

Le magazine de l'AREQ

Quoi de neuf

Avril - mai 2010 | www.araq.qc.net

DOSSIER

L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

**Une action bénéfique pour soi
et pour les autres**

RETOUR AU TRAVAIL

**L'AREQ partenaire
de Cégep@distance**



INTERNET

Du nouveau au araq.qc.net

DOSSIER

L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Une action bénéfique pour soi et pour les autres 17



LA VIE DANS NOS RÉGIONS

La santé, une affaire publique 8

POUVOIR D'ACHAT

L'AREQ à la Commission des finances publiques 12



ÉDITO 3

PLACE PUBLIQUE 4

RÉACTIONS AU DOSSIER SUR L'EUTHANASIE 5

LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Saguenay-Lac-Saint-Jean: Chantez! Ça fait du bien! 7

Montérégie: La santé, une affaire publique 8

Québec-Chaudière-Appalaches: Échos d'une belle fête 9

Cœur et Centre-du-Québec: Implication variée et importante d'un grand nombre d'entre nous 10

Laval-Laurentides-Lanaudière :

La lutte pour l'égalité : une route semée d'embûches 11

ENTREVUE

Adrienne Carpentier :

Un petit bout de femme au grand cœur 14

INTERNET

Du nouveau au www.areq.qc.net 16

LA SOURCE DES MOTS

Un banc, une banque (1^{re} partie) 22

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES 23

CONDITION DES FEMMES

La Marche mondiale des femmes 2010 et le droit à l'eau 24

ACTUALITÉS

Tables de concertation des aînés :

L'AREQ fait son bilan annuel 26

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Le compte à rebours vers un nouveau mode de scrutin est commencé 27

INTERGÉNÉRATIONNEL

Un retour aux sources : Allô prof 28

RETOUR AU TRAVAIL

L'AREQ partenaire de Cégep@distance 29

INTERGÉNÉRATIONNEL

L'AREQ au Comité Entraide 30

ENTRAIDE INTERNATIONALE

Bilan de la Fondation Isabelle-Pelletier 31

DISTRACTION

CAPSULES INFORMATIVES 32

Fondation des maladies du cœur du Québec 33

PUBLIREPORTAGE : Prévention des incendies 34

NUTRITION

Thé, café ou tisane? 35

LES PETITS PLAISIRS

Les petites fraises de mon enfance 36

WWW 37

NOS MEMBRES PUBLIENT 38

CHRONIQUE D'UN PASSEUR

Voir un empire tomber 39

Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 /
Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : 418 525-0769 / **Courriel** : areq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.areq.qc.net /
Coordination : Dominic Provost et Martine Faguy / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Ghislaine Émond,
 Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Denis Bernard /
Assistante à la production : Louissette St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcon-
 tinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 56 500 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec /
Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / **Crédit photo des auteurs** : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules
 Desfossés (Photomaje senc) / **Photo de la couverture** : Lire et faire lire



Bénévole pour la vie

Recherchons bénévoles pour ...

Beaucoup de personnes retraitées sont sollicitées, appelées à s'impliquer comme bénévoles, et elles répondent positivement aux diverses demandes de bénévolat.



Mariette Gélinas
Présidente
mariettegelinas@videotron.ca

À la suite de l'enquête menée auprès des membres de l'AREQ en 2007, nous pouvons extrapoler que plus de 50 % de nos membres sont des bénévoles dans divers champs d'activités et 30 % sont des personnes proches aidantes.

Plusieurs membres de l'AREQ, en plus de s'investir dans leur Association, œuvrent au sein d'organismes communautaires diversifiés, consacrant temps et énergies dans de nombreux domaines, notamment :

- la santé et les services sociaux : accueil dans les hôpitaux, soutien aux malades, transport et accompagnement pour des rendez-vous médicaux, soutien aux personnes dans le besoin à Tel-écoute, à Prévention suicide, etc.;
- l'éducation : en plus, bien sûr de partager leurs expériences, de prodiguer leurs conseils, d'aider leurs enfants, d'accorder une attention et une présence à leurs petits-enfants,

« Faire du bénévolat diminue les risques de problèmes de santé autant que l'exercice physique. »

Cromie, W. J. Social Activities Found to Prolong Life, The Harvard University Gazette, 16 septembre 1999

les bénévoles s'impliquent auprès d'élèves pour les devoirs et leçons, participent à des activités éducatives, etc.;

- les sports et les loisirs : on les côtoie comme moniteurs, membres des conseils d'administration, etc.

En plus de contribuer généreusement à diverses fondations, plusieurs de nos membres participent à l'organisation de campagnes de souscription; on les retrouve à la Fondation Laure-Gau-

dreault, à la Fondation des maladies du cœur, à la Société canadienne du cancer, pour n'en nommer que quelques-unes.

Les aréquiennes et les aréquiens sont aussi impliqués dans la communauté internationale. Que ce soit par leur présence dans des pays qui ont besoin de leurs compétences en éducation, en santé, ou par leur travail au Québec en confectionnant des vêtements, en s'impliquant dans les organismes tels que le

CISO, OXFAM, le CECI, la Fondation Gérin-Lajoie ou la Croix-Rouge, les personnes retraitées contribuent à l'amélioration de la qualité de vie.



Photo : PhotoDisc

Les membres de l'AREQ font partie des « trois millions de personnes à la retraite qui consacrent chaque année cinq milliards d'heures à des activités bénévoles équivalant à une contribution de près de 60 milliards de dollars à l'économie. » (Statistiques Canada, 2004). Au Québec, ces gens de cœur « font partie des deux millions de per-

« La participation sociale des aînés profite à l'ensemble de la société. Il faut donc que les pouvoirs publics et les organismes bénévoles s'emploient à combattre l'âgisme et reconnaissent la valeur des aînés, leur diversité, leurs intérêts et leurs besoins. »

Helen Bubs Coleman, CCNTA, tiré du volume 19, numéro 1, Expression, gouvernement du Canada.

sonnes qui consacrent annuellement près de 385 millions d'heures de bénévolat dans toutes les régions du Québec », selon le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (2007).

Je profite de la semaine de l'action bénévole qui se déroule du 18 au 24 avril 2010 pour vous remercier, vous, membres bénévoles impliqués socialement pour améliorer la qualité de vie de vos concitoyennes et concitoyens, et vous manifester ma fierté d'être présidente d'une telle Association. Malgré les difficultés, persévérez, car vous contribuez à bâtir une société plus égalitaire, pacifiste et solidaire. De plus, vous profitez des avantages du bénévolat par les nombreux contacts humains et la valorisation des expériences mises au service des autres.

L'AREQ bouge, s'exprime, revendique. Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csq.qc.net

27 janvier 2010

La présidente du Conseil du trésor invitée à clarifier ses propos

L'AREQ a demandé à la présidente du Conseil du trésor de clarifier ses propos laconiques et évasifs face à la requête répétée des associations de personnes retraitées d'être consultées dans le dossier de la retraite.

Invitée à se prononcer sur une éventuelle consultation des retraités concernant l'avenir des régimes de retraite, la présidente du Conseil du trésor a simplement déclaré au *Journal de Québec* : « On verra ça plus tard ». Or, pour l'AREQ, dans le contexte actuel de négociation entre le gouvernement et le Front commun, il est urgent de créer une table de travail afin d'entendre les personnes retraitées.

4 février 2010

Indexation : l'AREQ en commission parlementaire

Les personnes retraitées de l'État subissent une perte croissante de leur pouvoir d'achat. La situation s'amplifie avec

le temps. Ce constat est partagé par tous les membres du comité formé en 2008 à la demande de l'Assemblée nationale. Il est temps de passer à l'étape des solutions. C'est dans un esprit de collaboration et d'ouverture que l'AREQ demande, à cet effet, la création d'une table de travail avec le gouvernement.

Voilà en substance les propos tenus ce jour-là par la présidente et la 1^{re} vice-présidente de l'AREQ, mesdames Mariette Gélinas et Louise Charlebois, devant la Commission des finances publiques, dans le cadre de son mandat d'initiative portant sur l'indexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic. Ces propos seront appuyés par l'envoi massif de lettres de personnes retraitées à la présidente du Conseil du trésor afin qu'elle donne suite à leur demande légitime et raisonnable.

15 février 2010

Droit de mourir dans la dignité : l'AREQ contribue au débat

À l'occasion de la tenue d'une commission parlementaire sur le droit de mourir dans la dignité, l'AREQ a distribué le dossier sur la légalisation de l'euthanasie et du suicide médicalement assisté paru dans le numéro de février-mars du magazine *Quoi de neuf*. L'AREQ souhaitait ainsi alimenter la réflexion de ses

membres, qui sont directement interpellés par la question, afin qu'ils puissent participer d'une manière sereine et éclairée au débat social qui s'est engagé au Québec.

« En nos rangs, les avis sont partagés sur cette question extrêmement délicate. Aussi, nous avons constaté que toutes et tous ne s'entendent pas sur la définition des concepts et des pratiques qui sont en cause. Enfin, plusieurs questions subsistent dans l'esprit des personnes aînées quant aux conséquences possibles d'une légalisation de l'euthanasie. Sans prendre position pour le moment, l'AREQ souhaite mieux informer ses membres afin qu'ils puissent participer, s'ils le souhaitent, au débat social », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

Cette initiative s'inscrit dans la démarche de réflexion amorcée l'an dernier par l'AREQ. Dans le cadre de son dernier congrès, en 2008, l'Association s'était engagée à ouvrir un débat sur le droit de mourir en toute dignité. Cette réflexion se poursuivra au cours des prochains mois.



Paul Corbeil

Photo : Martine Eggy

Un nouveau conseiller à l'AREQ

L'AREQ est heureuse d'annoncer l'arrivée de Paul Corbeil comme conseiller à la sécurité sociale. Monsieur Corbeil succède à Linda Olivier, partie relever d'autres défis à la CSQ. Il a la responsabilité des dossiers des assurances et des régimes de retraite (incluant bien sûr l'indexation). Son entrée en fonction a eu lieu à la mi-mars. Nous lui souhaitons donc la bienvenue et la meilleure des chances dans la réalisation de ses mandats.

Le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* de février-mars 2010 a suscité plusieurs réactions à propos du dossier sur l'euthanasie et le suicide médicalement assisté. En voici quelques-unes :

S'informer et réfléchir avant d'agir

« Offrir aux participantes et aux participants les informations de base en vue d'élaborer une position éthique personnelle et éclairée sur la problématique de la législation de l'aide au suicide et de l'euthanasie au Canada, et d'assurer une animation informée au sein de leur organisation. »

Devis de formation de M. Bruno Leclerc, nov. 2009

Dans le débat actuel sur l'assistance au suicide et sur l'euthanasie, il est essentiel que le citoyen canadien soit bien informé afin qu'il puisse réfléchir en réduisant autant que possible la charge émotionnelle que cela suscite. C'est cette intention majeure qui sous-tendait le devis de formation des membres du comité d'action sociopolitique de la région 01 réunis, le 3 novembre 2009, à Sainte-Anne-des-Monts.

En effet, comme ce sujet touche avec acuité les fibres de chaque être, il est difficile de freiner certains heurts à l'objectivité qui est pourtant désirée par beaucoup de citoyens. Il faudrait peut-être consentir à reformuler ces interrogations qui persistent à la lecture et à l'analyse de ce projet d'initiative parlementaire : 1994, 2005, 2008 et 2009.

À quoi chaque citoyen doit-il s'attendre exactement? À des prises de décisions prématurées au regard de sa propre fin de vie? À des aliénations collectives spontanées pour mandater des personnes autorisées à l'aider, le temps venu, à mettre fin à ses jours?

Si la personne se débat avec cette problématique sans s'éloigner d'elle-même, la réalité sociale du pays, à ce titre, risque d'être occultée longtemps. Est-il pensable que l'on puisse statuer sur ces tollés d'émotions en dents de scie? Comme la personne âgée envisage son échéance de vie de plus près que celle des autres groupes d'âge, ce dossier l'interpelle particulièrement.

Mais ce n'est pas une position sur sa propre fin de vie qu'il lui faut prendre. C'est plutôt une position relative à la décriminalisation de l'euthanasie et du suicide médicalement assisté pour les patients, en phase terminale, qui en feraient la demande en respectant les critères éthiques et autres sérieusement établis. D'une façon ou d'une autre, dans le contexte de cette démarche, il faut voir à l'augmentation des services de prévention du suicide chez les gens âgés entre autres, et voir à l'actualisation des services en soins palliatifs.

Les informations données par monsieur Bruno Leclerc, consultant en éthique et professeur à l'UQAR, lors de la rencontre sociopolitique du 3 novembre 2009, à Sainte-Anne-des-Monts en Gaspésie, devraient permettre aux participantes et aux participants membres du comité, aux présidentes de certains secteurs, et à la présidente régionale de faire avancer leurs études sur le sujet, d'en sensibiliser les membres et de se préparer à une éventuelle réaction.

