Montant réduit lorsque le revenu net du conjoint excède 759 \$ Autre majoration pour 2008 et 2009	15,5 % de 8 929 \$ Élimination du seuil de revenu
RPA et REER	Échéance à 69 ans pour le transfert dans un FERR	Échéance à 71 ans

### FRACTIONNEMENT DES REVENUS DE RETRAITES

Les deux gouvernements ont harmonisé leur mesure concernant le fractionnement des revenus à la retraite avec leur époux ou conjoint de fait jusqu'à 50 % de ces revenus admissibles, et ce, à compter de 2007.

#### Pour les 65 ans et plus :

- Rente viagère en vertu d'un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) ;
- Régime de participation agréé (RPA) ;
- Régime de participation différée aux bénéfices (RPDB) ;
- Paiement provenant d'un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR).

#### Pour les moins de 65 ans :

- Paiement de rente viagère en vertu d'un RPA ;
- Certains paiements reçus par la suite du décès de l'époux ou du conjoint de fait.

Ces deux budgets présentent quelques mesures en faveur des personnes âgées. Cependant, il reste beaucoup à faire tant sur le plan de leur condition de leur vie que sur leur place dans la société.



L'article intitulé *le patrimoine religieux* est d'un grand intérêt. Cet article permet une prise de conscience au sujet de notre patrimoine religieux qui est le nôtre. Il ne faudrait pas oublier qu'il y a un patrimoine scolaire qui demande de notre part une sérieuse recherche pour que la mémoire collective puisse survivre. Bonne année 2007 ! Mes meilleures salutations.

**Denise Lemay**

J'ai été surpris avec un certain sentiment d'avoir été abandonné une fois après avoir terminé la lecture du dernier numéro de *Quoi de neuf ?* Rien sur les hommes ! Et pourtant, nous existons. N'y a-t-il pas un comité de la condition de l'homme qui vient juste de se former au niveau provincial de l'A.R.E.Q., même si tout n'est pas encore mis en place ? Dans votre avant-dernière édition, Éric Laroche a écrit un texte soulignant la formation de ce comité. Je croyais qu'à partir de là, nous allions retrouver au moins un petit coin de page réservé en *Quoi de neuf ?* pour la Condition de l'homme. S'il vous plaît, Mesdames et Messieurs, nous avons besoin de la



visibilité et de votre précieuse collaboration. En tout respect.

**Nobert Ricard**

Je lis avec plaisir ma revue. Je veux vous féliciter pour le dossier *Contours et enjeux : L'avenir des églises du Québec* par Luc Noppen. Je suis membre de quelques sociétés d'histoire et je suis de celles et de ceux



Photo : Michel Lévesque

qui travaillent à la sauvegarde de notre patrimoine. Bravo, plus les gens seront sensibilisés, plus nous aurons de chance de sauver ces bijoux de notre histoire. Merci.

**Charlotte Bélanger**

Le présent sujet ne me touche pas personnellement, mais je ne puis m'empêcher de vous le signaler. Quelques personnes âgées et retraitées de l'enseignement me signalent qu'elles ont beaucoup de difficulté à lire les textes que vous publiez dans notre revue parce que vous utilisez souvent des encres de couleurs pâles ou des écritures trop petites. Pensez que vous avez des retraités et retraitées qui sont très âgés et qui ont de la difficulté à lire NOTRE journal. S'il vous plaît, faites quelque chose pour eux. C'est très important. J'aide certaines personnes qui souffrent de dégénéres-

cence maculaire, et pour elles, lire en pâle ou en petit c'est pénible. Je le répète, s'il vous plaît pensez à eux, ajustez le journal à la clientèle. Merci.

**Richard Lavallée**

Je suis retraitée du secteur public [...]. Je trouve votre revue intéressante, mais je déplore le fait qu'en aucun cas il n'est fait mention du personnel de soutien dans les écrits. Je trouve malheureusement que ça reflète ce que nous avons toujours pensé, nous, le personnel de soutien. Il n'y a pas beaucoup de place dans un syndicat comme le vôtre pour nous. Jamais personne n'a communiqué avec moi qui étais en congé sans solde depuis quelques années. [...] Ceci n'empêche pas que je trouve votre revue intéressante, comme je le



Photo : www.Photos.com/fr

mentionnais plus haut. Une lectrice intéressée.

**Louise Mercier**

Merci pour les exemplaires de la revue. Vous n'avez pas idée du nombre d'appels, courriels et invitations (conférences, causeries) que cela m'a valu. Aucun des textes que j'ai publiés en 35 ans de carrière n'a eu autant d'écho.

**Luc Noppen**





## FONDATION LAURE-GAUDREULT

# Notre Fondation

Chaque printemps, et ce, depuis plus de quinze ans, les bénévoles de nos bureaux régionaux partagent avec vous la joie de rechercher ceux qui recevront les dons de la Fondation. Cette fois-ci, nous distribuerons alors quatre-vingts pour cent de vos souscriptions pour aider des personnes retraitées, des jeunes et des organismes qui leur viennent en aide ou contribuer à la recherche médicale pour des maladies frappant davantage les personnes âgées. Les demandes des retraitées sont toujours étudiées en priorité dans chacune de nos régions. Cent trente-quatre mille dollars ont été amassés en 2006.

Voici un tableau des montants souscrits dans chacune de nos régions :

Région 01	Région 02	Région 03
5 350 \$	7 782 \$	19 103 \$
Région 04	Région 05	Région 06
8 603 \$	13 871 \$	16 500 \$
Région 07	Région 08	Région 09
15 209 \$	3 379 \$	24 502 \$
Région 10	CSQ	Total
4 373 \$	15 000 \$	134 000 \$

Il serait intéressant, pour chacune des régions, de faire un petit calcul permettant d'établir une moyenne



Et pour les généreux, rechercher ceux qui recevront est une joie plus grande que le don.

Khalil Gibran

En juin 2006, les membres du Bureau exécutif de la Fondation, région 05 Estrie, remettaient 1 000 \$ pour la recherche médicale à l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke. Plus de 13 000 \$ avaient déjà été distribués à une trentaine d'organismes de la région lors de l'Assemblée générale en mai. Apparaissent sur la photo : Gaétan Giguère, trésorier, Heather Bowman, directrice de la

Fondation I.U.G.S., Louise Lacharité, présidente, Marielle Landreville, vice-présidente, Lise Desrochers-Veillette, secrétaire.

en divisant les montants amassés par le nombre de membres de l'A.R.E.Q. Les résultats peuvent être très éclairants.

Au 31 décembre, nous étions 49 100 membres à l'A.R.E.Q. et 7 700 membres à la Fondation. Le Bureau provincial s'est donné comme objectif pour 2007 un recrutement intensif. Nous rêvons du jour où tous les membres de l'A.R.E.Q. seront aussi membres de cette belle œuvre créée par nos prédécesseurs.

Pour le devenir, une démarche personnelle s'impose : vous envoyez 10 \$ avec votre nom et votre adresse complète et vous devenez membre à vie. Vous faites parvenir le tout à : Fondation Laure-Gaudreault, 100-320, rue Saint-Joseph Est, Québec (Québec) G1C 9E7. Vous pouvez aussi communiquer avec votre responsable de secteur qui possède les formulaires appropriés.

quelques facettes de l'engagement social bénévole. Il est en effet important pour l'Association de mieux connaître la forme que prend l'engagement bénévole de ses membres dans leur communauté, ce qui les motive à s'engager dans de telles activités, combien d'heures par semaine ils s'y adonnent et auprès de quels types d'organismes ou d'associations ils œuvrent. L'A.R.E.Q. invite donc chaleureusement celles et ceux qui y sont conviés à remplir le questionnaire dans les délais prescrits. Cette collaboration est un atout précieux qui s'inscrit dans la promotion et le développement d'un espace et d'une force démocratiques pour les personnes retraitées et âgées.

Merci de votre contribution.

Christian Milette, consultant

## Sondage A.R.E.Q.

Soucieuse de connaître l'opinion de ses membres sur différents enjeux, l'A.R.E.Q. effectue un sondage auprès de 3 000 de ses membres choisis au hasard selon l'âge, le sexe et la région de résidence. Trois volets y sont abordés. Le premier porte sur l'appréciation de la revue *Quoi de neuf ?*, laquelle est publiée depuis 1977. Cet outil d'information répond-il bien aux attentes des membres ? Est-il encore attrayant ? Le deuxième volet concerne l'expérience des personnes proches aidantes. Dans un contexte où de plus en plus de gens viennent en aide à une personne en perte d'autonomie sur les plans physique ou intellectuel, l'Association souhaite cerner davantage les enjeux de ce dossier pour ses membres. Dans le troisième volet, l'A.R.E.Q. veut approfondir



# Règlement de l'équité salariale

C'est en décembre 2006 qu'une entente finale relative au règlement sur l'équité salariale est intervenue entre les centrales syndicales et le gouvernement. Cette étape permet de procéder aux corrections des échelles salariales et, ainsi, verser aux personnes concernées, les montants de rétroactivité auxquels elles ont droit. Plus de 300 catégories d'emplois qui proviennent des réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux dont les échelles ont subi des correctifs.

Plusieurs membres de l'A.R.E.Q. sont interpellés par ce règlement. C'est pourquoi nous invitons les membres qui croient avoir droit à une rétroactivité à communiquer avec leur ancien syndicat pour connaître toutes les modalités. Il faut tenir compte de quelques conditions.

Seules les personnes salariées et celles qui ont pris leur retraite APRÈS le 21 novembre 2001 sont touchées par le règlement sur l'équité salariale. Pour les personnes qui ont pris leur retraite AVANT le 21 novembre 2001, aucun correctif ne s'applique.

Il est essentiel de savoir que ce ne sont pas toutes les catégories d'emplois à prédominance féminine qui ont droit à un correctif salarial dans le cadre du Programme d'équité salariale. C'est pourquoi nous vous invitons à vous référer aux catégories d'emplois qui apparaissent sur le site Internet de l'A.R.E.Q. [areq.csq.qc.net] ou encore à communiquer directement avec votre ancien syndicat.

## 1. DEMANDE PAR ÉCRIT

Vous devez adresser une demande par écrit à votre ancien employeur pour lui signifier que vous êtes tou-

ché par le règlement de l'équité salariale et qu'il doit vous régler les sommes dues. Indiquez votre numéro d'assurance sociale ainsi que vos coordonnées (adresse, téléphone) et la date de la prise de votre retraite. Nous vous suggérons de conserver une copie de votre lettre et de transmettre le tout par courrier recommandé. Un modèle de lettre est également disponible sur le site Internet de l'A.R.E.Q. [areq.csq.qc.net].

## 2. DATE DE REMISE DE LA RÉTROACTIVITÉ

Il n'y a aucune date limite pour adresser votre demande. Plusieurs personnes qui ont adressé leur demande avant le 1<sup>er</sup> avril 2007 ont déjà reçu leur rétroactivité.