Lise Dupuis, responsable régionale du CASP
Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-
Les-Îles-Côte-Nord

Le faux débat

À la demande du Parti québécois, le gouvernement Charest lance un grand débat national en 2010 au Québec sur l'euthanasie. Le 3 décembre 2009, l'Assemblée nationale a voté à l'unanimité la tenue d'une consultation itinérante à travers tout le Québec qui portera sur l'euthanasie et le suicide assisté. « Le débat est incontournable », nous dit la chef péquiste Pauline Marois. (*La Presse*, 4 décembre 2009), très optimiste face aux conclusions d'un tel débat.

Le 5 décembre 2009, *La Presse* proclamait haut et fort (deux pleines pages) que l'euthanasie et le suicide assisté sont des droits fondamentaux. Envoyé spécial du journal à Zurich, en Suisse, le journaliste Marc Thibodeau rencontrait en entrevue Ludwig Minelli, fondateur de l'association *Dignitas* qui permet aux intéressés de mourir euthanasiés. Ce croque-mort de la « belle » mort a fait la promotion de son « bien-faisant » cocktail de plus en plus populaire, qui donne à tous ceux qui le souhaitent l'occasion de mourir soi-disant « dignement ». « Si un humain a décidé de mourir, personne ne doit pouvoir s'y opposer », affirme Minelli.

Les gens viennent de partout, incluant du Québec et du Canada. L'organisation ne pose aucune question à ceux et celles qui veulent mourir. Se déclarant athée, il se moque des figures bibliques, de Satan et de Dieu. Notre champion de la mort milite maintenant dans plusieurs pays pour faire adopter son point de vue sur le sujet. La Suisse, paraît-il, est devenue une destination très prisée par le tourisme de la mort. *Dignitas* aide également des couples à réaliser des pactes de suicide comme celui « du grand chef d'orchestre britannique Edward Downes, malade cardiaque, et de sa femme en bonne santé » (*La Presse*, 5 décembre 2009) euthanasiés l'an dernier à Zurich.

Pendant que les Québécois réclament à 80 % la légalisation de l'euthanasie, le débat fait rage en Europe. Plusieurs pays auraient l'intention d'imiter la Suisse. Ici le gouvernement peut bien se cacher hypocritement derrière le beau paravent du débat national, nous savons très bien que le débat est clos. La consultation bidon qui va se promener au Québec en 2010, va plutôt discuter de balise et d'encadrement, une manière très habile d'enrober le bonbon de la mort.

Le principe de la légalisation de l'euthanasie ne se discute plus au Québec. Il faut obligatoirement être POUR, sinon on se fait traiter de minable fondamentaliste religieux. Quand les savants

commissaires feront leurs recommandations au gouvernement pour « bien encadrer » la culture de la mort, il ne faudra pas être dupe. Le législateur va ouvrir la porte de la mort pour une deuxième fois, de la même manière que cela s'est produit dans le dossier de l'avortement, il y a deux décennies. À doses homéopathiques, on assouplira dans les années à venir les règles, selon l'humeur des sondages populaires. On finira en fin de course par accoucher d'une « belle » loi permettant l'euthanasie sur demande pour toutes les personnes qui ne veulent plus vivre. On pourra, en toute tranquillité, se débarrasser des malades qui coûtent trop cher à l'État ou qui dérangent un peu trop leur famille.

Quand la Commission viendra nous « consulter », faudra-t-il donner notre opinion à ces commissaires vendus d'avance à la cause de l'euthanasie? Oui, même si nous sommes une voix qui crie dans le désert. Oui, pour proclamer le plus fort possible, avec Paul Brunet, directeur du Conseil pour la protection des malades, que l'euthanasie n'est pas la solution et que la « vraie solution, c'est d'offrir à tous les malades sans exception de véritables soins palliatifs de qualité en fin de vie » (*La Presse*, 7 décembre 2009).

Entre soulager les souffrances ou donner directement la mort, il n'y a aucun compromis possible. Il n'y a qu'un seul choix humainement et dignement souhaitable, c'est de soigner les malades. Voilà le devoir des médecins et des gouvernements. C'est l'objectif à poursuivre pour toute société qui se dit moderne, humaine et avancée.

Paul-André Deschênes

Île de Montréal (06) - secteur Mercier (G)

Un grand paradoxe

Des recherches sur Internet nous apprennent que les personnes de 50 ans et plus comptent pour 40 % des suicides au Québec. Ce constat soulève l'un des plus grands paradoxes qui soit. D'une part, les baby-boomers ont été les artisans indéniables d'une amélioration de nos conditions extérieures de vie; d'autre part, comment expliquer que cette qualité de vie, a priori très enviable, soit également source de détresse psychologique et d'indicibles souffrances?

Pourquoi la solution à ce singulier dilemme résiderait-elle à l'extérieur de nous, par le biais d'une législation qui ne servirait finalement qu'à nous aliéner et à nous déresponsabiliser davantage face aux événements de l'existence?

→
suite

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Chantez! Ça fait du bien!

C'est bon pour le corps. C'est bon pour le moral. Faire partie d'une chorale, c'est une occasion en or de se faire des amis et de vivre de belles expériences avec d'autres.

Marthe Belley
Saguenay-Lac-Saint-Jean (02) -
secteur Lac-Saint-Jean (D)

La chorale « Les joyeux retraités » de l'AREQ a débuté par un petit groupe d'une dizaine de personnes il y a cinq ans. Le but était de chanter pour le plaisir,

un peu d'expérience en chant choral, je me suis improvisée chef de chœur sans avoir aucune formation musicale mais ayant le goût et la motivation de vivre cette expérience. Le mandat était clair : ne pas faire compliqué. Avec Florent Rathé comme guitariste, je me sentais bien épaulée. Homme discret mais très talentueux!

la joie. C'est ainsi que nous avons agré- menté les activités sociales de l'AREQ et offert bénévolement des animations musicales dans différentes résidences pour aînés. Donner nous permet de recevoir beaucoup. Cette année, nous avons ajouté des chansons destinées aux écoliers afin de perpétuer l'apprentissage de chansons folkloriques, la découverte de nos grands chansonniers et poètes, tels Vigneault et Leclerc, et aussi le plaisir de chanter des petites chansons enfantines amusantes. Tout ça avec notre savoir-faire, en tant que pédagogues, pour capter l'intérêt des enfants. Prof un jour... prof toujours! Nous avons visité quatre écoles et avons eu beaucoup de plaisir. Les enfants étaient très réceptifs et appréciaient notre présence.



Présentement, notre formation compte vingt-deux personnes animées du désir de chanter et nos rendez-vous hebdomadaires sont toujours très attendus.

La belle histoire, il faut nous croire, chanter ça nous rend heureux!

en toute simplicité. Comme nous n'avions pas réussi à trouver un chef de chœur et que j'étais la seule à avoir

Nous souhaitons bâtir un répertoire de chansons souvenirs, de belles chansons qui traversent le temps et apportent de

Dans son «Plaidoyer pour le bonheur», le moine bouddhiste Matthieu Ricard, également interprète de Sa Sainteté le Dalai Lama, souligne que :

« Les êtres vivants redoutent le malheur, mais courent à lui. Ils veulent le bonheur, mais lui tournent le dos. »

Reconnu par les spécialistes mondiaux des neurosciences comme l'être le plus heureux du monde, Matthieu Ricard

nous invite à redécouvrir la bonté profonde enfouie au plus profond de chacune et chacun d'entre nous. Une découverte fascinante susceptible de nous permettre de composer avantageusement avec les aléas de la vie.

Luce Léonard

Québec-Chaudière-Appalaches (03) - secteur Des Deux-Rives (D)
lumyer@gmail.com

Montérégie

La santé, une affaire publique

Dans le cadre des activités de l'AREQ concernant la santé, le comité sociopolitique du secteur Vieux-Longueuil a organisé une rencontre à laquelle 75 personnes et des membres de la communauté ont participé.

Gisèle Rocheleau
Montérégie (09) –
secteur Vieux-Longueuil (E)

Le 23 novembre 2009, le comité d'action sociopolitique du secteur Vieux-Longueuil organisait une rencontre d'information ayant pour thème « Un bon état de santé, c'est une affaire publique » à laquelle ont assisté de nombreux membres de l'AREQ. Sollicitée pour partager mes réactions par écrit, je me sentais trop reconnaissante pour ce que je venais d'y apprendre et je ne pus refuser, malgré mon bénévolat à poursuivre jusqu'aux Fêtes et mes promesses de cadeaux en pâtisserie et en couture à réaliser avant Noël.

La rencontre se fit en deux parties. Elle commença par une projection réalisée à l'ordinateur par Richard Lépine à par-

à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires ».

- En 2002, les dépenses publiques en santé du Québec sont moindres que dans les autres provinces...
- La principale raison de l'augmentation des dépenses est l'augmentation des coûts des médicaments (15 % par année) et les profits des compagnies pharmaceutiques les situent dans les trois premiers rangs des industries les plus rentables à l'échelle mondiale.
- Il est faux de faire croire que la contribution du secteur privé pour les chirurgies mineures conduit à des économies pour l'État et que les listes d'attente diminuent là où des services privés se sont installés, etc.

riat public-privé et que la population est clairement poussée vers le privé.

Que s'est-il donc passé depuis 1971, année où l'Assemblée nationale adopta la Loi de l'assurance maladie qui mit en place un système de santé avec accès universel et gratuit, sans égard au revenu ou au statut social des citoyens, suivie, de 1974 à 1977, de l'élargissement aux examens optométristes, aux soins dentaires aux enfants et de la gratuité des médicaments pour les personnes âgées? Comme ces faits mentionnés plus haut, le document préparé par Jean Mérineau nous apprend que, depuis 2000, une série de lois est venue changer le système de santé au Québec.

Comme bien d'autres, je suis scandalisée de réaliser que le système de santé canadien, autrefois un des fleurons du monde occidental, est désormais mené par des hommes d'affaires dont le but premier est le profit et non le bien-être de leurs concitoyens. Par contre, l'information étant le nerf de la guerre, comme le disait madame Lebrun, je me sens plus aguerrie face à la désinformation calculée et les faux mythes de nos dirigeants qu'ils véhiculent dans la société.

tir d'un document élaboré par la CSQ qui, sous forme d'un jeu questionnaire nous rappela des faits connus et nous en apprit d'autres que Normand Lusier commentait de temps en temps. En voici quelques-uns :

- C'est le Canada qui, en 1976, signa un Pacte international reconnaissant « le droit de toute personne

Après une pause, la deuxième partie de la rencontre fut animée avec beaucoup d'humour par madame Lebrun, représentante à la CSQ. Citant des noms connus et de nombreux exemples, elle arriva au constat évident qu'il y a au Québec collusion entre les gens influents et riches et le gouvernement, que la tendance est au partena-

Comment réagir après cette rencontre sinon en remerciant tous les membres du comité d'action sociopolitique pour leur excellent travail d'information, leur façon claire et originale de nous la présenter, les documents qu'ils nous ont remis et pour le choix de leurs invités.



Québec-Chaudière-Appalaches

Échos d'une belle fête

Généralement, le mot *anniversaire* fait naître des images joyeuses. Quand il est doublé du mot fête, le bonheur est assuré. C'est ce genre de moment heureux qu'ont vécu plus de 200 personnes retraitées lors du 25^e anniversaire de l'AREQ, secteur Chauveau, le 5 novembre 2009.



Pauline Gagnon
Québec-Chaudière-Appalaches (03) -
secteur Chauveau (F)

Cette réussite ne doit rien au hasard. Pendant quelques mois, des gens de passion se sont affairés à fixer les jalons de cette fête. Il faut voir, le soir de la fête, la salle montée aux couleurs de l'AREQ pour apprécier l'ambiance du lieu. Toutes les chaises sont habillées d'une housse blanche; sur chaque table trône un bouquet de ballons gonflés de fierté; une bannière du 25^e souligne l'événement.



À l'arrivée des invités, un vin d'honneur est servi dans une salle attenante à la réception. Le rappel du 25^e y est suggéré par les archives de l'AREQ Chauveau mises à la disposition de tous. Une joyeuse cacophonie circule dans toute la pièce. Déjà, le ton est donné. C'est un bonheur d'assister aux retrouvailles de personnes qui se sont connues alors qu'elles étaient actives et qui se sont perdues de vue depuis.

Une fois ces émotions passées, les invités se rendent dans une salle décorée pour la circonstance. Pour le souve-



nir, un feuillet présentant les personnes présidentes de ces vingt-cinq années et un signet à l'emblème de l'AREQ ont été placés sur les tables. Un menu aux symboles de la fête a été déposé près de chacun des couverts. Et c'est un repas cinq services qui attend les convives.

Après une entrée en matière sous le signe de la bonhomie et de l'humour, l'animateur invite le président actuel à prendre la parole. Robert St-Denis fait alors l'historique du secteur. Puis vient le tour des invités d'honneur de passer à l'épreuve du micro. C'est ainsi que Mariette Gélinas, Paulyne Laplante, Denis Simard et Gérard Deltell se succèdent dans la présentation de leurs félicitations et bons vœux. La présidente nationale a fait le voyage pour partager ces moments de juste bonheur. Notre présidente régionale, elle, ne boude pas son plaisir. Fidèle à ses principes, elle n'aurait pas manqué l'occasion de visiter les membres d'un des secteurs dont elle assure la gouverne. Et Denis Simard, en sa qualité de président du SERQ (CSQ), aime bien revenir parmi les retraités de l'enseignement et livrer les messages de coopération entre actifs et retraités.

Pour sa part, Gérard Deltell, député de Chauveau à l'Assemblée nationale et ancien élève du territoire du même

nom, en épate plusieurs avec le souvenir précis des enseignants qui l'ont fait cheminer tout au long de son primaire et de son secondaire.

Après les propos des invités d'honneur, a lieu la présentation des personnes présidentes qui ont tenu le gouvernail jusqu'à ce jour au sein de l'AREQ sectorielle. Devant cet étalage de faits et d'anecdotes, le président actuel n'est pas peu fier d'être à la barre de l'Association l'année même où on en souligne le 25^e anniversaire.

C'est connu. Une fête peut difficilement se passer de musique. Les organisateurs en ont tenu compte. La danse en ligne bat alors les records de popularité.

Et c'est sur une note de légèreté que se termine cette soirée immortalisée par des centaines de clichés à l'abri dans les caméras. L'AREQ Chauveau continue de monter des archives pour léguer aux générations futures des traces de bonheur.

Un anniversaire, ça se fête. *A fortiori*, s'il s'agit de souligner un quart de siècle. Longue vie à l'AREQ Chauveau! Chauveau bas aux organisateurs!

Cœur et Centre-du-Québec

Implication variée et importante d'un grand nombre d'entre nous

Fréquemment, nous entendons des propos prétendant que les personnes retraitées sont des parasites de la société. Il suffit d'observer autour de nous pour comprendre qu'au contraire, leur apport précieux sert bien l'économie du Québec.

Georges Lefrançois
Cœur et Centre-du-Québec (04) –
secteur Trois-Rivières (A)

Avec la retraite vient un nouvel élan qui met notre savoir et notre potentiel à contribution. Le travail bénévole accompli avec cœur révèle ce que chaque personne a de plus précieux : le DON DE SOI. L'AREQ de Trois-Rivières, comptant 1 200 membres, en est un bel exemple. Un nombre imposant de personnes retraitées n'hésite pas à s'impliquer bénévolement dans une multitude d'organismes communautaires. La vitalité des membres se manifeste également par la participation à quinze comités : activités sociales, anniversaires, arts et culture, assurances, bulletin *Entretiens*, causeries, conditions des femmes, condoléances aux familles, environnement, indexation, babillard Internet, quilles, journées thématiques, voyages. Il faut souligner en outre le « dîner chantant » fortement apprécié des nombreux participants.

L'implication dans des œuvres humanitaires demeure pour notre région une préoccupation constante. L'organisation de la clinique de sang d'Héma-Qué-



Marielle Gravel, coordonnatrice de la collecte de sang; Colette Cloutier, présidente d'honneur; Gérald Bastien, membre du comité soutien.

est devenue un engagement prioritaire. Pendant deux jours, au Centre commercial Les Rivières, cette femme de bon sang, avec l'appui d'un comité organisateur et de quelque 80 bénévoles, déploie toutes ses énergies afin de faire de cette clinique un véritable succès.

don de sang contribue à sauver quatre vies ». Son enthousiasme, son assurance et sa compassion furent une fois de plus des atouts importants. Héma-Québec se réjouit de la précieuse collaboration des personnes retraitées de l'AREQ.

« Chaque don de sang contribue à sauver quatre vies. »

bec, et notre contribution à celle-ci, en est une parmi d'autres que nous privilégions. Depuis sept ans, pour l'instigatrice, Marielle Gravel, cette activité

Ainsi les 7 et 8 janvier dernier, ce le fut à nouveau : l'objectif de 575 donneurs a été quelque peu dépassé. Madame Gravel n'hésite pas à répéter que « chaque

Pour sortir gagnant de chaque activité, à l'exemple des joueurs de cartes, il faut tirer profit de ses atouts. Dans les œuvres caritatives et humanitaires, les personnes retraitées bénévoles de l'AREQ-04 sont des atouts précieux.

Laval-Laurentides-Lanaudière

La lutte pour l'égalité : une route semée d'embûches

Pierrette Gratton

Responsable régionale du comité
de la condition des femmes Laval-
Laurentides-Lanaudière (10)

Des droits individuels au détriment des droits collectifs

En novembre 2007, l'AREQ présentait un avis à la *Commission de consultation sur les pratiques d'accommodements reliées aux différences culturelles* ou plus simplement la Commission Bouchard-Taylor, où on disait notamment : « La situation nous a fait craindre un recul des droits collectifs devant certains droits individuels et a laissé émerger une menace aux acquis des femmes et au principe d'égalité entre les sexes. » Cet avis dit aussi plus loin : « Certaines libertés, notamment mais pas exclusivement liées à la liberté de religion, peuvent constituer des entraves à l'exercice de l'égalité entre les femmes et les hommes. »

Dans cette foulée, le 24 novembre dernier, le comité régional de la condition des femmes de l'AREQ de Laval-Laurentides-Lanaudière et la Coalition locale de la Marche mondiale des femmes du centre Rayons de femmes de la MRC de Thérèse-De Blainville recevaient les conférencières Djemila Benhabib, auteure de *Ma vie à contre-Coran*, et Diane Guilbault, auteure de *Démocratie et égalité des sexes*.

Des accommodements religieux dont les femmes font les frais¹

Des étudiants refusent d'avoir une femme comme professeure à l'université. On apprend que la SAAQ acceptait que des clients refusent d'avoir une femme examinatrice pour raisons religieuses. Il est

préférable que les femmes policières se tiennent en retrait de leurs collègues masculins devant des citoyens qui invoquent leur religion pour refuser de parler aux femmes, révèle une publication du Service de police de Montréal. Des municipalités acceptent de modifier leurs règlements pour des groupes religieux qui ne tolèrent pas la mixité des piscines publiques. Le YMCA de Montréal accepte de givrer ses fenêtres parce que des voisins hassidim n'apprécient pas que leurs jeunes voient des femmes en tenue de sport. On ferme les yeux sur des cas de violence conjugale parce qu'une certaine culture permet de battre sa femme. Dans la fonction publique, les femmes ont le feu vert d'un certain nombre de féministes pour porter le hijab, signe de sujétion s'il en est un.²

Pourquoi les femmes sont-elles soumises à ces demandes discriminatoires? Les Québécoises gardent une méfiance justifiée à l'égard de tous ces dogmes divins gérés exclusivement par des hommes. De plus, on ne peut dissocier ces demandes de la montée des intégrismes religieux et du terrorisme politico-religieux qui les accompagne.

Que des individus aient ce genre d'exigences ne doit pas nous surprendre, mais que des institutions publiques les acceptent par ignorance, par indifférence ou au nom de la liberté de religion, voilà qui heurte profondément les Québécoises qui se souviennent et refusent de retourner 50 ans en arrière.

La séparation du politique et du religieux

Djemila Benhabib³ se dit laïque, féministe et musulmane. Diane Guilbault,

évoque le temps où le mariage catholique exigeait *que la femme soit soumise à son mari comme le Christ à son Église*. Toutes les deux travaillent au sein du *Collectif citoyen pour l'égalité et la laïcité*⁴ à la rédaction d'une **CHARTRE DE LA LAÏCITÉ**, laquelle suppose la séparation du politique et du religieux et repose sur trois principes indissociables : la liberté de conscience, l'égalité en droit de toutes les personnes - croyantes, agnostiques ou athées - et la neutralité de l'État.

On ne saurait taire la discrimination au travail dont certaines femmes immigrantes font les frais, mais en aucun cas on ne peut accepter l'intrusion du religieux dans la fonction publique. La démocratie et l'égalité des sexes sont indissociables. La liberté de religion doit rester du domaine privé. Toute dérogation à ces règles est une menace à l'égalité des femmes et des hommes de notre société.

1 Diane Guilbault, *Démocratie et égalité des sexes*, Les éditions Sisyphus, 2008. Diane Guilbault, une auteure féministe formée en sociologie et en journalisme, a notamment œuvré au sein du Conseil du statut de la femme où elle a rédigé *Les femmes âgées au Québec* en 1999 et *Les femmes immigrées au Québec* en 2005.

2 Bible, Épître de Paul aux Corinthiens, Chapitre III, Le bon ordre dans les assemblées, notamment les versets 3 et 10.

3 Djemila Benhabib est récipiendaire du prix des écrivains francophones d'Amérique et finaliste du prix du Gouverneur général 2009. Le 13 novembre dernier, elle a été honorée lors de la journée « Femmes debout », organisée par Femmes solidaires et la Ligue du droit international des femmes.

4 www.cciel.ca

L'AREQ à la Commission des finances publiques

La Commission des finances publiques a obtenu du gouvernement un mandat d'initiative sur l'indexation des régimes de retraite des employés de l'État. La rencontre a eu lieu les 2 et 3 février 2010. Les représentantes et les représentants des associations de retraités étaient invités à y participer ainsi que les personnes représentant les trois centrales syndicales SISP, CSN et FTQ.



Louise Charlebois
1^{re} vice-présidente
clouise@videotron.ca

Les membres du Conseil d'administration ont décidé, lors de leur rencontre de janvier 2010, que l'AREQ participerait à la Commission malgré le fait qu'elle avait plutôt souhaité une table de travail lors de la manifestation du 30 septembre dernier. C'est pourquoi il a été décidé d'orienter le mémoire vers les éléments importants sur lesquels nous nous appuyons pour réclamer cette Table.

Mémoire

Le titre de notre mémoire, *Rétablir le pouvoir d'achat des personnes retraitées, c'est possible*, voulait faire ressortir que, les constats ayant été faits sur



Dans son mémoire, l'AREQ a abordé les questions suivantes :

- l'apport économique des personnes retraitées;
- la dégradation du pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État;
- le comité de travail sur l'évaluation du coût de l'indexation des régimes de retraite;

officielle, madame Pauline Marois. Le Parti libéral, pour sa part, avait promis que « son gouvernement procéderait progressivement à l'indexation des régimes de retraite des employés des secteurs public et parapublic, de façon à rétablir le pouvoir d'achat de ces retraités, selon les surplus actuariels ».

« **C'est dans un esprit de collaboration et d'ouverture que l'AREQ s'est présentée à la Commission et a réitéré sa demande de Table de travail.** »

les coûts de l'indexation dans le rapport du Comité de travail, nous voulions passer à l'étape des solutions. Ce rapport illustre, de façon très claire, l'érosion du pouvoir d'achat lié à l'abolition de la pleine indexation des rentes. C'est donc dans un esprit de collaboration et d'ouverture que l'AREQ s'est présentée à la Commission et a réitéré sa demande de Table de travail.

- les appuis des partis politiques;
- les actions menées par l'AREQ;
- la demande d'une Table de travail;
- la situation financière du RREGOP;
- la représentation des personnes retraitées à la CARRA;
- la négociation en Front commun.

L'AREQ a ensuite rappelé que tous les partis ont appuyé publiquement nos demandes, dont la chef de l'opposition

Nous avons rappelé aux membres de la Commission la manifestation de 5 000 personnes retraitées, mobilisées le 30 septembre 2009, pour demander une Table de travail à la présidente du Conseil du trésor, madame Monique Gagnon-Tremblay. Nous leur avons également rappelé le résultat du sondage CROP, mené en juin 2009 auprès de la population, qui appuyait à 79 % notre demande de Table de travail avec le gouvernement. De plus, nous avons mentionné qu'après consultations auprès des membres, les 650 personnes déléguées à notre Congrès de juin 2008 avaient voté en faveur de l'intensification des actions dans le but d'obtenir

des solutions pour rétablir leur pouvoir d'achat. La recommandation suivante a été déposée à la Commission :

Forte de l'appui de la population québécoise, l'AREQ recommande à la Commission des finances publiques d'appuyer la demande de création d'une Table de travail réunissant le gouvernement et les associations de personnes retraitées pour discuter des solutions durables à la perte de leur pouvoir d'achat.