Si la demande parvient à l'employeur après le 1<sup>er</sup> avril 2007, la somme sera versée dans les 30 jours suivant celle-ci. Les montants calculés portent intérêt au taux légal et conformément aux dispositions de la loi, les rajustements salariaux rétroactifs seront versés en un seul paiement et seront assujettis aux déductions (impôts, régime de retraite, cotisation syndicale, etc.).

## 3. LES AYANTS DROIT

Les sommes dues à une personne touchée par le règlement sont exigibles, le cas échéant, par ses ayants droit.

## 4. LES PERSONNES EN INVALIDITÉ

Pour toutes les personnes dont l'invalidité a débuté APRÈS le 21 novembre 2001 un correctif sera effectué sur les rentes dès que la SSQ aura reçu les rectifications des salaires

par l'employeur. Les ajustements ne se feront vraisemblablement pas avant l'automne 2007.

## 5. PRIME D'ASSURANCE

Les primes d'assurance salaire de longue durée ont été ou seront prélevées sur les montants de la rétroactivité d'équité salariale à raison de 1,33 % de la somme versée aux personnes couvertes par ce régime. Ceci s'applique également aux personnes qui n'ont plus de lien d'emploi et à qui une rétroactivité aura été versée (par exemple, personnes retraitées).

## 6. CORRECTION DE VOTRE RENTE DE RETRAITE

La rente de retraite sera modifiée à la suite d'un nouveau calcul du traitement moyen. Le nouveau calcul de la rente ne sera effectué que lorsque la CARRA aura reçu le rapport annuel de l'employeur et qu'elle aura complété le traitement. Ce qui veut dire concrètement que les rajustements de rente pourraient se faire aussi tardivement qu'en janvier 2009, mais seront rétroactifs à la date de la retraite depuis le 21 novembre 2001.

## AUTRES INFORMATIONS

L'A.R.E.Q. ne dispose pas de l'information et des outils pour connaître les montants de rétroactivité puisqu'elle n'est pas accréditée pour fournir ces renseignements. Cependant, votre ancien syndicat pourra vous aider.

Finalement, le règlement du dossier de l'équité salariale est le fruit de la détermination des organisations syndicales qui permet de reconnaître la valeur du travail des femmes.



Une première à l'A.R.E.Q.

## Session de formation sociopolitique

En octobre 2006, le Conseil provincial de l'A.R.E.Q. adoptait son plan d'action provincial 2005-2008 (A0607-CP-06). Les orientations de ce plan d'action avaient elles-mêmes été définies par le Congrès de notre Association tenu en mai 2005. L'orientation 6 indique que l'A.R.E.Q. exerce une vigilance constante en regard des lois et politiques gouvernementales qui pourraient porter atteinte au revenu à la retraite, au bien-être physique, psychologique, à la sécurité des personnes, plus particulièrement retraitées et aînées. À son tour, notre Conseil provincial (C.P.) adoptait, dans son plan d'action, en octobre 2006, les moyens suivants en vue de réaliser cette orientation :

- définir clairement les dossiers couverts par le sociopolitique (mise en place d'un réseau de responsables) ;
- faire un recensement des responsables des régions et secteurs ;
- rechercher de nouvelles personnes pour assumer cette fonction.

Par ailleurs, l'orientation 14, adoptée par le Congrès, prévoit que l'A.R.E.Q. contribue et participe au développement de la solidarité internationale avec d'autres organismes œuvrant dans ce domaine. Pour assurer la réalisation de cet autre objectif, le plan d'action adopté par le Conseil provincial a, entre autres, décidé que notre Association doit promouvoir l'utilisation des outils qui sont disponibles (dont ceux du CISO ?) et informer les membres sur l'impact de la mondialisation chez nous et ailleurs.

Pour donner suite à ces décisions, le Comité d'action sociopolitique (CASP) de l'A.R.E.Q. a décidé de tenir, le 21 novembre dernier, la première session de formation sociopolitique de l'histoire de notre association. À cette occasion, plus de 70 membres de différentes régions du Québec se sont retrouvés à Saint-Hyacinthe pour

une journée de travail très productive. Parmi les personnes qui ont participé à cette session, on retrouvait aussi bien des responsables régionaux ou sectoriels d'un comité d'action sociopolitique que des membres de différents secteurs qui n'oc-



Photo : André Pelletier

cupaient pas de poste précis dans notre structure mais qui avaient un intérêt particulier pour ce dossier.

Après le mot d'ouverture de monsieur André Pelletier, responsable au C.E. du dossier sociopolitique, une activité de mise au jeu a été suivie d'une présentation, très appréciée par les participants, de monsieur Robert Jasmin de Attac-Québec ?. Une réflexion organisée en ateliers a précédé la pause-repas. En après-midi, les participantes et participants ont pu visionner le plus récent outil de formation réalisé par le CISO, *Un État sous influence*. La projection, qui a été accueillie très favorablement, a donné lieu à une dernière rencontre en ateliers avant la plénière de clôture. Le bilan positif dressé par les participantes et participants a constitué un encouragement pour les membres du CASP. Les rapports des différents ateliers ont été acheminés comme promis aux membres de l'A.R.E.Q. qui ont participé à cette première.

Il incombe maintenant au CASP de bâtir un plan d'action provincial concret qui respecte à la fois les décisions du Congrès et celles du C.P. de l'A.R.E.Q., tout en faisant une large place aux besoins et aux souhaits exprimés dans les ateliers par les participantes et participants.

[www.ciso.qc.ca/gate/accueil](http://www.ciso.qc.ca/gate/accueil)

[www.quebec.attac.org](http://www.quebec.attac.org)



Photo : André Pelletier

La vie nous joue parfois des tours et c'est ainsi qu'une personne qui a toujours été autonome et indépendante se retrouve en situation de devoir accepter de l'aide pour des gestes anodins de la vie de tous les jours. Nous devenons parfois des personnes proches aidantes petit à petit sans vraiment nous en apercevoir.

Comme l'A.R.E.Q. compte près de 50 000 membres dont l'âge varie de 50 à 104 ans, il y a fort à parier qu'une bonne partie d'entre vous apportiez votre soutien à une personne proche. Derrière les termes un peu ronflants de *virage ambulatoire* et de *maintien à domicile*, se cache une tâche qui, au jour le jour, n'a rien de très naturel.

Voilà donc les raisons qui nous ont poussés à vous offrir un dossier spécial afin de démystifier un peu cette réalité de plus en plus présente dans nos vies. Vous y trouverez un article de madame Nancy Guberman, professeure et chercheuse parmi les plus renommés au Québec quand il est question du dossier des aidantes et aidants que l'on dit *naturels* et qui nous explique pourquoi nous devons nous en occuper. Nous vous offrons aussi un aperçu chiffré de l'ampleur de la situation, puis des petits trucs afin de vous donner des moyens pour tenir le coup.

Nous vous faisons aussi connaître le réseau *Entre-aidants* qui est un outil pouvant s'avérer très supportant. Et finalement, nous vous offrons des témoignages qui peuvent illustrer le genre de situations parfois vécues par les personnes appelées à accompagner des proches en perte d'autonomie.

Nous espérons que vous apprécierez ce dossier portant sur les personnes proches aidantes et que vous suivrez avec intérêt les démarches de l'A.R.E.Q. dans ce dossier.

**Christiane Brinck**

Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique

## Pourquoi s'occuper des personnes aidantes dites naturelles

**L**es familles – et notamment les femmes – sont souvent appelées à prendre soin d'un parent proche souffrant de problèmes physiques ou mentaux. Elles le seront de plus en plus, en raison de la volonté de l'État de maintenir à domicile les personnes ayant des incapacités, et ce, malgré l'absence d'un investissement conséquent en termes de services et de ressources, et en raison du nombre croissant d'adultes aux prises avec des incapacités. Les familles constituent dorénavant la pierre angulaire de l'organisation des soins aux adultes dépendants, et le maintien à domicile ne pourrait exister sans l'apport des familles (Garant et Bolduc, 1990 ; Statistique Canada, 1996). La plupart des études québécoises et nord-américaines indiquent que 80 % de l'aide aux personnes ayant des incapacités n'est plus offerte par les intervenants des hôpitaux et par les programmes de soutien à domicile, mais bien par l'entourage.

### Quelques éléments de contexte

Que veut dire s'occuper à domicile d'un proche ayant des incapacités ? D'abord, pour en saisir la globalité et la complexité, il faut bien comprendre le contexte et les conditions particulières dans lesquels se réalise ce travail. À cet effet, soulignons les transformations majeures qu'ont

subies les familles tels le travail salarié des femmes et le taux élevé de divorces et de personnes vivant seules. Par ailleurs, on constate un alourdissement de la situation des personnes maintenues à domicile : l'avancement des technologies médicales et des médicaments permet de garder en vie des personnes qui n'auraient pas survécu à leurs maladies il y a à peine vingt ou trente ans. On voit des personnes ayant un cumul de maladies chroniques et dégénératives, des personnes très âgées, et des personnes avec des handicaps physiques, mentaux et cognitifs très importants.

### L'aide à un proche : un véritable travail de soins et d'organisation

Dans ce contexte, prendre soin d'un proche malade constitue un travail qui peut s'avérer complexe, lourd et monopolisant, notamment dans le cas de dépendance sévère. Cela nécessite une variété de tâches spécialisées qui s'apparentent beaucoup au travail accompli par les intervenants de la santé et des services sociaux, mais sans les conditions de ces derniers.

L'aide et les soins comprennent diverses tâches : les soins et l'assistance directe (soins personnels, présence, surveillance, soins infirmiers), la coordination des ressources (trouver la bonne ressource, obtenir les ser-



vices, résoudre de problèmes, faire pression...) et l'organisation du travail d'aide, y compris la coordination avec les autres sphères de la vie (mettre en place un système d'organisation pour gérer les multiples demandes, assurer la coordination du travail d'aide et de soins et des acteurs impliqués, internes et externes à la famille, etc.).

### Des aidantes décrivent leurs tâches

*C'est dur, c'est ben dur. Elle ne marche pas. Elle ne va pas à la toilette. Il faut que je la lave, que je la change au lit. Elle ne mange quasiment plus toute seule. Elle n'est même plus capable de prendre une paille pour boire. À matin, c'était le bain, le déjeuner, la changer, la laver. Elle a dîné, elle a échappé tout sur sa jaquette. Il a fallu que je la recharge. Il a fallu que je change son lit aussi parce qu'elle avait fait au lit quand elle s'est levée ce matin. Arranger son lit, mettre une jaquette nette. Je l'amène déjeuner. Couper ses morceaux comme un enfant.*

*Pour moi, trouver de l'aide pour une personne âgée, c'est encore plus difficile que pour un enfant, parce qu'un enfant quand je lui trouve une gardienne s'il n'est pas content de sa gardienne il va l'accepter pareil, tandis que maman, si elle n'aimait pas sa gardienne, elle me disait tout simplement : « Celle-là je ne l'aime pas ! »*

*A fallu que je négocie d'une certaine façon, fallait régler les affaires au niveau de l'hébergement de papa, et aussi au niveau de son suivi médical, etc. Alors, je me suis mise à faire un gros travail auprès de la travailleuse sociale et du médecin et du personnel hospitalier. J'ai contraint le monde à s'occuper de leurs affaires, puis de bien le faire.*

### Les conditions de l'aide familiale

Pour bien comprendre ce que vivent les personnes aidantes, il faut aussi tenir compte des conditions à l'intérieur desquelles se déroule ce travail.