Relativement au RREGOP, le mémoire souligne que la situation financière est solide et que la question des régimes de retraite doit être envisagée dans une perspective de long terme. Des périodes difficiles ont été traversées dans le passé et ont été compensées par des périodes où les rendements étaient positifs.

Au sujet de la représentation des personnes retraitées à la CARRA et compte tenu des perspectives d'avenir qui annoncent une augmentation considérable de prestataires, nous avons demandé d'assurer une meilleure représentativité afin d'être partie prenante aux décisions. C'est pourquoi nous avons recommandé ce qui suit :

L'AREQ souhaite que la participation des personnes retraitées au sein du comité de retraite du RREGOP soit augmentée pour mieux refléter leur poids réel et ainsi assurer une meilleure représentativité des parties concernées.

Au regard des travaux entre le gouvernement et le Front commun syndical, et à la suite d'échanges d'information sur le sujet avec les représentants de la CSQ, l'AREQ est en accord avec



les éléments suivants du dossier de la retraite :

- le changement de méthode de calcul pour passer à la méthode de la prime unique;
- la constitution d'un certain provisionnement pour le régime;
- la correction de l'indexation de la rente;
- l'augmentation du taux de cotisation pour l'amener à refléter son coût réel.

Notre présidente, madame Mariette Gélinas, a également informé la Commission qu'un provisionnement pour le régime de 10 % serait suffisant selon nous, même si les parties négociantes discutent actuellement d'une provision de 15 % de la part du gouvernement et de 20 % pour le Front commun. La recommandation suivante a été émise :

Dans le contexte où la négociation est amorcée sur le dossier de la retraite, l'AREQ réclame que le point de vue des personnes retraitées soit pris en considération par le gouvernement avant qu'intervienne une entente entraînant des modifications à l'égard des rentes de retraite.

Compte rendu de la Commission

La question de la capacité gouvernementale de payer a été soulevée

auprès de chacun des groupes invités. Les membres de la Commission ont également mentionné à plusieurs reprises qu'ils étaient à la recherche de solutions créatives et souhaitaient en recevoir de la part des groupes présents.

Au regard de la demande de création d'une Table de travail plus précisément, les membres de la Commission des finances publiques ont mentionné être ouverts à la mise en place d'un lieu d'échanges avec les personnes retraitées de l'État. Ils ont d'ailleurs posé la question aux représentants du Front commun. En réponse, le porte-parole du Front commun, M. Denis Doré, a mentionné que ses membres ne s'opposaient pas à la création d'une table, mais tiennent à rappeler que les négociations sont globales, incluant le dossier de la retraite, et qu'elles se passent entre le gouvernement et les syndicats. Ils se disent toutefois prêts à des échanges avec les personnes retraitées à la condition que cela n'intervienne pas dans le processus de la négociation.

En conclusion, au regard de notre demande de Table de travail, un pas en avant nous semble avoir été franchi.

Adrienne Carpentier

Un petit bout de femme au grand cœur!

Après plus de quinze ans d'implication soutenue à l'AREQ, notamment comme secrétaire du conseil exécutif national, Adrienne Carpentier prenait officiellement sa « retraite » en 2008. Depuis, elle a reçu deux distinctions personnelles : la Médaille du Lieutenant-gouverneur et un prix Hommage au bénévolat du Conseil des aînés. Le magazine *Quoi de neuf* a rencontré ce petit bout de femme déterminée, pour qui le contact humain est primordial.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csg.qc.net

Dominic Provost : Vous avez amorcé votre carrière d'enseignante à la campagne. Parlez-nous de cette expérience.

Adrienne Carpentier : Après deux ans à l'École normale de Hull, en 1953, j'ai reçu mon brevet d'enseignement à l'élémentaire. Je suis tout de suite retournée enseigner à l'école où j'avais étudié, à Gracefield. C'est ainsi que mes amis sont devenus... mes élèves! J'ai enseigné un an dans cette petite école de rang, de la 1^{re} à la 9^e année. Je n'avais que 17 ans et j'avais 45 élèves à ma charge, dont certains étaient plus âgés que moi!

DP : Vous êtes ensuite déménagée à Gatineau. En quoi l'enseignement y était-il différent?

AC : J'ai enseigné dans des classes régulières puis auprès des « enfants inadaptés », ce qu'on appelle maintenant des enfants en difficulté d'apprentissage ou de comportement. Je me rappelle un enfant en particulier, un petit garçon espiègle, mais turbulent, qui dérangeait tout le temps les autres enfants. J'étais devenue directrice et son professeur l'envoyait à mon bureau. La première chose qu'il faisait, c'était d'aller s'asseoir en dessous de la table. « Pourquoi tu fais ça? », lui disais-je. « Parce que je suis bien ici. » Après quelques minutes

de calme, il retournait en classe, tout bonnement! Cinquante ans plus tard, je rencontre parfois de ces élèves qui me reconnaissent et me disent : « Je ne sais pas où je serais, aujourd'hui, si je ne vous avais pas eue un jour sur mon chemin. » C'est très gratifiant de réaliser qu'on a pu avoir une influence positive dans la vie d'un enfant.

DP : À votre retraite, vous avez amorcé votre bénévolat auprès de l'AREQ?

AC : Non. J'ai pris une année de pause. Puis, l'une de mes trois filles, qui était policière, est décédée du cancer à l'âge de 32 ans. Ce fut une très dure épreuve. J'ai alors amorcé mon implication à l'AREQ. Cela m'a permis de survivre. J'ai successivement occupé les postes de secrétaire puis de présidente de secteur, ensuite de présidente régionale. Enfin, j'ai été élue au conseil exécutif national. Je crois que j'ai été parmi les premières représentantes au C.E. en provenance d'une petite région éloignée.

DP : Que retenez-vous de cet engagement?

AC : Cela m'a permis de rencontrer un très grand nombre de gens engagés au mieux-être non seulement des membres de l'AREQ, mais également de toutes les personnes aînées. Cet aspect m'a toujours tenu à cœur et me préoccupe encore aujourd'hui. Je tenais à prendre soin des petites régions, dont les demandes et les besoins dans l'ensemble sont différents de ceux des gran-



Photo : NH Photographes Ltée

des régions. Je voulais être leur voix au conseil exécutif. J'appréciais énormément l'accueil chaleureux des membres lors de nos tournées à travers la province. Parfois, pour les gens, le simple fait de savoir que tu les écoutes, c'est déjà beaucoup. Et c'était aussi gratifiant pour moi. Je dois dire que j'ai réalisé mes rêves grâce aux membres de l'AREQ. Je retiens aussi la collaboration et l'engagement du personnel de l'Association.

DP : Quelles sont les réalisations dont vous êtes le plus fière?

AC : À l'exécutif, j'étais responsable du dossier de la condition des femmes. Avec les membres du comité national, il y a une dizaine d'années, nous avons mis en lumière les mauvais traitements envers des personnes aînées



Photo : Martine Faguy

dans plusieurs CHSLD. Une membre d'un comité sectoriel a même reçu des menaces d'un directeur de centre à cause de cela. Nous avons aussi beaucoup travaillé au dossier de l'égalité, et pas seulement en paroles, mais en fait. Les hommes et les femmes, pour moi, sont sur la même marche d'escalier. Nous avons donc encouragé des femmes à se présenter dans les lieux décisionnels.

DP : En tant que féministe, vous avez aussi aidé les hommes!

AC : Oui. Quand j'étais présidente régionale, certains hommes me disaient : « Vous ne vous occupez que des femmes! » Je leur ai répondu : « Vous voulez un comité des hommes? Nous allons en créer un! » Je les ai réunis et je leur ai dit : « Si vous avez besoin de mon aide, vous viendrez me chercher. » C'est ainsi que naquit le premier comité régional de la condition des hommes, en Outaouais. Ça aussi, j'en suis fière.

DP : Vous avez reçu un hommage du Conseil des aînés. À quel titre?

AC : Cet hommage m'a été attribué pour ma contribution à remettre sur pied la Table des aîné(e)s de la région de l'Outaouais (TARO). À la TARO,

nous cherchions par différents moyens à contribuer à la santé et au mieux-être des aînés, à lutter contre toutes les formes de violence. Je trouvais cela très important. La TARO a reconnu cette contribution en me désignant comme récipiendaire régionale de l'Hommage au bénévolat du Conseil des aînés en 2009.

DP : Cet hommage est survenu à un bon moment?

AC : Oui. En terminant mon mandat au conseil exécutif de l'AREQ, j'ai cessé toute implication. Je n'aurais jamais dû arrêter d'un coup sec. Ce fut un autre moment très difficile, un autre deuil. J'ai fait une dépression. Heureusement, j'ai reçu le soutien de plusieurs personnes, en particulier de mon amie Bernadette. J'ai aussi reçu de l'aide professionnelle. Après m'être encabanée, lentement, j'ai repris goût à la vie. Je me suis occupée de mes petits-enfants, puis j'ai commencé à faire des activités, à aller au théâtre, en fin de compte à « grouiller ».

DP : Aujourd'hui, vous continuez votre engagement à l'AREQ?

AC : Je siège au comité de sélection des projets AREQ en action, deux fois par année. Ça me permet de garder un

lien, de rester en contact avec les gens. Il y a de la vie dans les régions et les secteurs de l'AREQ. Les gens sont très impliqués. Je le constate avec joie par le biais des projets qui nous sont soumis. Je participe aussi aux activités sectorielles et régionales de l'AREQ, à des déjeuners, à des conférences, à des activités sociales aussi.

DP : Les relations humaines semblent au cœur de votre engagement?

AC : Pour moi, le contact humain est primordial. C'est la source même de l'être humain, c'est la raison pour laquelle je suis « anti-Internet ». On ne se parle plus, on se texte. C'est malheureusement la chaleur humaine qui disparaît lentement, mais sûrement. Aussi, je conserve une grande admiration pour certaines personnes, comme ma grand-mère qui m'a adoptée, et mon ancienne professeure, Gilberte qui, un jour, m'a dit : « T'es capable! Ce n'est pas parce que tu viens d'une petite région éloignée que tu ne peux pas faire ce que tu veux dans la vie. » Aujourd'hui, j'essaie de transmettre ces valeurs humaines à mes filles, l'une médecin et l'autre entomologiste – une « bibitologue »! Ce sont pour moi les deux êtres les plus précieux, avec bien sûr mes petits-enfants!

Du nouveau au www.areq.qc.net

Le site Internet de l'AREQ a fait peau neuve l'automne dernier. Le site se veut désormais plus convivial et interactif. Il offre notamment une section réservée aux membres de l'AREQ. Voici donc les dernières nouveautés disponibles au www.areq.qc.net.

Infolettre de l'AREQ

L'infolettre de l'AREQ a officiellement été lancée en décembre. Cette infolettre est transmise tous les vendredis aux personnes qui y sont abonnées. Pour ce faire, il suffit de se rendre au bas de la page d'accueil du site Internet et de cliquer sur « Abonnez-vous à l'infolettre ». Vous n'avez ensuite qu'à inscrire vos nom, prénom et adresse courriel, puis à sélectionner un ou plusieurs sujets d'intérêt : actualités, communiqués, activités, question de la semaine ou magazine *Quoi de neuf*. L'abonnement à l'infolettre est un moyen tout

simple et pratique de se tenir au courant de ce qui se passe au plan national à l'AREQ!

Retour au travail

En janvier, la section « Retour au travail » a été inaugurée dans la zone réservée aux membres. On peut y accéder directement à partir de la page d'accueil, soit en cliquant sur l'onglet doré « Accès membres » situé en haut de la page, soit en cliquant sur l'icône « Retour au travail ». L'authentification est rapide au moyen du numéro de membre de l'AREQ, qui apparaît sur la

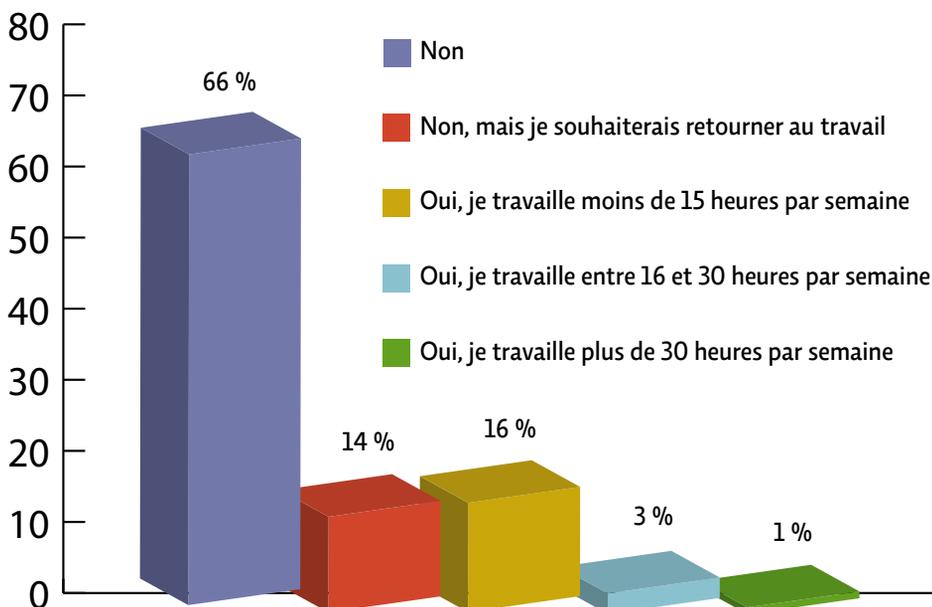
carte de membre de même qu'à l'endos du magazine.