Contrairement au milieu institutionnel, le domicile n'est pas nécessairement adapté aux soins spécialisés ni doté d'équipements ou d'espaces appropriés ; il n'est pas aménagé en fonction de ces besoins particuliers. Contrairement au contexte institutionnel, les familles ne bénéficient pas des ressources humaines et matérielles nécessaires, de toute l'information, de toute la préparation, de toute la formation et de tout l'encadrement adéquats. Elles n'ont pas toujours le temps ni la disponibilité pour assumer une présence jour et nuit, présence qui, en établissement, est assumée par trois équipes ne travaillant chacune que huit heures et ayant deux jours de congé par semaine. Contrairement aux établissements où toute l'organisation est construite essentiellement autour des soins aux malades, l'aide, dans le contexte du domicile, c'est à l'intérieur d'un ensemble d'activités de la vie quotidienne (les rapports familiaux, les activités sociales, l'emploi) qu'il faut travailler à concilier avec les exigences de l'aide.

### Impacts sur la vie des personnes aidantes

Prendre soin d'un proche peut être une activité valorisante et positive. Souvent, on crée de nouveaux liens avec la personne aidée ; on développe aussi de nouvelles compétences. Par ailleurs, c'est aussi une activité qui peut être difficile, complexe, dérangement. La vie des personnes aidantes est inévitablement transformée, bien que les impacts puissent varier d'une situation à l'autre. La plupart des aidants font face à une surcharge de travail et aux conflits de rôles engendrés par la multiplicité des responsabilités, notamment en lien avec l'absence ou l'insuffisance du soutien familial, institutionnel et communautaire et l'absence de reconnaissance de la part des proches aidés et des autres membres de la famille.

Parmi les effets d'une telle situation, on note l'épuisement, l'anxiété, l'isolement social ainsi que des problèmes de rendement et de concentration dans le cadre du travail salarié. Les personnes aidantes abandonnent des projets personnels, coupent les heures de sommeil et ne s'occupent pas de leur propre santé. La vie de couple est souvent hypothéquée et l'attention aux enfants ou petits-enfants diminuée. La conciliation des différentes sphères de vie est parfois impossible à réaliser, et l'on peut devoir quitter son emploi, sacrifier ses engagements, ses amis.

Bien sûr, les proches ne font pas tous face à ces difficultés avec la même intensité. Le fardeau peut être différent selon les besoins de la personne ayant des incapacités, les ressources personnelles et socio-économiques de



Photo : Paul Chamberland

la personne aidante, la nature du soutien existant. Il n'en demeure pas moins que ces conséquences ont été observées de façon récurrente dans toutes les recherches effectuées dans ce domaine.

### Conclusion

Il y a lieu de se demander quel est le seuil de tolérance, de surcharge au-delà duquel les aidantes et les aidants doivent admettre leurs limites et exiger des changements.

J'ai trop entendu des aidantes qui aident leur deux parents comme Angèle dire :

*Je n'ai jamais pensé que ce choix serait si difficile. Et combien de temps ça va durer ? Personne ne le sait. Finalement, j'ai accroché ma vie dans la garde-robe et je la sortirai le jour où ils seront placés.*

À ce prix, il me semble clair qu'il faut trouver des solutions de rechange à la situation actuelle où la famille est le principal acteur des soins à donner aux personnes malades ou ayant des incapacités. Il faut qu'il y ait une meilleure répartition de ce travail entre les personnes aidantes et d'autres membres de la famille, des travailleuses de maintien à domicile, des organismes bénévoles et communautaires. Ce ne sont pas que les familles qui



ont poussé pour qu'on prolonge la vie des personnes, tout en accroissant ainsi les années de relative incapacité. Il incombe donc à toute la société de les soutenir.

Il me semble essentiel que, comme société, on investisse dans une augmentation et une amélioration de la qualité des services à domicile. De plus, il faut prévoir la multiplication des formules d'hébergement non institutionnelles (appartements protégés, par exemple), des fonds ou de l'aide prodiguée pour l'entretien ou la réparation des maisons des personnes ayant des incapacités, des programmes pour compenser financièrement les personnes

### TÉMOIGNAGES

- À l'hôpital, ça a été la travailleuse sociale à un certain moment. Je l'ai tellement achalée, c'est pas tous les parents qui font ça, qui ont l'audace que j'ai moi, parce que moi, je me prenais à neuf heures moins quart le matin, puis je me disais : *Là, il faut que je lui parle aujourd'hui !* [...] parce que, moi, j'étais le porte-parole de mon père. Autrement dit, toutes les questions que je savais que, lui, aurait pu poser s'il avait eu son état normal, c'était moi qui allais là, qui les posais.
- J'ai dû changer les pansements, deux à chaque jour. Pour y arriver, il fallait que tout soit bien stérilisé. Une infirmière est venue du CLSC pour me montrer comment faire. Chaque jour, je nettoie une blessure importante au ventre et une autre au rectum qui a pris énormément de temps à guérir.
- On nous demande de soigner des personnes qui sont très malades mais nous

- n'avons pas de formation pour le faire. Ce n'est pas seulement donner un bain à quelqu'un, c'est gérer sa médication, vérifier ses signes vitaux, sa pression sanguine.
- C'est sept jours sur sept. Ça fait trois ans et demi. Quelle sorte de Noël pensez-vous que je vais avoir cette année ? Je ne peux pas sortir. [...] Je vais devenir folle, sept jours par semaine, 24 heures par jour !
- J'avais les références pour l'hôpital. Je n'ai pas osé. Peut-être que c'est ma mentalité. Pour moi, ç'aurait été de déranger pour rien, c'est un service qui aurait pu servir ailleurs et pour quelqu'un d'autre
- Je trouve que nous ne sommes pas suffisamment préparés à les recevoir si vite à la maison. Je trouve que c'est un peu vite ça nous prend par surprise. J'avais demandé, au début de son hospitalisation, combien de jours environ on le garderait. On m'a donné un seul jour d'avis avant le congé. Je leur ai dit que cela n'avait aucun sens et que je me

demandais quoi faire. Il n'était pas capable de changer son sac tout seul et moi non plus.

- Moi, je me trouve chanceuse lorsque je me compare avec les mamans qui ont des bébés qui naissent infirmes, avec de sérieux handicaps. Je sais que dans mon cas, cela ne durera pas 40 ans. Il a 85 ans. Il faut que j'essaie de m'encourager de cette façon-là.
- Devant le cancer de mon épouse, je me suis senti très seul. Ma femme voulait absolument protéger nos enfants, j'ai fait semblant, caché la réalité de son état et mes angoisses. De toute façon, on ne peut pas tout dire à ses proches. Le groupe de parole a été un véritable soutien psychologique. Devant des étrangers, j'ai pu exprimer mon stress, ma souffrance. Il n'y avait aucun enjeu affectif. Prendre conscience que je n'étais pas seul dans cette situation m'a regonflé.

**Note :** Ces témoignages ont été recueillis par madame Nancy Guberman.



aidantes, des subventions accrues aux organismes bénévoles, l'organisation de services d'alerte dans les voisinages, des îlots de services légers dans des lieux où il y a une forte densité de personnes ayant des incapacités (dans les HLM, par exemple), des aménagements du temps de travail pour les personnes aidantes en emploi : temps flexible, travail à temps partagé, congés sabbatiques, etc.

Ces mesures sont très importantes dans leur volonté d'alléger le fardeau des familles. Mais, à mon avis, il y a nécessité de dépasser une simple augmentation ou amélioration des ressources de soutien. Plus fondamentalement, il faut se questionner sur la place des familles, des femmes dans cette aide, sur le seuil de ce qu'il est acceptable de demander aux proches, sur le rôle et la place du secteur public. On a tant lutté pour des services de santé universels, publics et gratuits parce qu'ils assurent une équité dans la qualité des soins. Avec des services publics suffisants et de qualité, personne ne doit être dépendant de sa famille pour la qualité et la quantité de soins reçus, et la famille ne devrait pas être obligée de combler l'absence de mesures collectives.

À défaut d'effectuer de véritables correctifs aux politiques et aux pratiques de maintien à domicile, à défaut de mobiliser tous les acteurs concernés – l'État, la communauté, les entreprises – les familles, et les femmes en particulier, continueront d'être obligées de combler les lacunes du système et de faire les frais de politiques déficientes. Et, ainsi, nous allons nous trouver dans dix ou quinze ans avec un grand nombre de femmes, vieilles, pauvres, malades, et qui prendra soin d'elles ?

Nancy Guberman

## Références

### Sur Internet

- **Le Réseau des aidants**, site pour échanger, amorcer un mouvement de solidarité, faire porter la voix des aidants jusqu'aux décideurs politiques pour que leur appel se traduise au plus vite en mesures gouvernementales concrètes de soutien. Mis sur pied par Chloé Ste-Marie et Gilles Carle.  
[www.reseaudesaidants.org](http://www.reseaudesaidants.org)
- Bientôt en ligne, un site, mis sur pied par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, qui se veut la référence francophone pour les proches aidants de personnes âgées au Québec.  
[www.aidant.ca](http://www.aidant.ca)

### Des suggestions de lecture

- GAUVIN, Andrée et RÉGNIER, Roger. *L'accompagnement au soir de la vie : le rôle des proches et des bénévoles auprès des malades*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2004, 132 p.
- LÉGARÉ, Marie. *Développement social et soins de santé : reconnaître le travail des femmes auprès des proches*, Université du Québec à Rimouski, 2004, 101 p.
- PAQUET, Mario. *Vivre une expérience de soins à domicile*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2003, 234 p.
- SÉVIGNY, Odile, SAILLANT, Francine et KHANDJIA, Sylvie. *Fenêtres ouvertes : dire et partager l'aide et les soins*, Association féminine d'éducation et d'action sociale, Montréal, Éditions Écosociété, 2002, 199 p.



- ARCAND, Michelle et BRISSETTE, Lorraine. *Prévenir l'épuisement en relation d'aide : démarche, formation et animation*, Boucherville, G. Morin, 1994.
- LAVOIE, Jean-Pierre. *Familles et soutien aux parents âgés dépendants*, Paris, L'Harmattan, 2000.

### Des ressources nécessaires

- Le Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal  
Tél. : 514 374-1056  
Site Internet : [person.b2b2c.ca/raanm](http://person.b2b2c.ca/raanm)
- Tel-Aînés  
Service d'écoute téléphonique pour les aînés et les proches aidants, tous les jours de 10 h à 22 h.  
Tél. : 514 353-2463
- Guide pratique de tous les soins à domicile offerts au Québec, dans la revue *Protégez-vous*, du mois de janvier 2007.  
[www.protégez-vous.qc.ca/articles/statistique/sommaire.htm](http://www.protégez-vous.qc.ca/articles/statistique/sommaire.htm)  
Il existe dans plusieurs régions du Québec des regroupements locaux ou régionaux d'aidantes et d'aidants naturels. Vous pouvez vérifier auprès de votre CLSC qui devrait être en mesure de vous informer s'il existe un tel organisme dans votre milieu.

## La recette du bonheur pour les proches aidantes et aidants

**Prenez-vous soin de votre conjointe, de votre conjoint, de votre père, de votre mère ?**

Au Canada, environ 80 % des soins aux aînés sont fournis par la famille et les amis. À mesure que leurs responsabilités augmentent, certains peuvent éprouver de la fatigue et des émotions négatives. La prise en charge d'une personne âgée entraîne même parfois des conséquences comme la dépression, la détresse psychologique, une baisse de satisfaction à l'égard de la vie, des conflits interpersonnels, l'isolement social et des problèmes physiques liés au stress. Il faut vous donner des moyens pour tenir le coup.

Informez-vous ! Pour bien jouer votre rôle, mais aussi pour faire respecter votre statut de proche aidant, questionnez, lisez, cherchez. Il est important de bien connaître la maladie, ses symptômes, sa progression.

Partagez ! Ne restez pas isolé, parlez de ce que vous vivez, avec des proches, avec des professionnels de la santé et avec des gens vivant une situation comme la vôtre. Vérifiez s'il existe un groupe de soutien pour les proches aidants dans votre région.

Prenez soin de vous ! Votre rôle d'aidante ou d'aidant fait de vous une personne à risque. Vous êtes la personne la mieux placée pour veiller à votre bien-être. Tentez de garder du temps pour vous, pour faire des activités personnelles.

Montez votre réseau ! N'hésitez pas à accepter et même à demander la contribution de votre famille. Faites des demandes claires et précises, ne tenez pas pour acquis que les autres devraient deviner vos besoins.

Profitez des services ! Tout n'est pas parfait, bien sûr. Beaucoup de besoins ne sont pas comblés. Toutefois, il existe plusieurs services, plusieurs programmes d'aide, mais ils ne sont pas toujours connus et utilisés à leur plein potentiel. Informez-vous auprès de votre CLSC, de votre centre d'action bénévole et des autres groupes communautaires du domaine de la santé et des services sociaux.

## La réalité des proches aidantes et aidants... en chiffres

- 87,3 % des personnes vivant à domicile avec une incapacité modérée ou grave ont besoin d'aide dans les activités de la vie quotidienne et les activités de la vie domestique.
- Plus d'un million de Québécoises et de Québécois fourniraient de l'aide à des personnes âgées au cours d'une année, dont près de 150 000 personnes elles-mêmes âgées.
- En 2002, 23 % des Canadiens âgés de 45 à 64 ans fournissaient des soins à des personnes du troisième âge et 70 % d'entre eux travaillaient à l'extérieur.
- En moyenne, ces Canadiens donnaient 23 heures de soins non rémunérés par mois (29 heures pour les femmes et 16 pour les hommes).
- Parmi ces personnes âgées de 45 à 64 ans donnant des soins aux aînés, 27 % avaient aussi des enfants à la maison.
- Moins du quart (24 %) recevaient de l'aide d'organismes ou d'agences, le même pourcentage que ceux bénéficiant de l'aide d'amis ou de voisins (au Canada).
- Du côté des services formels, 11,1 % des personnes âgées déclaraient recevoir (habituellement) de l'aide de leur CLSC en 1998.
- La majorité des proches aidants soutiennent la personne dont ils s'occupent depuis au moins trois ans et une personne sur cinq le ferait depuis plus de dix ans.
- Si tous les groupes d'âge participent à l'aide auprès des personnes âgées, ce sont majoritairement des femmes de 35 à 64 ans qui offrent le plus souvent des soins et qui y consacrent le plus d'heures.
- L'engagement des aidants ne prend pas fin avec l'hébergement de la personne en perte d'autonomie. Près de 30 % des services offerts aux personnes âgées institutionnalisées, dont 80 % souffrent de démence, le sont par les membres de la famille.

### Références

- Québec (Gouvernement du). Ministère de la Santé et des Services sociaux (2005). Plan stratégique 2005-2010, Québec, le Ministère, 45 p.
- Québec (Gouvernement du). Ministère de la Santé et les Services sociaux (2003). Chez soi : le premier choix : la politique de soutien à domicile, Québec, Direction des communications, 43 p.
- Site Internet de Ressources humaines et développement social Canada : [www.dsc.gc.ca/fr/sm/comm/ds/aidants\\_naturels.shtml](http://www.dsc.gc.ca/fr/sm/comm/ds/aidants_naturels.shtml)



# LE RÉSEAU ENTRE-AIDANTS : Les changements de vie simplifiés

Mark Stalow, Coordonateur de projet



Vous cherchez une façon simple d'avoir de l'information qui changera votre vie? Prenez le téléphone et faites partie d'une téléconférence dans le confort de votre maison ou au bureau. Le Réseau Entre-aidants coordonne des téléconférences mensuelles pour les proches-aidants.

Le Réseau Entre-aidants, un programme développé par le Centre de soutien aux aidant(e)s naturel(le)s du CSSS Cavendish et soutenu par la Fondation pour le Bien-Vieillir, permet aux proches aidants d'obtenir de l'information et du soutien ainsi que de partager leur expérience unique avec d'autres personnes en besoin. En collaboration avec nos partenaires, des professionnels de la santé qui apportent une expertise sur les problèmes reliés à la prise en charge, le Réseau Entre-aidants a offert plus de 80 téléconférences et a aidé plus de 1200 familles.

Les téléconférences sont d'une durée de 60 à 90 minutes et peuvent contenir jusqu'à 25 participants. Chaque téléconférence est dirigée par un professionnel de la santé. Le téléphone relie des personnes à travers toute la province de Québec tout en gardant leur anonymat.

**Appelez dès aujourd'hui et inscrivez-vous gratuitement au 1-866-396-2433.**

## RÉSEAU ENTRE-AIDANTS

*Pour le bien-être des proches-aidants et de leurs familles.*

### ATELIERS TÉLÉPHONE 2007

#### Avril 2007

17 avril 2007, de 10 h à 11 h

#### **Le sentiment de culpabilité chez l'aidant : comprendre pour mieux le surmonter**

Présenté par :

Société Alzheimer de Montréal

24 avril 2007, de 19 h à 20 h

#### **Quand le répit ne suffit plus**

Présenté par : Société canadienne de la  
sclérose en plaques-Divison du Québec

#### Mai 2007

23 mai 2007, de 19 h à 20 h

#### **Et les enfants dans tout cela ! Quand le répit ne suffit plus**

Présenté par : Société canadienne de la  
sclérose en plaques-Divison du Québec

30 mai 2007, de 13 h 30 à 14 h 30

#### **Soins de fin de vie de qualité aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer**

Présenté par :

Société Alzheimer de Montréal

**Appelez dès aujourd'hui et inscrivez-vous gratuitement  
(Inscription requise)**

**1-866-396-AIDE / 514-485-7374**

Projet développé et géré par

Le Centre de soutien aux aidants naturels de  
Centre de santé et service sociaux  
Cavendish

Centre affilié universitaire

Appuyé par

 LA FONDATION POUR LE  
BIEN-VIEILLIR





Notre expérience missionnaire au Pérou

## Un cadeau du ciel

**N**ous formons un couple et sommes retraités de l'enseignement depuis plus de 10 ans. Nous considérons que la vie nous a toujours comblés : bonne santé, travail épanouissant, enfants autonomes et environnement chaleureux. En octobre 2005 (à 61 et 65 ans), à la suite d'un bilan de nos énergies et d'une réflexion sur la *Parabole des talents*, nous avons réalisé que nous voulions vivre une expérience de partage et d'échange avec des personnes que la vie a moins favorisées matériellement.

La Providence a mis sur notre route Gilles Sénéchal, responsable du programme des volontaires de la Fondation Père-Eusèbe-Ménard. Cette rencontre nous a permis de vivre une expérience de bénévolat au Hogar San Pedro, petit centre hospitalier situé à environ 40 kilomètres de Lima au Pérou, dans le district de Ricardo Palma.

Le 1<sup>er</sup> mars 2006 : jour de notre arrivée au Pérou, mais surtout jour de *choc culturel et émotif*, en atterrissant sur cette partie de la planète dont nous n'avions qu'une connaissance livresque. Nous avons d'abord vécu

Il n'y a qu'un bonheur, celui que l'on donne aux autres. Le monde nous rend ce que nous lui donnons : le monde est un miroir qui nous renvoie nos grimaces ou nos sourires... Sème de la sympathie et tu recueilleras de l'affection.

Père Eusèbe Ménard, M.S.A.

de partager avec nous leur culture et leurs passions.

Le 16 mars 2006, nous sommes accueillis au Hogar San Pedro par une équipe d'une trentaine de Péruviennes et Péruviens qui y travaillent et d'environ 70 patients pauvres et démunis atteints de tuberculose, du cancer, du sida ou de toute autre maladie grave. On y accueille aussi des personnes à mobilité réduite, des enfants et des

adultes souffrant de malnutrition.

La chaleur des sourires et la confiance des regards gagnent rapidement le chemin de nos cœurs et de nos âmes. Plusieurs tâches diversifiées meublent notre quotidien : aide à la cuisine, à la *lavandaria* mais surtout contacts personnalisés avec les patients :

- assistance scolaire à ceux qui peuvent poursuivre des études ;
- cours d'aquarelle et de dessin ;
- activités de bricolage ;
- soutien à l'informatique ;
- vocabulaire de base en français et en anglais ;
- jeux de société ;
- participation active aux activités religieuses ;
- sorties à l'extérieur du Hogar.

Jusqu'au 15 juin 2006, nous avons développé avec tous et chacun une relation privilégiée basée sur la foi, l'espérance et l'amour. La richesse du contact humain compensait largement le dénuement de ce milieu défavorisé. Quotidiennement, nous avons à réajuster notre perception de l'essentiel et de l'accessoire dans nos vies.

Quelle leçon de vie pour nous de réaliser la place de choix que chacun accorde à la pratique religieuse ! Quelle leçon de belle simplicité dans la façon

Le Hogar San Pedro et enfants de la pédiatrie avec nous



15 jours dans une famille péruvienne. Cette halte dans un milieu très chaleureux nous a permis d'appriivoiser davantage la langue espagnole que nous connaissions déjà un peu. Nous y avons aussi côtoyé des gens désireux





Les aînés du Hogar



Photo : Freshy Ramirez, patient

de faire connaître ses besoins ! Quelle satisfaction que d'être utiles et efficaces !