Dans la section « Retour au travail », on retrouve des offres d'emploi classées par région et répertoriées par l'AREQ, des offres d'emploi destinées aux 55 ans et plus et répertoriées par Emploi-Québec, des renseignements sur les aspects légaux et sur les impacts financiers et fiscaux du retour au travail, ainsi que les détails concernant trois projets d'employabilité auxquels l'AREQ est associée.

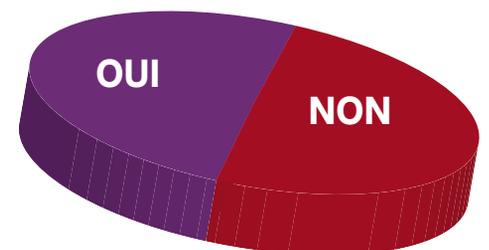
Questions hebdomadaires

Chaque semaine, on retrouve sur le site Internet de l'AREQ une question à laquelle les internautes sont invités à répondre sur-le-champ. Ces sondages hebdomadaires n'ont aucune prétention scientifique. Ils permettent néanmoins de prendre le pouls des membres de l'AREQ à propos de débats sociaux majeurs ou encore sur des dossiers traités par l'Association. Voici les résultats à deux questions parmi celles qui ont suscité le plus de votes :

De plus en plus de personnes retraitées, pour différentes raisons, retournent sur le marché du travail. En faites-vous partie? (Février 2010)



Êtes-vous favorable à une baisse de la limite pour l'alcool au volant à 0,05 %? (Décembre 2009)



L'engagement bénévole

Une action bénéfique pour soi et pour les autres



Lynda Binhas
consultante*

Le mot bénévolat vient du latin « **benevolus** » qui signifie « **bien** » (bene) et je « **veux** » (volo). Malgré l'absence de consensus autour d'une définition claire et commune du bénévolat, on s'entend toutefois sur le fait que le bénévolat est un geste libre et gratuit.¹

C'est la liberté d'engagement qui différencie le bénévolat de toute autre forme d'aide. Ainsi, les bénévoles contribuent d'une façon tangible au bien commun en donnant de leur temps à des étrangers, donc à des personnes envers lesquelles ils n'ont pas d'obligation comme ils en auraient s'il s'agissait d'un membre de leur famille.² On s'engage dans le bénévolat librement et gratuitement, parce qu'au-delà de la non-rémunération, il y a « le caractère non contraint de l'action ».³ Dans le Rapport final de l'Année internationale des bénévoles 2001 au Québec⁴, on peut lire que l'action bénévole part de convictions profondément altruistes. On devient bénévole par amour, par don de soi ou encore pour servir la société dans laquelle on vit.

Le bénévolat peut être spontané ou organisé, c'est-à-dire qu'il peut être effectué par l'entremise d'un organisme ou sans affiliation avec quelque organisme que ce soit. Dans le premier cas, l'action bénévole est encadrée, alors que dans le second, elle demeure une aide informelle associée à un engagement de proximité et à l'entraide. Dans certains cas, le bénévolat peut être obligatoire, notamment dans les organismes de services à la jeunesse. Cette forme de bénévolat est rattachée à une situation particulière dans laquelle un enfant, un parent ou un proche du bénévole est desservi par le programme qui prévoit qu'un soutien doit être apporté à l'organisme ou au projet.

Précisons que depuis l'Année internationale des bénévoles 2001, plusieurs secteurs privilégient et utilisent plus largement la notion d'action bénévole. Cette dernière permet de mettre l'accent sur le rôle actif de l'engagement, ce qui ressort nettement moins dans la notion de bénévolat.

* Ce texte a été rédigé en collaboration avec le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ).

L'action bénévole en quelques chiffres



Une récente enquête révèle qu'en 2006, près de 12,5 millions de Canadiens se sont impliqués bénévolement, ce qui représente 46 % de la population âgée de 15 ans et plus.⁵ Au Québec, c'est près de 2,4 millions de personnes qui se sont engagées bénévolement, soit 37 %

de la population active de 15 ans et plus. En 2007, les Canadiens et les Canadiennes ont consacré près de 2,1 milliards d'heures au bénévolat, ce qui représente l'équivalent de près de 1,1 million d'emplois à temps plein. Au Québec, c'est 384 millions d'heures d'engagement qui représente l'équivalent de 200 000 emplois. Toujours en 2007 et à l'échelle canadienne, chaque bénévole s'est impliqué en moyenne 166 heures. Cette implication s'est notamment faite dans des organismes de sport et de loisir, dans des organismes religieux ainsi que dans des organismes voués aux services sociaux, à l'éducation et à la recherche. On s'y engage pour : l'organisation ou la supervision d'événements, la sollicitation de fonds, l'enseignement, le mentorat ou la participation, à titre de membre, à l'un ou l'autre des conseils rattachés à l'organisme.

Cela dit, une enquête nationale menée en 2000 au sujet du don, du bénévolat et de la participation révèle des données et des informations alarmantes pour les organismes bénévoles et sans but lucratif : la baisse probable des effectifs bénévoles les placera dans l'obligation de faire face à des changements importants et à saisir les occasions et les opportunités qu'auront créées ces changements. Il sera, dès lors, incontournable de comprendre les valeurs des nouveaux bénévoles et de tirer avantage de l'énergie qu'ils portent et du poids qu'ils représentent.

Pourquoi s'engager bénévolement?

Nous nous engageons pour contribuer à notre communauté, pour mettre à profit nos compétences et nos expériences, pour découvrir nos points forts, pour constituer un réseau et rencontrer d'autres personnes, pour s'enrichir personnellement, pour acquérir des connaissances et de l'expérience pouvant être reconnues dans notre curriculum vitae, parce que certains de nos amis ou membres de notre famille sont bénévoles ou parce que nous sommes touchés par une cause qui est soutenue par un organisme. Les bénévoles voient dans



Photo : Centre Berthiaume-Du Tremblay

leur engagement des bénéfices importants et en retirent des avantages significatifs. L'action bénévole leur permet, notamment, de croître personnellement, d'obtenir une reconnaissance, de se doter de moyens pour *combattre* les sentiments négatifs, de briser l'isolement, d'acquérir des compétences en relations humaines, des compétences organisationnelles, des compétences en gestion et de bonifier leur capacité à communiquer.⁶ On s'engage surtout parce qu'on veut être utile à la société, parce qu'on veut rendre service et parce qu'on veut continuer à évoluer.⁷

Mais qui sont ces bénévoles?

Les jeunes, les personnes fortement scolarisées à revenu élevé, les ménages comptant des enfants d'âge scolaire et les personnes actives sur le plan religieux sont plus nombreux à démontrer une implication bénévole. Si l'on regarde du côté du nombre d'heures de bénévolat, le tableau est quelque peu différent. Ce sont les personnes âgées, plus fortement scolarisées et dont le revenu est moins élevé, vivant dans un ménage sans enfants et plus actives sur le plan religieux qui consacrent un plus grand nombre d'heures à l'action bénévole. Il semblerait que, comparativement aux bénévoles plus jeunes, les aînés bénévoles ont tendance à retirer une plus grande satisfaction de leur engagement, ce qui pourrait expliquer le fait qu'ils forment un groupe de bénévoles solide et dévoué, tout en démontrant une fidélité plus marquée (plus de temps et sur une plus longue période) que les jeunes. La contribution des aînés est associée à une qualité de bénévolat homogène et constante.

Des personnes qui vieillissent impliquées auprès de personnes qui vieillissent...

Ces personnes âgées qui pratiquent le bénévolat sont aussi, pour certaines d'entre elles, engagées auprès des aînés. Déjà en 2001, on constatait un changement dans le portrait de l'engagement bénévole : les Canadiens qui donnaient de leur temps tendaient à être plus âgés. On parlait alors d'une *force grandissante*, d'un *riche potentiel* et d'une *véritable res-*

source naturelle pour le secteur bénévole.⁹ Une étude menée à l'échelle québécoise révèle que les femmes âgées sont plus nombreuses à s'impliquer auprès d'autres personnes âgées. Elles sont notamment engagées dans des organismes offrant des services aux aînés vulnérables ou encore dans des organismes d'entraide tels que les centres d'action bénévole, les centres communautaires pour aînés, les popotes roulantes, les organismes sans but lucratif (OSBL) d'habitation et les organismes d'accompagnement en fin de vie.¹⁰

Et les baby-boomers?

En 2001, le vieillissement de la population était entrevu comme un des facteurs devant contribuer à *une renaissance dans le monde bénévole*.¹¹ On faisait alors référence au bagage de connaissances des baby-boomers et à l'énergie qu'ils pouvaient insuffler au sein d'une implication bénévole. On parlait d'une *force* dont les organismes pouvaient bénéficier, dans un contexte de mutation de la pratique du bénévolat : augmentation du nombre d'heures de bénévolat et diminution des effectifs. Il importe donc de tabler sur nos aînés bénévoles de demain, les baby-boomers, *ces personnes mûres, énergiques, plus actives et plus engagées que toute autre génération. Ils se font davantage entendre et ils jouissent de meilleures conditions de vie que leurs prédécesseurs dans l'engagement bénévole*.¹² Bref, les baby-boomers représentent une *grande réserve de personnes hautement qualifiées, compétentes et actives*. Une partie d'entre eux sont déjà à la retraite, d'autres s'y préparent ou procèdent à un ralentissement de leur activité professionnelle. Pour répondre aux aspirations des baby-boomers, les organismes doivent donc faire en sorte que le bénévolat représente des options *viabiles et réalistes* pour eux.

Déjà en 2001, le taux de bénévolat chez les baby-boomers était plus élevé, comparativement au taux des autres bénévoles. Ils recherchent un bénévolat qui les intéresse, dont

les objectifs sont clairement énoncés, bien gérés et agréables à accomplir.¹³

Les bienfaits de l'action bénévole

De nombreux chercheurs se sont penchés sur les liens positifs que l'on peut établir entre la santé et l'action bénévole. Entre autres pistes, les auteurs mettent de l'avant les effets positifs du bénévolat sur le bien-être de l'individu. Ces effets seraient dus, notamment, à la participation à un ou plusieurs réseaux de soutien social. L'attachement à ces réseaux peut amoindrir les effets du stress et de la maladie et réduire certains risques

« Voilà que doucement je m'intéresse aux causes qui touchent les personnes âgées. Vous dire pourquoi? Je ne saurais l'expliquer... peut-être que j'avais découvert des compétences dans le vieillissement... qui sait? »⁸

pour la santé (risques induits par la consommation de cigarettes, l'inactivité physique ou encore l'hypertension).¹⁴

Par ailleurs, le bénévolat contribue, au renforcement de la confiance en soi et des ressources personnelles grâce auxquelles il nous est possible d'affronter les situations difficiles qui peuvent se présenter. Il n'est donc pas étonnant de constater que le bénévolat semble être associé à la confiance en soi et au sentiment de réussite. De plus, des experts s'entendent pour dire que *les personnes conscientes de leur efficacité, de leur débrouillardise, de l'utilité de leur rôle et qui sont socialement actives, jouissent généralement d'une meilleure santé, ont une plus grande espérance de vie et un mode de vie plus sain. Le bénévolat améliore la santé parce qu'il enrichit le rôle ou l'identité personnelle. Ainsi, les personnes aux intérêts et aux rôles multiples voient leur bien-être décupler*. Les constats posés dans le cadre d'une enquête nationale menée aux États-Unis vers les années 2000 vont dans le même sens. En effet, les informations et les données recueillies établissaient et affirmaient l'existence d'un *lien solide entre le bénévolat chez les aînés et une conception positive de la vie*.