Chaque matin, nous prenons le temps de nous rendre disponibles intérieurement pour une nouvelle journée.

Avec quelques mois de recul, nous continuons de croire que nous sommes privilégiés d'avoir vécu une telle expérience. En janvier 2007, nous retournerons au Hogar

Nous deux au Machu Picchu



Photo : Oscar Herrera, ami

San Pedro pour une période de trois mois. Cette porte ouverte dans nos vies suscite l'écoute et la disponibilité. Nous demandons à Dieu de nous guider pour toujours être là où nous devons être.

Merci de nous avoir permis de partager avec vous ce beau cadeau que la vie nous a accordé.

Adresse courriel : [info@fondationperemenard.org](mailto:info@fondationperemenard.org)  
Pour plus d'information concernant la Fondation Père-Eusèbe-Ménard (Missionnaires des Saints-Apôtres) :  
Téléphone : 1 800 665-7645  
Site Web : [www.fondationperemenard.org](http://www.fondationperemenard.org)

n° 1 au / in Canada

## Rabais de 15% sur le prix de votre prochaine croisière!



Suite à un nouveau partenariat conclu avec l' A.R.E.Q., Croisières AML est fière de vous offrir un **tarif préférentiel de 15% de réduction** pour l'ensemble de ses croisières\*.

\* Rabais non applicable sur la portion repas ainsi que sur les croisières événements spéciaux, feux d'artifice et croisières en zodiac.

Sortie culturelle, brunch en famille, souper gastronomique, soirée tropicale entre amis, observation des baleines, découverte du fjord du Saguenay...



Croisières AML,  
votre choix **ESCAPADE** des beaux jours!

### Information

1 800 563.4643

[www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net) ~ rubrique Avantages et Gratuités

### Comment profiter du rabais ?

#### Par téléphone

1 800 563.4643

Le jour de la croisière, présentez votre carte de membre afin de valider le rabais de 15%.

#### À la billetterie de Croisières AML située sur le quai d'embarquement

Sur présentation de votre carte de membre.

Savez-vous que vous pouvez organiser votre assemblée générale ou toute autre réunion entre membres de l'A.R.E.Q. telle que la FÊTE DE LA NON RENTRÉE à bord de l'un de nos navires ?

Pour en savoir plus, contactez  
Claudine Paradis au 1 888 748.4857 poste 329





Photo : Collection personnelle

## FINANCE SOCIALEMENT RESPONSABLE

# Le pouvoir de l'argent socialement responsable

**J**e veux vous convaincre qu'il existe une véritable nouvelle tendance et qu'elle doit nous remplir d'espoir parce qu'elle utilise le pouvoir de l'argent pour civiliser la mondialisation. Cette déclaration est d'Henri-Paul Rousseau, président de la Caisse de dépôt et placement du Québec, laquelle gère une bonne part des fonds de retraite des Québécois, dont le régime des employés de l'État, le RREGOP.

### Double rendement : social et financier

Cette nouvelle tendance dont parle Henri-Paul Rousseau est incarnée par des investisseurs institutionnels et des citoyens de plus en plus nombreux. Ils se préoccupent autant du rendement financier que de la performance sociale, environnementale et de la saine gouvernance des entreprises dont ils acquièrent les titres.

En novembre 2006, trois fonds communs de placement éthique représentant plusieurs milliards en capitaux de toutes sortes ont sommé le gouvernement Harper de plafonner les émissions de gaz à effet de serre dans le respect des exigences du protocole de Kyoto.

Des actionnaires d'Alcan, deuxième producteur mondial d'aluminium, représentés par des caisses de retraite et des fonds de placement éthique, ont obtenu l'engagement que l'entreprise réalise une étude d'impact environnemental si elle va de l'avant avec son projet de mine de bauxite et d'usine d'alumine en Inde.

### Les fonds éthiques

Heureusement, pour être des citoyennes et des citoyens responsables, il n'est pas nécessaire qu'individuellement nous fassions de laborieuses recherches sur les impacts sociaux et environnementaux engendrés par les activités des grandes entreprises présentes dans notre portefeuille.

Le moyen le plus simple d'investir de façon responsable est de consulter un conseiller financier, spécialiste à la fois des fonds communs de placement et des fonds éthiques. Investir dans les

fonds éthiques, c'est s'éviter de mettre son argent au service de l'armement et du tabac. C'est aussi s'assurer que les gestionnaires choisiront des entreprises qui sont non seulement rentables, mais également préoccupées par l'environnement et les droits de l'homme.

Desjardins propose deux fonds communs de placement du genre. Les fonds d'investissement Ethical, Meritas et Acuity en offrent davantage. Les deux grands fonds de travailleurs, le Fonds de solidarité FTQ et le Fondation de la CSN, sont aussi des options, par leur engagement dans le maintien de l'emploi au Québec.

### Le placement responsable rime avec valeur ajoutée

Ajouter des critères de responsabilité sociale ou environnementale à ses investissements ne diminue pas le rendement, bien au contraire. Les performances des fonds éthiques sont tout à fait comparables à celles des autres fonds. Quelques-uns se démarquent, même si ces rendements ne peuvent être garantis.

Au 31 décembre 2006, le fonds Desjardins Environnement affichait un rendement annuel moyen de 13 % depuis 5 ans, et le fonds Ethical actions spéciales de 14 % depuis 10 ans.

### Le placement socialement responsable à la portée de tous

Choisir une institution financière qui reflète nos valeurs est aussi une manière d'orienter la façon dont nos économies sont utilisées.

Le mouvement Desjardins publie sur son site Internet un bilan de responsabilité sociale. La Caisse d'économie solidaire Desjardins propose un dépôt à rendement social à capital garanti qui sert à financer, entre autres organismes, des coopératives d'habitation, des ressourceries et des entreprises de réinsertion en emploi. Les Caisses d'économie Desjardins du réseau de l'éducation utilisent l'argent qui leur est confié pour financer les projets de l'ensemble du personnel concerné. Voilà autant de façons de se préoccuper de ce qui est fait avec son argent.

Appuyer le comité de retraite du RREGOP dans sa politique de placement responsable et choisir de faire ses dons aux associations caritatives qui se sont dotées d'une politique de placement responsable, voilà autant de manières de déclencher l'effet papillon !



Photo : www.Photos.com/fr





Photo : Collection A.R.E.Q.

## INDEXATION

La protection de notre pouvoir d'achat par l'indexation

# L'action continue !

Sur la route qui nous conduit vers l'amélioration de notre pouvoir d'achat à la retraite, il y a des obstacles et parfois des mauvaises nouvelles.

Ainsi, avant les élections provinciales, madame Forget ne jugeait pas pertinent de créer la table commune de travail sur l'indexation. Pendant la campagne, les chefs des partis n'avaient pas de disponibilité pour rencontrer les porte-parole des associations de retraités les plus représentatives, dont l'A.R.E.Q. D'autres se complaisent à répéter que ce n'est pas possible de donner suite à nos revendications, que jamais par le passé, on a amélioré le sort des retraités. Et ainsi, s'enrichit la voix des pessimistes, incapables de noter les bonnes nouvelles. Car, il y en a.

À plusieurs reprises, le gouvernement a corrigé les rentes des personnes retraitées du secteur public. En 1961, 1973, 1977, 1984, la pension minimale était corrigée à la hausse. En janvier 1974, les pensions des retraités de 1969, 1970, 1971, 1972 et 1973 étaient rehaussées d'un pourcentage allant de 14,6 à 9,2 %. En 2007, les députés ont modifié la formule d'indexation de leurs rentes, avec effet rétroactif.

Le rendement de la Caisse de dépôt et placement du Québec, qui gère les cotisations des participants au RRE-

QOP, approche pour cette année les 14 %, un rendement exceptionnel pour une troisième année consécutive. Notre caisse de retraite est certainement en meilleure situation pour dégager une marge de manœuvre.

La concertation des associations de retraités progresse, autant au provincial que dans le travail en régions et dans les secteurs. Les associations se sont entendues pour proposer une liste unique de personnes retraitées afin de les représenter aux instances de la CARRA. Ces associations constituent le groupe le plus représentatif des personnes retraitées. Elles regroupent plus de 100 000 personnes. Elles tiennent un discours cohérent et ont harmonisé leurs positions. Un plan d'action commun se dessine et prendra de plus en plus de place.

Notre action s'amplifie, notre lutte est légitime. Nous n'abdiquerons pas.

## La cotisation à l'A.R.E.Q.

Vous avez probablement constaté, lorsque vous avez reçu votre *État des dépôts* de la CARRA en janvier, que le prélèvement de votre cotisation à l'A.R.E.Q. était demeuré le même qu'en 2006. En raison de contraintes administratives, le montant ajusté de votre cotisation sera prélevé par la CARRA à compter de juin 2007.

**Margot Bouchard**

Coordonnatrice de la gestion des membres

## Bienvenue Lise

C'est le 26 mars dernier que Lise Legault s'est jointe à l'équipe à titre de directrice adjointe. Sa formation en gestion d'entreprise à l'École des Hautes études commerciales (HEC) l'a d'abord amenée à travailler dans le secteur privé. Elle occupait un poste de contrôleur en gestion financière et ressources humaines. En 1995, c'est à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) qu'elle a poursuivi sa carrière au Service de la paie. Soucieuse de la qualité des conditions de vie au travail, Lise s'est impliquée au sein du syndicat des employées et employés de bureau (SEEB) de la Centrale, occupant la fonction de présidente.

En parallèle à sa vie professionnelle, elle a entrepris une formation en anthropologie à l'Université Laval. Une autre grande passion l'habite : le comportement des ani-



Photo : Paul Chamberland

maux. Lise a une affection toute particulière pour le cheval. Mentionnons qu'elle a assisté à deux reprises au spectacle Cavalia avec un plaisir renouvelé. Elle partage cette passion avec son conjoint et sa fille Guan âgée de six ans, laquelle aime à se présenter comme Québécoise d'origine chinoise.

Outre son engouement pour le théâtre et la lecture, l'ensemble de ses occupations s'articulent autour du plein air. À la saison estivale, elle se réjouit à l'idée de retrouver les plaisirs de la voile. Les exigences inhérentes à cette activité tant sur les plans intellectuel que physique constituent pour elle un moment de ressourcement profond.

Chère Lise, nous souhaitons vivement que ton implication au sein de l'Association t'apporte joie et félicité. Nous sommes convaincus que ton intérêt pour la défense des droits des personnes âgées et l'avènement d'une société plus égalitaire saura enrichir les travaux de l'Association.

**Denise Archambault**

Directrice générale

Temple d'inspiration birmane dans la ville de Si Satchanalai (ville jumelle de Sukkotai).

Visite d'un village Akha au nord de la Thaïlande.