Le recrutement de bénévoles : les défis et les facteurs facilitants

Malgré le nombre imposant de bénévoles et le nombre d'heures consacrées à un engagement bénévole à l'échelle cana-



Photo : Centre Berthiaume-Du Tremblay

dienne, le recrutement de ressources bénévoles n'est pas sans poser un certain nombre de défis aux organismes. Parmi ces défis, on note le manque de temps, le manque d'information concernant les lieux d'implication ou encore les démarches à effectuer pour s'engager, le manque de sollicitation pour rejoindre d'autres bénévoles dans leur activités de bénévolat, l'incapacité de prendre un engagement à long terme, et ce, bien que le niveau d'engagement soit laissé à la discrétion du bénévole (en fonction de ses disponibilités, de sa motivation et de sa condition ou capacité physique).

Les bénévoles vont aussi rechercher dans leur engagement une valorisation, un sentiment d'appartenance, l'encouragement des proches, la reconnaissance des personnes auxquelles ils rendent service. Ils ont le sentiment de contribuer à une société plus juste et constatent la portée sociale de leur engagement, tout en expérimentant une certaine souplesse dans l'horaire. Ce sont là autant d'éléments facilitants dans un contexte de recrutement.

La nature de l'engagement des nouveaux bénévoles conduit les organismes à s'ajuster et à revoir leurs critères de recrutement : ils doivent créer un éventail d'expériences bénévoles répondant aux divers types d'engagement, de besoins et d'objectifs caractérisant ces nouveaux bénévoles. Ils veulent *apprendre quelque chose de nouveau*, ils veulent *élargir et enrichir leurs relations sociales avec les membres de leur famille, avec leurs amis et avec les membres de la communauté*.¹⁵ L'approche que les organismes adoptent auprès de ces nouveaux bénévoles doit donc être à la fois informelle et plus personnalisée. Elle table sur les relations sociales et se fait par contact direct plutôt que par annonce dans les médias.

Quelques projets innovants et porteurs

Pour répondre aux besoins de formation des bénévoles engagés auprès des aînés, six organismes communautaires nationaux et *Les journées de formation annuelles du Sanatorium Bégin*, appuyés par la Fondation Berthiaume-Du Tremblay, ont mis sur pied, en 1998, il y a plus de dix ans, un programme de ressourcement et de formation qui leur est spécifiquement destiné : **les Rendez-vous annuels**. Ce programme a été pensé et conçu à la suite du constat que les bénévoles, acteurs de toute première importance auprès des aînés, doivent être outillés dans leur action communautaire. En 2002, le Centre Berthiaume-Du Tremblay est devenu porteur du programme en partenariat avec quatre organismes provinciaux,

pour continuer d'offrir des opportunités de ressourcement aux bénévoles du milieu communautaire engagés auprès des aînés par le biais de formations de qualité dans plusieurs régions du Québec. Ils valorisent les actions des bénévoles intervenant auprès des aînés et contribuent à l'évolution des connaissances, des pratiques et des attitudes chez ces bénévoles (www.berthiaume-du-tremblay.com).

Les conteurs et conteuses est un groupe de conteurs aînés de toutes origines qui s'alimentent dans l'éventail de contes et légendes du patrimoine québécois et de divers pays. Rattachés à l'association *Au rendez-vous des cultures*, ces conteurs et conteuses sont régulièrement invités dans les écoles de Montréal afin de favoriser les échanges intergénérationnels. La transmission de contes et légendes fait découvrir aux jeunes quelques éléments des patrimoines culturels de divers pays et du Québec, tout en valorisant les aînés dans leur rôle et dans la transmission de la mémoire collective. Les conteurs et conteuses ont récemment offert leur prestation à un tout nouvel auditoire : les aînés, avec, bien évidemment, un exercice d'adaptation de leur répertoire, afin de capter l'attention et l'intérêt du public qui les accueille dans différentes associations ainsi que dans les CHSLD, les résidences, les manoirs, les habitations et les centres communautaires. Ces prestations sont suivies d'un échange dynamique avec les aînés composant l'auditoire.



Photo : Au rendez-vous des cultures

Le projet **Mentorat aînés retraités nouveaux arrivants**, lui aussi rattaché à l'association *Au rendez-vous des cultures*, vise à établir une relation interpersonnelle privilégiée entre un aîné retraité et un nouvel arrivant au Québec, afin de le conseiller et de le soutenir dans ses démarches d'adaptation



au Québec, et notamment dans ses recherches concernant le monde du travail. Ce mentorat, qui privilégie un jumelage basé sur les intérêts professionnels des mentorés, est adapté aux besoins et à la situation des nouveaux arrivants. Il permet également au mentoré de se familiariser avec la culture québécoise et avec les us et coutumes du Québec. Il facilite l'acquisition d'une meilleure connaissance des institutions et du monde du travail (www.aurendezvousdescultures.org).

L'association *l'Amitié n'a pas d'âge* a pour mission de favoriser le rapprochement entre les aînés et les jeunes pour le développement d'une société plus inclusive et solidaire. Elle promeut, soutient et organise divers projets de transmission de savoirs et diverses activités éducatives visant à rapprocher



Photo : Association L'amitié n'a pas d'âge

sécurité publique, la coopération internationale, la santé et les services sociaux, les centres communautaires, les jeunes, la réinsertion sociale, l'éducation populaire et la culture. Le RABQ pose des actions pour stimuler la promotion, la valorisation et la reconnaissance de l'action bénévole au Québec, tout en soutenant son développement.

Premier interlocuteur auprès du gouvernement en matière d'action bénévole, le RABQ est un chef de file dans le domaine de la recherche et du développement entourant l'action bénévole. En 2009, le RABQ s'est associé à la mise en œuvre du *Plan de valorisation de l'action bénévole au Québec*, du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS), entre autres par sa participation au comité de suivi et par l'élaboration de projets visant la promotion du logo *Action bénévole Québec*, le soutien du projet pilote du *Programme de reconnaissance des expériences de bénévolat* (Centre d'action bénévole de Québec) et par la conception de nouveaux outils de recrutement et d'encadrement pour le secteur de l'action bénévole (www.rabq.ca).



Photo : Centre Berthiaume-Du Tremblay

les aînés des autres générations et à optimiser la connaissance réciproque des besoins de chacune de ces générations. Ce qui est visé par le biais de l'un ou l'autre de ces projets, c'est la création de liens durables entre deux générations, la transmission de valeurs humaines et le partage d'amitié, de loisirs et de connaissances¹⁶ (www.amitieages.org).

Un réseau de reconnaissance et de valorisation de l'action bénévole

Le *Réseau de l'action bénévole du Québec* (RABQ) est né en 2003 des suites de l'Année internationale des bénévoles 2001. Lieu de concertation privilégié du milieu de l'action bénévole, le RABQ a été créé pour favoriser le regroupement de ses membres et des autres acteurs de l'action bénévole dans des secteurs variés notamment l'environnement, les sports, les loisirs, les fondations, les aînés, la communauté anglophone, les centres d'action bénévole, la philanthropie, la

Vous voulez devenir bénévole?

Partout au Québec, une foule d'organismes utilisent les services de bénévoles engagés et fidèles à une cause ou à une clientèle. Il est bien important de déterminer ce qui vous intéresse, le temps dont vous disposez et les aptitudes que vous voulez partager. Pour ce faire, il existe des organismes de bénévolat qui peuvent vous accompagner dans votre recherche.

Nous vous invitons à entrer en contact avec la *Fédération des centres d'action bénévole du Québec* (www.fcabq.org) qui regroupe 113 *Centres d'action bénévole*. Ces derniers participent activement à l'amélioration de la qualité de vie individuelle et collective par l'entraide sociale et bénévole. Ils agissent au niveau du développement communautaire en identifiant et en analysant les besoins sociocommunautaires et en collaborant avec les organismes bénévoles et les organismes communautaires. Les *Centres d'action bénévole* facilitent l'accès aux différentes ressources du milieu, tout en faisant la promotion du bénévolat et en mettant en place des mesures visant à soutenir les bénévoles dans leur engagement. Ils recrutent et forment les bénévoles selon leurs intérêts, leurs aptitudes et leurs disponibilités.

Le *Réseau de l'action bénévole du Québec* offre sur son site des références et de l'orientation vers des organismes qui utilisent les services de bénévoles dans toutes les régions de la province (www.rabq.ca). Vous pouvez aussi communiquer avec le RABQ par téléphone, au 514 272-4004 ou au 1 866 496-4004.

- 1 Conseil des aînés, *État de la participation dans un bénévolat en mouvance au Québec : motivations et démotivations des personnes bénévoles âgées de 55 ans ou plus*, 2002.
- 2 Cadre de référence des « rendez-vous annuels ».
- 3 Conseil des aînés, *État de la participation dans un bénévolat en mouvance au Québec : motivations et démotivations des personnes bénévoles âgées de 55 ans ou plus*, 2002.
- 4 Il s'agit là du rapport présentant les résultats d'une vaste consultation menée auprès de milliers de bénévoles dans le but de documenter leurs préoccupations.
- 5 Imagine Canada, *Canadiens dévoués, Canadiens engagés : points saillants de l'enquête canadienne de 2007 sur le don, le bénévolat et la participation*, 2009.
- 6 Ibidem.
- 7 Michèle Charpentier, Anne Quéniart (2007), *Pas de retraite pour l'engagement citoyen*, Québec, Presses de l'université du Québec, p.153.
- 8 Michèle Charpentier, Anne Quéniart (2007), *Pas de retraite pour l'engagement citoyen*, Québec, Presses de l'université du Québec, p.149.
- 9 Bénévoles Canada, *Perspectives bénévoles : nouvelles stratégies pour favoriser la participation des adultes plus âgés*, 2001.
- 10 Marie-Noëlle Ducharme, *Les besoins en ressourcement et en formation chez les bénévoles engagés auprès des aînés – Le point de vue des bénévoles*, Montréal, 2007.
- 11 Bénévoles Canada, *Perspectives bénévoles : nouvelles stratégies pour favoriser la participation des adultes plus âgés*, 2001.
- 12 Ibidem.
- 13 Ibidem.
- 14 Ibidem.
- 15 Ibidem.
- 16 L'Association l'Amitié n'a pas d'âge produit annuellement un répertoire des activités.

LA SOURCE DES MOTS

Un banc, une banque (1^{re} partie)



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysber@ivic.qc.ca

Le cours bat son plein depuis un temps. Les réponses aux questions satisfont Guillaume au plus haut point.

— Et le féminin de banc, lui? propose-t-il comme colle.

— Banquette? suggère un élève, ce tout petit banc pour traire les vaches, avant d'être un siège rembourré à plusieurs places, ajoute-t-il, fier comme Artaban.

— Tout à fait, répond Guillaume, mais il y en a un autre.

Justement, un petit futé, nommé Samuel, promène encore sa main volage dans les airs, visiblement désireux de proposer sa réponse :

— Banque? M'sieur.

Guillaume tombe de son haut.

— Excellent. Mais explique-nous.

Il réfléchit, puis :

— Tiens, viens en avant. Tu feras le prof aujourd'hui. Ce serait ton exposé oral de ce mois-ci. Ça te va?

Et Samuel s'amène. Extirpant de sa poche fessière un feuillet froissé, il le déploie avec une joie belle à voir.

— Ma mère travaille à la Banque Royale, commence-t-il pour justifier les détails qu'il a minutieusement copiés. Et elle vient de donner une formation à de futures conseillères, alors...

— Alors, tu as une heure d'avance sur nous, laisse filer un élève.

— C'est possible, admet Samuel. Alors donc, le mot banque, féminin de banc, est attesté comme comptoir de marchand depuis 1376. Voilà pour ce féminin pour le moins surprenant. Mais que ce comptoir désigne, par extension, l'établissement de crédit que nous connaissons...

— C'est pas dans la poche, suppose

Guillaume. Que de chemin, je suppose. Mais avant cela, le mot banc devait avoir un sens premier.

— Bien sûr. Vers le XI^e siècle, il désignait ce siège allongé que je ne décrirai pas. Par la suite, le mot a donné lieu, par métonymie, à une flopée d'expressions : banc d'école, banc d'œuvre, banc des accusés, banc de sardines, banc d'essai et au fameux banc de neige. Comme nom, bancal désignait une étoffe recouvrant un banc, et comme adjectif, il qualifie une personne (surtout une femme, c'est drôle, hein?) qui a les jambes tordues à la manière des pieds de certains bancs. Par extension, l'adjectif s'applique à un objet mal équilibré ou à un raisonnement couci-couça.

Guillaume montre ostensiblement l'horloge à Samuel.

— Déjà? Il me resterait encore à parler de la banqueroute, du saltimbanque, du banquet... Une autre fois? supplie-t-il. (À suivre...)



Assemblées générales régionales

En vertu de l'article 14.04 des Statuts et Règlements, la personne présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale qui se tiendra aux dates et endroits suivants :

Région 01

Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les-Îles–Côte-Nord

Date : 27 mai 2010

Heure : 9 h 30

Endroit : Hôtel des Commandants
178, rue de la Reine
Gaspé G4X 1T6

Tél. : 418 368-3355

Sans frais : 1 800 462-3355

Région 02

Saguenay–Lac-Saint-Jean

Date : 26 mai 2010

Heure : 10 h

Endroit : Holiday Inn Jonquière
2675, boul. du Royaume
Jonquière G7S 5B8

Tél. : 418 548-3124

Région 03

Québec–Chaudière–Appalaches

Date : 19 mai 2010

Heure : 9 h 30

Endroit : Montmartre
1679, chemin Saint-Louis
Québec G1S 1G5

Tél. : 418 548-3124

Région 04

Cœur et Centre-du-Québec

Date : 27 mai 2010

Heure : 10 h

Endroit : La porte de la Mauricie
4, boul. Sainte-Anne
Yamachiche G0X 3L0

Tél. : 819 228-2597

Région 05

Estrie

Date : 19 mai 2010

Heure : 9 h

Endroit : L'Hôtellerie Le Boulevard
4201, boul. Bertrand-Fabi
Sherbrooke J1N 1X5

Tél. : 819 563-3533

Région 06

Île de Montréal

Date : 27 mai 2010

Heure : 9 h 30

Endroit : Centre 7400
7400, boul. Saint-Laurent
Montréal H2R 2Y1

Tél. : 514 270-7400

Région 07

Outaouais

Date : 18 mai 2010

Heure : 9 h 30

Endroit : RA Centre
2451, Riverside Drive
Ottawa K1H 7X7

Tél. : 613 733-5100

Région 08

Abitibi-Témiscamingue

Date : 20 mai 2010

Heure : 9 h 30

Endroit : Hôtel Forestel de Val-d'Or
1001, 3^e Avenue Est
Val-d'Or J9P 4P8

Tél. : 819 825-5660

Région 09

Montérégie

Date : 25 mai 2010

Heure : 9 h

Endroit : Hôtel Le Castel
901, rue Principale
Granby J2G 2Z5

Tél. : 450 378-9071

Sans frais : 1 800 363-8953

Région 10

Laval–Laurentides–Lanaudière

Date : 27 mai 2010

Heure : 9 h 30

Endroit : Hôtel Ramada Blainville
1136, boul. Labelle
Blainville J7C 3J4

Tél. : 450 430-8950

PRÉCISION

En page 27 du dernier numéro (février-mars 2010), un texte sur les crédits d'impôt pour la rénovation et l'amélioration résidentielles apparaît sous la rubrique « Publireportage ». Le logo de La Personnelle l'accompagne, de sorte qu'on pourrait croire que le texte a été rédigé par cette compagnie d'assurances partenaire de l'AREQ. Or, il s'agit plutôt d'un texte d'information signé par le conseiller à l'administration et à la comptabilité de l'AREQ, Doris Dumais.

La Marche mondiale des femmes 2010 et le droit à l'eau

Les thématiques de la Marche mondiale des femmes du Québec de 2010 s'articuleront autour des quatre grands champs d'action, découlant d'un plan d'action stratégique : travail; bien commun; violence; paix et démilitarisation. Pour le champ d'action sur le bien commun, nous revendiquons la fin de la privatisation des services publics et du bien commun – santé, éducation, eau, énergie éolienne – et nous nous opposons à toute augmentation des tarifs de ces services. Nous vous présentons, dans ces pages, le dossier sur le droit à l'eau.



Christiane Brinck
Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique
brinck.christiane@csq.qc.net

L'accès à l'eau est un droit fondamental. Il nous faut prendre conscience que la demande mondiale en eau douce est en croissance, que c'est une ressource précaire, surexploitée et très inégalement répartie sur le globe. Pourtant, même au Québec ce droit est bafoué. Plusieurs réseaux d'eau du Québec sont déficients. La communauté algonquine de Kitigan Zibi, près de Maniwaki, a détecté de l'uranium et du radium dans l'eau. Depuis cette découverte, on recommande de consommer de l'eau embouteillée. Du côté de la communauté de Mash-teuiatsh (Pointe-Bleue), au Lac-Saint-Jean, on a découvert des traces anor-

malement élevées de trihalométhane, un produit de chloration susceptible d'avoir des effets cancérigènes. La ville de Chapais, dans la région Nord-du-Québec, a connu un grave problème d'eau potable qui a entraîné un avis permanent de bouillir pendant plusieurs années. Sans oublier le dossier de *l'eau contaminée de Shannon* où la nappe phréatique serait contaminée par un produit toxique cancérigène, utilisé dans la fabrication de bombes et munitions.

Loi affirmant le caractère collectif des ressources en eau et visant à renforcer leur protection

Le gouvernement du Québec a reconnu ce droit dans la *Loi affirmant le caractère collectif des ressources en eau et visant*

à renforcer leur protection, adoptée en 2009. Malheureusement, ce n'est pas le cas du gouvernement du Canada.

En adoptant cette Loi, le gouvernement du Québec reconnaît qu'on ne peut s'approprier l'eau et qu'elle constitue un patrimoine qui doit être protégé au bénéfice des générations futures. À plusieurs égards, cette Loi représente une avancée pour le droit à l'eau et sa protection au Québec.

Mais, la Loi québécoise contient une faille substantielle. Elle ne prévoit pas que la protection et la pérennité des écosystèmes aquatiques priment sur les besoins d'eau pour l'agriculture, l'aquaculture, l'industrie et la production énergétique. C'est le ministre responsable qui doit, selon la loi, concilier les deux intérêts. Force est de constater que devant des pressions économiques, aucun gouvernement n'hésite à sacrifier les générations futures au nom du développement économique, comme c'est le cas pour les changements climatiques. Il faudrait donc s'assurer de donner préséance à la protection de l'eau sur les intérêts commerciaux.

Désarmer les seigneurs de l'eau

D'autres menaces peuvent mettre en péril le droit à l'eau. Pensons à la privatisation de la gestion de l'eau et à la tarification de l'eau pour les besoins de consommation humaine. Le gouver-



Photo: ihot66 | dreamstime.com



nement
du Qué-
bec, en
adoptant
la Loi modi-
fiant diverses
dispositions légis-
latives concernant le
domaine municipal, a officialisé le recours à des partenariats public-privé en matière de gestion, d'assainissement et de distribution de l'eau. Depuis, les municipalités peuvent en toute légitimité faire appel aux entreprises privées dans la gestion et la distribution de l'eau.

Trop souvent, les partenariats public-privé sont associés à la corruption et au manque de transparence dans l'attribution et la gestion des contrats. Les élections municipales de 2009 nous ont fourni maints exemples en ce sens.

« L'eau n'est pas une marchandise et doit être protégée dans l'intérêt collectif et individuel, aujourd'hui et pour l'avenir. »

En partenariat avec le privé, le public paie plus cher pour des contrats qu'il aurait pu gérer avec des mesures de contrôle et de surveillance démocratiques. De plus, dans ces ententes, le public assume tous les risques financiers. Enfin, lorsque le privé prend en charge la gestion de l'eau, le public perd une ressource inestimable : l'expertise. Peut-on, ou non, confier les intérêts

supérieurs de l'espèce humaine, aux entreprises ayant comme finalité de réaliser des profits pour leurs dirigeants et leurs actionnaires?

Faire payer les citoyennes et les citoyens pour leur consommation d'eau

Devant les défis du financement des services publics, des municipalités peuvent avoir recours aux compteurs d'eau. Alors que les grands industriels et autres utilisateurs commerciaux de l'eau devraient payer pour leur consommation d'eau, les individus et les ménages, quant à eux, ne devraient pas payer pour leur utilisation personnelle, car l'eau est nécessaire au maintien de la vie. Les compteurs d'eau privatisent et individualisent la responsabilité du paiement pour avoir accès à l'eau. Le financement de l'assainissement et de la distribution de l'eau doit être collectif (par le biais des services d'État)

et solidaire (soutenu par les impôts et non par la tarification des personnes).

Quelles sont les solutions?

La marchandisation et l'exploitation de l'eau ne sont pas explicitement exclues de l'ALENA, l'entente de libre-échange régissant les liens commerciaux entre le Canada, le Mexique et les États-Unis. Il

faut refuser d'exploiter l'eau comme on le fait avec le pétrole et le gaz naturel. L'eau n'est pas une marchandise et doit être protégée dans l'intérêt collectif et individuel, aujourd'hui et pour l'avenir. Nous devons refuser tout langage qui fait de l'eau un « or bleu ». Impérativement, pour protéger l'eau au Québec, il faudrait que le gouvernement canadien reconnaisse que l'eau est un droit fondamental et doit être exclue de l'ALÉNA.

Plus spécifiquement, en matière de droit à l'eau, nous demandons : **Que l'Assemblée nationale du Québec interpelle le gouvernement canadien afin qu'il reconnaisse que l'eau est un droit fondamental et doit être exclue de l'ALÉNA.**

1 Voir à ce titre : LASSERRE, Frédéric, Le prochain siècle sera-t-il celui des guerres de l'eau?, Revue internationale et stratégique, n°33, 1999, pp. 99-118 et du même auteur, La guerre de l'eau aura-t-elle lieu?, dans *Espaces et enjeux : méthode d'une géopolitique critique*, LASSERRE, Frédéric et GONON, Emmanuel, dir., L'Harmattan, Paris, 2001, pp. 209-247.

2 Les résidentes et résidents de Walkerton, en Ontario, l'ont appris à leurs dépens. En mai 2000, sept personnes sont mortes et plus de 2 300 ont été malades à cause de la contamination de l'eau potable par les bactéries E. coli et Campylobacter. C'est une entreprise privée qui en contrôlait la qualité.

L'eau est une ressource naturelle limitée et un bien public; elle est essentielle à la vie et à la santé. Le droit à l'eau est indispensable pour mener une vie digne. Elle est une condition préalable à la réalisation des autres droits de l'homme.

— Comité des droits économiques, sociaux et culturels des Nations Unies

Tables de concertation des aînés

L'AREQ fait son bilan annuel

Le 20 janvier dernier, se tenait une rencontre des représentantes et représentants de l'AREQ aux Tables régionales de concertation des aînés. Cette rencontre annuelle est l'occasion de brosser un tableau des activités des Tables et d'identifier des pistes de collaboration possibles avec l'AREQ pour ainsi contribuer, ensemble, au mieux-être des personnes aînées.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csq.qc.net

Bon an, mal an, les Tables régionales de concertation des aînés mettent en œuvre des projets aussi nombreux que variés pour permettre à des milliers de citoyennes et citoyens de prendre la place qui leur revient dans la société. Elles organisent également des rencontres d'information sur des enjeux qui touchent de près les personnes aînées. Il n'est pas rare qu'une seule table mène une demi-douzaine de projets de front.

Par exemple, au Bas-Saint-Laurent, on a notamment organisé des conféren-

ces aborde les questions du transport, de la prévention des abus et de la participation des aînés à la collectivité. En Abitibi-Témiscamingue, on vise notamment à améliorer l'offre d'hébergement. Dans les Laurentides, on donne priorité à l'aide aux personnes proches aidantes. Et on en passe.

Prix Hommage

L'année 2010 ne sera pas en reste. Déjà, les Tables s'activent à l'élaboration des activités entourant la Journée internationale des personnes aînées, qui aura lieu le 1^{er} octobre. Le thème pour cette année est « Plus on fait de pas, plus on laisse de traces ». Mentionnons à cet égard que chaque année, dans le cadre de la Journée internationale des

Café des âges

De plus, cette année, les Tables régionales contribuent activement à la tenue des Cafés des âges. Il s'agit de rencontres d'échanges et de discussions entre les générations qui sont organisées dans plusieurs milieux et dans chaque région. On y traite des différents enjeux du vieillissement de la société. Ces rencontres culmineront lors de la tenue des *Rendez-vous des générations*. C'est l'Institut du Nouveau Monde (INM) qui réalise cette démarche, à la demande du Conseil des aînés. Pour connaître la liste des Cafés des âges par région, veuillez consulter le www.generations.inm.qc.ca/objectifs/21.

Et l'AREQ dans tout ça? L'Association délègue des représentants à la plupart des Tables régionales. Seize en fait. Ces personnes ont l'occasion d'y faire valoir leur expertise et leur *leadership*. Elles sont également en mesure, dans un esprit de collaboration et d'ouverture, de promouvoir les engagements de l'AREQ en faveur de l'ensemble des personnes aînées. En effet, les actions de l'AREQ rejoignent souvent celles des Tables régionales sur des questions comme le soutien aux personnes proches aidantes, la lutte à l'âgisme et la prévention des abus.

Voilà donc, en somme, une autre preuve que les membres de l'AREQ, comme le dit le slogan de l'Association, sont « une force pour la société »!