Moine qui reçoit les offrandes des fidèles dans un temple à Mae Hong Son

# La féerie et le mystère de la Thaïlande

*Emmenez-moi au bout de la Terre. Emmenez-moi au pays des merveilles. Il me semble que la misère sera moins pénible au soleil.* (Charles Aznavour)

Nous sommes arrivés en fin d'après-midi à Bangkok, après une envolée de quelque vingt heures depuis Montréal, Toronto, via Anchorage en Alaska pour aboutir, enfin, à Bangkok. Vol paisible, sans anicroche à bord de cet immense oiseau de métal qui porta sa couvée dans le monde duveté de la stratosphère. Bangkok, l'indisciplinée, où il fait présentement 33 degrés Celsius. Monde étrange aux visages burinés et aux yeux d'ébène, aux voix chantantes et aux sourires flamboyants, comme les fleurs de bougainvilliers, rayonnant en cette fin d'hiver thaïlandais. Nous sommes le 11 février et *la Cité des anges* est grouillante de vie comme les méduses des eaux du golfe de Thaïlande dans lesquelles je me *loverai* pendant quelques jours à la fin du périple.

**André Duquette**

Région 09, secteur G Haut-Richelieu

La circulation est démentielle en ce mercredi et les nombreuses artères qui la ceinturent forment un lacis inextricable que les Thaïs, même en moto, ont apprivoisé avec la dextérité et surtout la témérité de coureurs de formule 1. Surprise pour le Nord-Américain dans cette jungle de bolides bariolés : les Thaïlandais conduisent à gauche, sans doute à cause de l'influence de la fière Albion durant son hégémonie dans les Indes orientales.

Une jeune hôtesse nous accueille par un respectueux *Sawatdi* mains jointes par révérence pour le visiteur.

*Laisse ton âme s'ouvrir à la vie et ton cœur sera léger comme fleur de jacquier*, dit le poète Nawara Thong.

Souper thaï au riz gluant des rizières du Nord, soupe épicée au carry, plats de nouilles baignant dans une purée de seiches et de crevettes charnues fraîchement pêchées de Cha-



L'auteur avec une femme de la tribu des Karens.

*Laisse ton âme s'ouvrir à la vie et ton cœur sera léger comme fleur de jacquier.*

Nawara Thong

Am. Chow-mein à la sauce papaye mêlée de noix d'acajou, des mets qui morfondent l'aventurier touriste du monde des Appalaches. Il est des splendeurs que l'on admire qu'avec l'âme du bonze ! Nous visitons le palais royal et ses nombreux temples aux chédis laqués de feuilles d'or qui éblouissent les yeux devant tant de richesses séculaires. Les rois des dynasties de Taksin, de Chakri et de Rama ont édifié ces œuvres de dorures : Wat Phrakeo, Panthéon royal, Bibliothèque et Musée national.

Bâtons d'encens, fleurs de lotus, prosternations devant le bouddha d'émeraude témoignent



Marché flottant à Damoen Saduak.





Le fleuve  
Mékong aux  
frontières :  
Birmanie, Laos  
et Thaïlande.

de la piété du peuple devant ces autels consacrés à des personnages qui remontent à des millénaires avant l'ère chrétienne. L'histoire des Thaïs est marquée de deux temps forts. Un premier, remonte au XIII<sup>e</sup> siècle avant la civilisation Subhothai et, un deuxième, celui d'Ayutthaya qui s'étend du XIV<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> siècle. Ces civilisations sont tributaires d'apports khmers et birmans, dont les ruines témoignent du passage du temps. Une excursion matinale au marché flottant de Damoen Saduak nous dépayse totalement. Des canaux aux eaux filaires et boueuses sont chevauchés par des pirogues filiformes. Nous voguons auprès de villages lacustres avec maisons sur pilotis.



Une classe de  
primaire avec  
ses bancs rudi-  
mentaires dans  
la tribu Lisu

Du débarcadère du marché flottant, j'assiste, hébété, à la criée des marchands en sampans. On nous offre langoustes, crabes fumés pour quelques bahts et avec un sourire désarmant, même si nous leur disons *Mai Chai*. Les pirogues, comme des

gondoles vénitiennes, ont une proue allongée ornée de fleurs exotiques. On peut y voir, et là, c'est l'étonnement total, aménagé au centre de la barque, un poêle alimenté de charbon de bois, genre brasero, qui fait rôtir brochettes de porc ou de poulet... La vieille Thaïe, au sourire édenté, offre ses victuailles aux touristes ébahis par tant de simplicité et de candeur naturelles.

Dans les montagnes, au nord de Bangkok, une journée mémorable débuta par l'insolite d'une randonnée à dos d'éléphant. Cette noble bête eut à grimper un sentier rocailleux plein d'accidents naturels avec comme bagage deux néophytes de la ballade rivés aux sangles du palanquin de fortune. Ce *trek* à dos de pachyderme fut suivi de la baignade matinale de ces animaux où leur trompe remplie d'eau leur ser-

Les mains jointes en  
forme de lotus, je  
vous salue, riante  
Thaïlandaise, et je  
répète respectueuse-  
ment *Sawatdi khap*  
(bonjour).



Danses thaïes  
folkloriques,  
doigts recourbés  
vers l'arrière.

vait de boyau d'arrosage des spectateurs ébahis par leurs gamineries.

On ne peut s'aventurer dans la région de Mae Hong Son dans le nord montagneux de la Thaïlande sans aller rencontrer



Jacqueline et  
André devant le  
temple recou-  
vert de feuilles  
d'or à Bangkok  
sur la Place  
Royale.

certaines tribus qui ont conservé leur mode de vie ancestrale : Akha, Lisu ou Karens. La plus originale de ces ethnies est celle des Padaungs dont les femmes, nées à la pleine lune, sont choisies dès l'âge de six ans, pour porter des colliers en cuivre au cou, aux chevilles et aux genoux. Ces colliers de cuivre sont un signe de beauté et ne sont pas une corvée pour les élues qui les arborent fièrement. Ces attributs les différencient des autres ethnies et sont encouragés par les gouvernements qui y voient des attraits touristiques.

À ne pas oublier que la Thaïlande accueille quelque quatre à cinq millions de touristes annuellement. Oublions les tsunamis, notre périple de 14 jours se prolongea de trois jours à la station balnéaire de Cha-Am au sud de Bangkok. Dans des eaux chaudes qui caressent des dos meurtris par la fatigue de visites à 33 degrés Celsius, nous avons paressé sur une plage de 4 km balayée par un vent câlin et frondeur qui rougeie les peaux laiteuses des Blancs du Nord. Hébergement pittoresque souvent sous une forêt de palmiers, escalades éreintantes vers un temple séculaire, pléthore de découvertes dans le monde de Bouddha, ensorcellement par des danses gracieuses mimant l'éternel combat des forces du bien contre le mal. Bref, la féerie et le mystère de la Thaïlande nous transportent dans l'univers *théravadique* du bouddha d'émeraude.

Les mains jointes en forme de lotus, je vous salue, riante Thaïlandaise, et je répète respectueusement *Sawatdi khap* (bonjour).

Éléphant de  
14 ans lors  
d'une ballade  
matinale à  
Chang Mai.





Photo : Émilie Gagnon-Milot

# Pour ou contre les régimes ?

Le problème de surplus de poids et d'obésité devient de plus en plus répandu dans la population. Les gens réalisent qu'ils ne sont pas satisfaits de leur image corporelle, ils sont impatients et veulent perdre du poids pour HIER. Trop souvent, ils ne prennent pas toujours des moyens réfléchis pour y arriver. Ils entreprennent des diètes sévères et se mettent littéralement en privation. Malheureusement, les résultats sont très temporaires et c'est toujours à recommencer.

La seule et unique façon de perdre du poids consiste à dépenser plus de calories que nous en ingérons. D'accord, mais ATTENTION ! Plusieurs régimes paraissent très prometteurs. Ils proposent souvent des réductions de plus de 1000 calories par jour et présentent des risques de carences en vitamines et minéraux. Une perte de poids très rapide est attribuable à une perte d'eau. Ensuite, le corps va puiser dans ses réserves de protéines, notamment au niveau des muscles, et finalement aura recours à ses réserves de graisse.

De plus, lorsque le régime est trop restrictif ou si des repas sont sautés, le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie dépensée par le corps au repos pour maintenir des fonctions vitales, risque de ralentir. Si le métabolisme est plus lent, le corps se met en mode économie et brûle moins de calories pour subvenir à ses besoins vitaux. Au fil du temps, le corps devient très sensible aux moindres excès alimentaires d'où un regain de poids souvent supérieur au poids initial : c'est l'effet YOYO. Il devient très difficile par la suite de perdre du poids.

Une telle démarche n'est donc pas recommandée. Il vaut mieux y aller graduellement, soit l'équivalent de perdre une livre par semaine, une manière plus durable. Une livre de gras représente 3500 calories. En diminuant son apport énergétique de 500 calories par jour, il est possible de perdre une livre par semaine.



Voici quelques petits trucs pour y arriver :

- S'assurer de consommer suffisamment de fruits et de légumes ainsi que des produits laitiers réduits en gras. Ces aliments sont souvent négligés et contiennent moins de calories.
- Limiter les sources élevées de gras et de sucres : croustilles, aliments panés et frits, produits de boulangerie, boissons sucrées, alcool, sucreries, etc.
- Répartir adéquatement l'énergie : ne pas sauter de repas. Prendre un bon déjeuner et consommer plusieurs petits repas au lieu de consommer un souper copieux.
- S'assurer de toujours inclure à chaque repas une source de protéines (viande, volaille, poisson, fromage, légumineuses ou œufs). Ces aliments ont un pouvoir élevé de satiété et préviennent les rages de sucre durant la journée.
  - Favoriser les grains entiers, ils sont plus bourratifs de par leur contenu en fibres.
- Écouter son appétit. Il suffit souvent de réduire la grosseur des portions et de manger plus lentement pour s'apercevoir que nous n'avons plus faim. Cette méthode est beaucoup plus efficace que s'imposer de multiples interdits.
- Gare aux fausses faims qui nous font manger pour toute autre raison que la faim physiologique. Par exemple, manger devant la télé, manger à la pause-café avec des collègues de travail parce que tout le monde mange, manger pour passer l'ennui, etc.
- Cuisiner des mets simples et faciles au lieu de les acheter déjà préparés ou de manger au restaurant. Vous pourrez ainsi restreindre vos portions et diminuer votre apport calorique.
- Pratiquer une activité physique régulièrement afin d'augmenter votre dépense énergétique.

Les exercices suivants permettent de brûler approximativement 200 calories par jour pour une personne d'environ 60 kg :

- 25 minutes de marche rapide (5 km/h) ;
- 20 minutes de machine elliptique ou ski de fond ;
- 50 minutes de bicyclette (10 km/h) ;
- 30 minutes de natation.

Si l'on revient à notre déficit de 500 calories par jour pour perdre une livre par semaine, on peut diminuer notre apport calorique de 300 calories et adopter l'exercice pour combler la différence.

Perdre du poids lentement et graduellement s'avère définitivement plus efficace à long terme. Pourquoi pas la modération et l'équilibre dans son régime de vie au lieu d'opter pour des solutions non rentables.





Les changements climatiques / Deuxième partie

## Après Kyoto, Nairobi... chez-moi !

**Dans le dernier numéro de la revue, nous avons lancé une rubrique sur l'économie d'énergie. Dans la même veine, voici la deuxième partie de trois textes sur le sujet. Nous traiterons de possibilités reliées à l'éclairage et aux électroménagers. Pour plusieurs, il s'agira de vieilles idées recyclées et, pour d'autres, de petites recettes miracles... Pour la troisième partie, nous parlerons d'achats responsables et du transport pour la période estivale. Alors, bonne lecture et au plaisir de recevoir vos suggestions et vos réactions.**

### Éclairage

Le foyer canadien compte en moyenne 30 appareils d'éclairage dont la consommation d'électricité s'élève à près de 200 \$ chaque année.

Les simples ampoules à incandescence gaspillent beaucoup d'énergie, puisque seulement 10 % de l'électricité qu'elles consomment sert à l'éclairage. L'autre 90 % se résume à une perte de chaleur et elles ont une durée de vie approximative de 1000 heures.

En remplaçant à peine cinq ampoules traditionnelles par des lampes fluocompactes (LFC) répondant aux exigences de haute efficacité ENERGY STAR® dans les endroits qu'il faut éclairer plus de trois heures par jour, vous pourriez économiser environ 30 \$ annuellement.

Selon le gouvernement du Canada, si chaque foyer canadien remplaçait une seule ampoule électrique à incandescence classique par une LFC portant le symbole ENERGY STAR®, le pays économiserait chaque année plus de 73 millions de dollars en frais énergétiques et réduirait ses émissions de gaz à effet de serre (GES) de 397 000 tonnes de dioxyde de carbone (CO<sup>2</sup>) ce qui, dans la lutte contre le changement climatique, équivaldrait à 66 000 véhicules automobiles de moins sur les routes chaque année.

### Un court retour sur le chauffage

Une rencontre vous est proposée afin de réaliser une série de vérifications à votre maison et d'effectuer un test d'infiltrométrie afin de détecter les fuites d'air. Ensuite, à l'aide d'un logiciel de pointe, un rapport détaillé est préparé afin d'évaluer votre consommation d'énergie et des travaux à réaliser pour améliorer l'efficacité énergétique de votre demeure. Pour de plus amples informations, [www.aee.gouv.qc.ca/habitation/existantes/inspection/](http://www.aee.gouv.qc.ca/habitation/existantes/inspection/)

deroulement/deroulement.jsp. Pour les gens de Montréal, composez le 514 522-2000, poste 246, afin de fixer un rendez-vous pour une visite et, pour les autres régions du Québec, communiquez au numéro suivant sans frais : 1 866 266-0008. On pourra vous recommander un entrepreneur accrédité.

### Électroménagers

En moyenne, les gros appareils ménagers consomment le cinquième de l'énergie totale d'une résidence, 22 % selon l'Agence d'efficacité énergétique (AEE). Les plus gourmands ? Dans l'ordre, le réfrigérateur, le congélateur, la lessiveuse (eau chaude), la sècheuse, le lave-vaisselle et la cuisinière. Bien que leur consommation d'énergie s'améliore constamment, pourquoi ne pas réaliser des économies substantielles en choisissant des appareils dont la puissance et la taille correspondent à nos besoins, en optimisant leur utilisation et en recherchant l'étoile ENERGY STAR®.

Voici quelques conseils d'économie d'énergie :

- procéder au nettoyage périodique du serpentin situé au bas ou derrière votre réfrigérateur vous permettra d'en maintenir le rendement et d'économiser jusqu'à 12 % de sa consommation. Si votre réfrigérateur est placé juste à côté de la cuisinière, du lave-vaisselle ou d'une fenêtre ensoleillée, il devra fonctionner davantage pour atteindre la fraîcheur souhaitée ;
- éteindre le four un certain temps avant la fin de la cuisson, la chaleur accumulée complète le travail ;
- ne démarrer le lave-vaisselle que lorsqu'il est plein.
- laver à l'eau froide. Le remplacement de la lessiveuse traditionnelle par un appareil à chargement frontal permet des économies d'énergie et d'eau potable très importantes.

Pour de plus amples informations :

Équiterre : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

AEE : [www.aee.gouv.qc.ca](http://www.aee.gouv.qc.ca)



Photo : Eric Laroche

# Le bon thym de l'été

Émile a le pas lent en ce début de journée d'été. Le soleil plane sur le potager gorgé de légumes multicolores et de fines herbes verdoyantes. Les tournesols le ceinturant suivent le soleil comme le nourrisson épie sa mère, tournant, courbant leur tige et leur corolle pour s'abreuver des rayons chauds.

Le dos mitraillé de rayons de soleil, Émile marche sur son ombre qui se couche à ses pieds. L'épice au fuselage fin, le thym est prêt à être cueilli dans le potager, loin des coteaux arides, des friches ou des montagnes brûlées par un soleil de Provence.

L'homme à la chemise de soie rouge se penche, s'agenouille et effleure de sa paume ouverte les tiges, lianes de sa jungle, ne peut résister à l'envie de les froisser entre ses doigts, de les porter à sa bouche et, délicatement, de les mordiller. Une ascension de fraîcheur l'envahit, ses pensées s'enjolivent.

Il palpe et palpe encore l'arbrisseau rampant, ses fleurs roses et ses feuilles petites. Il s'attarde sur leur forme de cône. Ses narines sont prises d'assaut par une odeur boisée tenant un peu du musc, du tanin et même de l'humus de sol nouvellement jardiné. Ses doigts sont imprégnés de cette odeur fine d'iode, de sel un peu semblable au goût des larmes d'où est venu sans doute le nom de *larmes de la belle Hélène* (guerre de Troie).

Une odeur fortifiante s'élevant comme de l'encens jusqu'à ses narines, Émile ferme légèrement et lentement les yeux, se laisse envahir, pénétrer, posséder par cet arôme particulier et invitant comme l'est la rose. Après



Photos : Photos.com/fr et Michel Jacques pour caméra

une profonde inspiration, ses narines, ses joues, tout son visage replongent dans cet essaim d'odeurs florales, de feu débutant, qui tiennent légèrement du pin et du sapin.

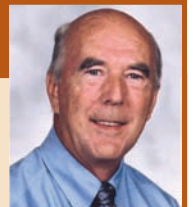
Après avoir passé le revers de sa main sur le dos des tiges, les molécules volatiles sont libérées et offertes à tout venant. La flore des garrigues, la farigoule et la farigoulette, fascine, noie, enivre par son odeur de cèdre un peu camphrée. Cette odeur rappelle le citron et invite les cuistots à l'utiliser dans mille et une recettes. Ce soir, pour son repas, il va ajouter cette herbe magique au fromage de chèvre et à l'huile d'olive.

Il quitte le potager le pied léger, imprégné de l'odeur de cette épice de Provence si suave, si tonifiante. Ragailardi, quelques herbes à la main, il rentre au logis, son matin fut très beau et, au repas, une odeur de thym, aérienne, flottera dans ses murs.



## DISTRACTION

Renaud Turcotte  
Équipe Quoi de neuf ?



1. Un carré de tissu est découpé en quatre rectangles. Si le premier mesure 10 cm sur 60 cm, le deuxième 20 cm sur 40 cm et le troisième 20 cm sur 50 cm, trouve les dimensions du quatrième rectangle.

$$B \times 4 = W ; D / 4 = W$$
$$A + B + C + D = 100$$

2. Trouve la valeur de chacune des lettres à partir des indices suivants :  
 $A + 4 = W ; C - 4 = W$

3. Quel préfixe peut être ajouté à ces quatre mots pour en former quatre nouveaux ?  
a) fort, joint, vaincu, damner  
b) mètre, médical, site, taxe

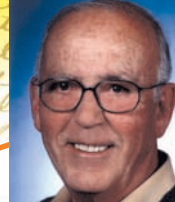
4. Trouve le mot qui convient aux deux définitions suivantes :  
- insecte à corps velu.

- omission d'un passage tout entier d'un texte imprimé.

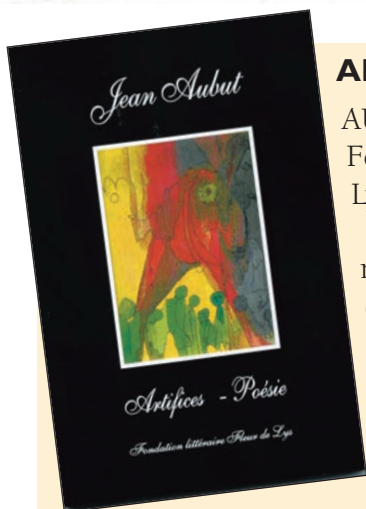
1. 30 cm par 40 cm  
2.  $A = 12, B = 4, C = 20, D = 64, W = 16$   
3. Le préfixe de a) con, de b) para  
4. Bourdon

Réponses :





## LES MEMBRES PUBLIENT



### ARTIFICES. POÉSIE

AUBUT, Jean. Lévis, Québec, Fondation littéraire Fleur de Lys, 2005, 150 pages.

L'émotion de retrouver des mots, peut-être lointains, non oubliés... Simples mots qui permettent d'imaginer en son cœur ce qui ne peut plus être. Recueil où se glissent des supports sans texte pour faire place aux émotions du lecteur.

Adresse : 663, Philippe-Panneton, Lévis, Québec, G6W 6R2. Coût : 24,95 \$.

### VIVEZ MIEUX, VIVEZ PLUS VIEUX



LEDOUX, André. Boucherville, Québec, 2006, 432 pages.

Vivre longtemps n'est plus un mythe, mais une réalité à notre portée. Il suffit d'avoir notre santé à cœur ! L'auteur nous invite à découvrir une philosophie de vie simple, limpide et facile à appliquer au quotidien.

Tél. : 514 278-6760. Coût : 24,95 \$.



### L'ASSISE. TEXTES ET POÉSIE

MERCIER, Gérald. Grande-Rivière, Québec, Édition Gérald Mercier, 2005, 164 pages.

L'assise prend position parmi roses et marguerites, quelques-unes aux pétales retombés. Dans ce mélange de recueillement et de lumière, elle se détourne du peintre qui surprend

ses beaux jours. Adresse : 98, du Carrefour, C.P. 201, Grande-Rivière, Québec, G0C 1V0. Coût : 20 \$.

### ZOÉ, LE CHAT COSMIQUE « EXTRATERRESTRE »

READ, Claudette. Longueuil, Québec, Éditions Claudette Read inc., 2005, 622 pages.

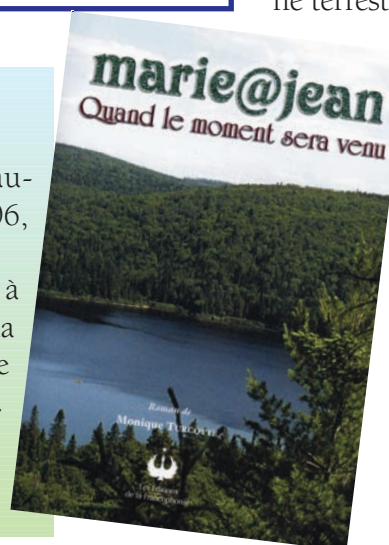
Juillet 2010. Un héros arrive de l'espace, Zoé le chat cosmique. Ayant des valeurs de courage, d'espoir et de fraternité, Zoé accompagne Ariane, une jeune fille de 11 ans, orpheline, ayant marché sur une mine terrestre. Le récit parle



### MARIE@JEAN QUAND LE MOMENT SERA VENU

TURCOTTE, Monique. Moncton, Nouveau-Brunswick, Éditions de la Francophonie, 2006, 353 pages.

Ce roman philosophique nous amène à réfléchir sur la fragilité de l'existence et sur la force du destin. Cette fiction bouleversante ressemble à la vraie vie, peut-être à la vôtre... qui sait ! Adresse : 524, Lemieux, Granby, Québec, J2G 9J6. Coût : 24,95 \$.



du fil d'Ariane, de prothèse, de mines antipersonnel (MAP), de la vulnérabilité de notre planète Terre, tout en transportant le lecteur dans un univers constellé et en l'invitant à s'évader et à réfléchir au sens de la vie. Adresse : 55, Saint-Sylvestre, app. 108, Longueuil, Québec, J4H 2W1. Tél. : 450 674-0589. Coût : 29 \$.



## Sur le Web... de l'aide aux aidants naturels !

Les aidants naturels ont besoin d'aide eux-mêmes, besoin de ressources, d'information et d'assistance sur plusieurs plans : appui émotionnel, échange sur les difficultés de la relation aidante, besoin de se situer par rapport à d'autres dans leur cheminement d'aidants.

Les sites suivants sont susceptibles de vous fournir de l'information récente, de vous apporter soutien quant à la solitude et au désarroi qu'on peut éprouver à certains moments.

### [perso.b2b2c.ca/raanm](http://perso.b2b2c.ca/raanm)

Le premier site que je recommande : le RAANM, le Regroupement des aidants et aidantes naturels de Montréal, idéal pour un premier aperçu, une introduction claire et sans complication sur le sujet. Si vous êtes de la région de Montréal, il est certain qu'à cette association, on est intéressé à votre implication éventuelle.



sion et l'abandon de l'aidé ne sont pas loin. Le fait aussi de nous mettre en face de nos contradictions : on veut se tenir loin de l'adversité, des maladies, de la mortalité et pourtant, nous avons tout autour de nous des êtres chers, amis ou parents qui, tôt ou tard...

### [www.audiapason-kilimanjaro.org/](http://www.audiapason-kilimanjaro.org/)

Il y a un site sur un groupe de personnes vouées à l'aide au financement d'une future maison pour soins palliatifs aux cancéreux en phase terminale, financement généré par l'ascension du mont Kilimanjaro en Tanzanie dès septembre prochain.

### [www.proximologie.com/b\\_familles](http://www.proximologie.com/b_familles)

La proximologie, vous saviez que ça existait ? Moi, non !

Un site Web de France très au fait pour donner de l'information et suggérer des approches adaptées à différentes maladies que pourraient avoir vos proches. Consulter spécialement la section S'informer/Dossiers.



### [ccc-ccan.ca](http://ccc-ccan.ca)

On revient au pays avec un site d'intérêt général sur le sujet. Mais d'où vient tous ces ccc ? En anglais : Canadian Caregivers Coalitions, la Coalition canadienne des aidantes et aidants naturels. Le chapitre Au Secours ! est l'équivalent de la section S'informer/Dossiers citée plus haut. À explorer !

### [familycaregiving101.org](http://familycaregiving101.org)

Mes recherches m'ont conduit sur un site qu'on aura vite envie de consulter, même en anglais ! J'aime son approche d'initiation, simple, pratique et exhaustive tout à la fois. Le look de sa page d'accueil (puisque on est chez nos voisins étatsuniens) est à la fois original et épuré. Bravo ! J'aime l'idée, l'insistance, je dirais, sur le fait que l'aidant naturel peut aussi avoir besoin d'aide et de répit, de prendre soin de lui-même, sinon la fatigue, la dépres-

## Trucs et astuces !

### Produire vous-même vos documents PDF

Il est maintenant possible d'avoir gratuitement une partie du programme d'Adobe Acrobat vous permettant de produire des documents de format PDF, que vous pourrez ensuite envoyer en pièce jointe avec vos courriels. Suggestion : allez au plus simple, ne téléchargez pas le *patch* pour la langue française. Une fois le programme installé, vous n'avez qu'à imprimer un document en choisissant PDFCreator au lieu de votre imprimante habituelle. Ceci créera un document format PDF auquel vous donnerez le nom voulu. téléchargement.linternaute.com/fiche/5331/2/pdfcreator/index.html

### Visionneuse PowerPoint

Vous recevez un courriel joignant un document avec extension PPS que vous n'arrivez pas à ouvrir ? Pour corriger la situation, vous pouvez télécharger et installer le *PowerPoint Viewer*. C'est gratuit : [www.01net.com/windows/Bureautique/editeur\\_de\\_texte/fiches/3188.html](http://www.01net.com/windows/Bureautique/editeur_de_texte/fiches/3188.html)

Merci pour vos commentaires et suggestions. Ils sont les bienvenus.





Photo : Éric Laroche

## Avec le temps...

Les temps actuels ne se prêtent pas à l'optimisme optimal. Avec les riches qui détruisent la planète<sup>1</sup>, avec des chefs d'État dangereux et incultes à la George W. Bush et avec tous ceux qui tentent de l'imiter bêtement (on en connaît !), avec une économie qui tourne pour elle-même et non pour les êtres humains, avec tout cela, on est mal partis pour le futur.

Et pourtant. La vie ne demeure que quotidienne avec ses petits et grands défis pour chacune et chacun de nous. Avec ce besoin de se construire un bonheur aussi quotidien que possible. Et on se dit que la vie c'est peut-être, en fin de compte, un mélange de tout : les petits bonheurs personnels se maillant aux grands malheurs collectifs. Mais quelquefois, il faut aider ces petits bonheurs à voir le jour. Avec le temps et un peu de réflexion, on y arrive.

Alors, parlons-en du temps, cette matrice qui fait de nous ce que nous sommes : des êtres de passage dans l'histoire. Avec, pour points de repère, un passé, un présent et un futur. Mais, en ce qui a trait au passé et au futur (ce passé en préparation) il y a lieu de se demander s'ils ont encore leur place dans notre ère de surconsommation où règne, en maître absolu, l'éphémère présent. Toute référence au passé et au futur est, en effet, très dangereuse aux yeux de ceux qui veulent faire de nous des consommateurs dociles et fidèles. Le passé nous permet de relativiser l'importance des marchandises dans la mesure où l'on se rappelle que nous vivions heureux sans elles. Quant au futur, il est là pour nous dire qu'il ne faut pas dilapider notre patrimoine commun sans penser à celles et ceux qui vont suivre.

Pour contrer ce conditionnement, il vaudrait peut-être la peine de revisiter les choses du passé en ne craignant pas de ne pas être à la mode. J'en ai fait l'expérience récemment en revoyant deux films qui avaient fait mon bonheur il y a moult années : *Jeux interdits* et *Elvira Madigan*. J'ai alors découvert un autre genre de bonheur, un bonheur nouveau : j'ai non seulement appré-

cié revoir l'histoire, mais j'ai aussi aimé comprendre l'époque et le style avec la maturité d'aujourd'hui. Et, dans les deux cas, j'y ai appris un peu plus sur moi-même en voyant le chemin parcouru dans mes goûts.

Cette expérience est aussi concluante avec les livres. Je parle évidemment de ces livres qui nous ont marqués. Il est intéressant de les revisiter avec tout ce que nous sommes aujourd'hui. On découvre alors des choses qu'on n'y avait pas vues lors d'un premier contact. On réalise à quel point nous sommes devenus un autre : avec l'expérience, les peines, les plaisirs, les lectures, les rencontres, en somme avec le temps,

c'est un nouveau lecteur qui découvre un nouveau livre. Pour la première fois, on y goûte encore, comme on le dit de certaines céréales d'une certaine publicité.

Mais pour vivre de telles expériences, il faut se libérer de la dictature du tout-au-présent et du plus récent. Ce n'est pas parce que c'est nouveau que c'est automatiquement génial de même que ce n'est pas parce que ça date que c'est dépassé. Relisant Montaigne, j'ai découvert que bien des penseurs d'aujourd'hui pouvaient aller se rhabiller et que la modernité se cache souvent dans les textes anciens.

Je me permettrai, en terminant, de modifier quelque peu le texte de la belle chanson de Léo Ferré, *Avec le temps*. Vous savez, celle qui se termine par les mots suivants : *Avec le temps, tout s'en va... Avec le temps, on n'aime plus*. Ne pourrions-nous pas dire à la place : *Avec le temps, tout s'enrichit... Avec le temps, on aime plus ?*

1 À lire pour mieux comprendre le mal de notre temps : *Comment les riches détruisent la planète*, Hervé Kempf, Seuil, 2007.



Photo : PhotoDisc

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :  
A.R.E.Q.  
320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7  
Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982

## Des prix de groupe en assurance qui font sourire



À votre retraite, continuez à profiter du régime **Les protections RésAut CSQ**, grâce à l'**A.R.E.Q.**

Obtenez des prix de groupe vraiment avantageux ainsi qu'une couverture d'assurances auto, habitation et entreprise des plus complètes. Plus de 40 000 membres de CSQ et de l'A.R.E.Q. en profitent et ont déjà le sourire !



Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
du Québec (A.R.E.Q.)



Assurances auto, habitation et entreprise

Demandez une soumission au  
**1 888 GROUPES**  
4 7 6 8 7 3 7

ou visitez le [www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com)  
pour une soumission auto en ligne.

Assureur choisi par la CSQ



**CONCOURS**  
**CLÉS EN MAIN**

À GAGNER

**10 000 \$**

EN PROJETS RÉNOVATIONS

DEMANDEZ UNE SOUMISSION D'ASSURANCE AUTO, HABITATION  
OU ENTREPRISE ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER !

Les membres déjà assurés avec **Les protections RésAut CSQ** sont automatiquement inscrits au concours.

Détails au [www.csq.lapersonnelle.com/reno](http://www.csq.lapersonnelle.com/reno). Le concours prend fin le 31 mai 2007.