Photo: Martine Fugy

ces-ateliers sur la qualité de fin de vie. Au Centre-du-Québec, on met l'accent sur la prévention de la détresse psychologique et du suicide chez les aînés. En Mauricie et dans d'autres régions, on travaille à l'implantation de tables territoriales. À Montréal, la Table

personnes aînées, les Tables régionales de concertation des aînés soumettent des candidatures et le comité de sélection du Conseil des aînés du Québec choisit parmi ces candidatures la personne lauréate du **Prix Hommage de l'année**.

Urgence démocratique

Le compte à rebours vers un nouveau mode de scrutin est commencé



Depuis un an, j'ai eu le plaisir de constater la grande motivation des membres de l'AREQ et leur profonde conviction que la démocratie québécoise peut et doit être améliorée.



Mercédes Roberge
Présidente du Mouvement
pour une démocratie nouvelle

Cette énergie était tangible dans chacun des ateliers¹ « Vers un nouveau mode de scrutin » présentés par le Mouvement pour une démocratie nouvelle (MDN), et l'article paru dans ces pages² l'a bien illustré. Ce dernier transmettait bien le constat, maintes fois entendu durant les ateliers, que la démocratie est bien mal servie par le mode de scrutin actuel³ en raison de ses déficiences. Des informations permettaient aussi de comprendre les enjeux liés au changement vers un mode de scrutin de type mixte compensatoire, non parce que le MDN privilégie ce type de modèle, mais parce qu'ayant beaucoup été étudié depuis 2004, il pourrait être retenu par le gouvernement.

Au niveau gouvernemental, pas de surprise, rien n'a encore été fait. Pourtant, le 12 novembre 2009, les parlementaires adoptaient unanimement une motion demandant au gouvernement de tenir compte « des engagements de tous les partis politiques représentés à l'Assemblée nationale pour assurer une juste représentation du pluralisme politique. » Le projet de loi n° 78 modifiant la Loi électorale était déposé quelques jours plus tard, sans que la motion soit respectée, et sans la moindre ligne dans les journaux sur le mode de scrutin⁴.

Cet autre revers ne change rien au fait que, du côté citoyen, la sensibilisation

et la mobilisation continuent de prendre de l'ampleur.

Après avoir donné près de 30 ateliers, dans pratiquement toutes les régions, rejoignant ainsi près de 700 personnes d'horizons divers, le MDN est maintenant en pleine campagne de pression. Déjà, 300 personnes et 60 organisations, dont l'AREQ, ont donné leur appui à la campagne *Urgence démocratique*, laquelle se réalise par la transmission la plus large possible d'une dizaine de messages courriels abordant chacun une facette de la question.

Pourquoi parler d'urgence? Parce que les déficiences du système ont causé suffisamment de dégâts : déni de la volonté populaire, tant nationalement qu'au niveau de chaque région, votes perdus, frein à la représentation des femmes et à celle de la diversité ethnoculturelle, taux de participation en chute libre, etc.

Il faut stopper l'érosion

Afin qu'un nouveau mode de scrutin soit en place pour les prochaines élections, un projet de loi doit être déposé et l'Assemblée nationale doit accepter d'en débattre, avant la fin de la session parlementaire en juin 2010. Une adoption avant la fin de 2010 laisserait au Directeur général des élections le temps requis pour implanter le nouveau mode de scrutin pour le printemps 2013.

Il serait inacceptable d'utiliser une fois de plus un système décrié partout

et depuis longtemps, et d'attendre le prochain rendez-vous électoral... vers 2017. La question a été étudiée, débattue et des propositions concrètes ont déjà été formulées. Si les partis politiques n'acquiescent pas à la campagne *Urgence démocratique*, cela signifiera qu'ils refusent de réformer notre mode de scrutin, malgré tous leurs engagements à le faire.

Je vous invite à appuyer la campagne *Urgence démocratique* et à participer au relais de ses messages. Il y a une urgence démocratique au Québec et le compte à rebours vers un nouveau mode de scrutin est commencé.

Pour appuyer la campagne *Urgence démocratique* :
www.democratie-nouvelle.qc.ca/actions/appuis/index.php
Pour information :
info@democratie-nouvelle.qc.ca

- 1 Depuis avril 2009, quatre ateliers ont été programmés pour les membres de l'AREQ de plusieurs régions.
- 2 *Quoi de neuf*, juin-juillet 2009, p. 33.
- 3 Système majoritaire uninominal à un tour.
- 4 Au moment d'écrire ces lignes, le MDN a déposé un mémoire et la Commission des institutions s'apprête à commencer ses audiences. Le projet de loi n° 78 propose notamment de modifier les règles pour élaborer la carte électorale. Si elles étaient appliquées, ces nouvelles règles créeraient davantage d'inégalités qu'elles n'en résoudraient, puisque, dans une région, un membre de l'Assemblée nationale pourrait représenter 16 691 personnes alors que dans une autre, il pourrait en représenter quatre fois plus, allant jusqu'à une population électorale de 72 439 personnes.

Un retour aux sources: *Allô prof*

Chassez le naturel et il revient au galop! Mes 32 ans d'expérience en enseignement du français sont remontés à la surface en visitant le site d'entraide *Allô prof*, d'autant plus que l'orienteur de mon ancienne école a fait des pressions pour que j'adhère à ce forum d'aide aux jeunes. J'ai hésité à plonger dans l'aventure parce que je ne savais pas si je pouvais encore aider les jeunes. Et puis, j'ai communiqué avec le responsable de cet organisme à but non lucratif, Marc-Antoine Tanguay. Ses informations m'ont permis de bien saisir les objectifs de cette activité.



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*
miloujac@hotmail.com

C'est un peu l'école de rang d'aujourd'hui. On y trouve des jeunes de tous les âges et toutes les matières y sont enseignées. Souvent, les plus grands aident les plus petits, mais c'est parfois l'inverse. Il y a des élèves qui ont beaucoup de facilité, alors que d'autres demandent plus d'attention. Oui, cela ressemble un brin à une école de rang, sauf que tout se passe sur Internet et qu'il y a plus de 40 000 élèves et enseignants dans la classe!

Les forums d'entraide *Allô prof* sont la plus grande communauté virtuelle du genre au Québec. Leur fonctionnement est semblable à celui de n'importe quel forum, comme ceux où l'on échange des recettes. Les élèves de partout au Québec s'y inscrivent et posent des questions en lien avec leur apprentissage du moment. « Comment on isole une variable quand les coefficients sont des fractions? »; « Comment balancer cette équation chimique? »; « Y a-t-il des trucs pour retenir la conjugaison des verbes irréguliers en anglais? » sont quelques-unes des questions parmi les dizaines de milliers qui ont été posées au fil des ans dans les forums. Sous la supervision des enseignants d'*Allô prof* qui complètent, quand c'est nécessaire, les explications à chaque question, tout le monde est invité à répondre selon ses compétences et ses habiletés.

Les enseignants retraités: au cœur des forums

Les enseignants retraités sont l'une des ressources les plus actives sur ces forums. Grâce à leur expérience, ils comprennent bien les véritables difficultés des élèves. En effet, ce qui était d'apprentissage plus ardu voilà cinq, dix ou quinze ans l'est toujours aujourd'hui et continue de « hanter » les jeunes. Les interventions des enseignants retraités ont le don de rassurer les élèves. Il y a un recul et une forme de « tu sais, tu n'es pas le premier à accrocher là-dessus, mais tu verras, ça va s'arranger » dans leurs propos, ce qui aide les élèves à garder leur sang-froid devant les difficultés et à poursuivre leur travail.

Envie de participer?

Pour intégrer la communauté des forums, il suffit de se rendre sur le site Internet d'*Allô prof*, www.alloprof.qc.ca, de cliquer sur l'icône « Forums » et de suivre le processus d'inscription (environ deux minutes). Les habitués des forums se rendent vite compte à quel point leur contribution est utile et appréciée des élèves. Souvent, il suffit d'un petit indice pour que ces derniers viennent à bout d'une difficulté qui leur paraissait insurmontable. Il n'y a évidemment pas de gestion de classe ou de problème de démotivation. Un retour aux sources? Pourquoi pas? Un bain de jouvence assuré!



À propos d'*Allô prof*

Allô prof est un organisme de bienfaisance né en 1995 de l'initiative des représentants du réseau de l'éducation engagés dans la lutte au décrochage scolaire. Les équipes d'enseignants qualifiés d'*Allô prof* ont traité à ce jour plus de 900 000 demandes d'aide venant des élèves québécois. Le développement des services d'aide aux devoirs s'est fait grâce au soutien de plusieurs partenaires fidèles : le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, la société GRICS, le Fonds Inukshuk et Télé-Québec.

Pour plus d'information :
Marc-Antoine Tanguay
Responsable des communications
et enseignant
matanguay@alloprof.qc.ca
514 509-2025, poste 3

L'AREQ partenaire de Cégep@distance

En février, l'AREQ et le Cégep@distance annonçaient la conclusion d'une entente de partenariat en vertu duquel des membres de l'Association agiront comme tuteurs auprès de personnes immigrantes dans le cadre d'activités de francisation en ligne. Cette entente s'inscrit dans la démarche entreprise par l'AREQ pour soutenir les personnes retraitées désireuses d'effectuer un retour au travail.



Pierre Hardy
Conseiller
hardy.pierre@csq.qc.net

De plus en plus de personnes retraitées retournent sur le marché du travail, à temps partiel ou à temps plein, que ce soit en raison de revenus de retraite insuffisants, pour contrer l'isolement, mettre à profit leurs connaissances et leur savoir-faire, ou tout simplement, pour poursuivre un engagement qui les passionne. L'AREQ est donc soucieuse de soutenir les aspirations professionnelles de ses membres et du même coup de répondre aux besoins de main-d'œuvre des organismes et des entreprises.

L'entente intervenue entre l'AREQ et le Cégep@distance découle d'un engagement pris par le ministère de la Famille et des Aînés (MFA) à l'occasion du Rendez-vous des gens d'affaires et des partenaires socioéconomiques, qui s'est tenu à Montréal en octobre 2008. L'entente avait pour objectif de trouver des moyens permettant aux entreprises d'avoir recours à des personnes retraitées pour la francisation de leurs employés d'origine immigrante.

Après avoir réalisé, en 2009, un état de situation des activités de francisation au Québec et avoir consulté des organismes offrant ce type de services, l'AREQ a retenu l'idée de collaborer au développement et à la conduite de moyens mettant à contribution des personnes retraitées. L'un d'eux vise

la francisation à distance des personnes immigrantes. Le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) a en effet développé un cours Francisation en ligne (FEL) pour

vaill varie de 17 heures par semaine pour l'encadrement de 20 à 25 apprenantes ou apprenants (charge à temps partiel) à 35 heures, soit une charge à temps plein, pour une quarantaine



Suzane Cormier et Viet Pham de Cégep@distance en compagnie de Mariette Gélinas, présidente de l'AREQ, de la directrice adjointe, Lise Legault et du conseiller Pierre Hardy.

Photo : Marline Faguy

répondre aux besoins de cette clientèle et c'est le Cégep@distance qui a été retenu pour offrir ce service.

Une approche flexible

Concrètement, les membres de l'AREQ, retenus par le Cégep@distance, accompagnent dans leurs apprentissages en ligne les personnes en instance d'immigration ou les immigrantes et immigrants récemment reçus. Le contenu et la durée de la formation sont adaptés à leurs besoins et varient selon leurs acquis et leur rythme d'apprentissage.

Le statut des tutrices et des tuteurs est celui de travailleuses et de travailleurs autonomes sous contrat de service à durée indéterminée. La charge de tra-

d'apprenantes ou d'apprenants. Les tutrices ou les tuteurs reçoivent une formation de Cégep@distance et sont encadrés par une personne ressource du service de tutorat.

Mentionnons enfin que le MICC a remporté le Prix d'excellence de l'administration publique du Québec 2009, catégorie « Gouvernement en ligne », pour le projet Francisation en ligne (FEL).

Les membres de l'AREQ qui souhaitent offrir leurs services dans le cadre de ce projet sont invités à visiter les sections Offres d'emploi ou Projets d'employabilité de la rubrique Retour au travail du site Internet de l'AREQ au www.araq.qc.net.

L'AREQ au Comité Entraide

Le Comité Entraide existe depuis plus de 40 ans. Peu de gens en connaissent l'existence. Cependant, il joue un rôle philanthropique fondamental au Québec. En effet, grâce à ses efforts, des centaines de milliers de dollars sont recueillis chaque année en contributions personnelles. Un représentant de l'AREQ y siège depuis l'an dernier.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csg.qc.net

Bon an, mal an, les dons à des organismes philanthropiques atteignent des sommes considérables. Selon des données de 2005, au Canada, ils totalisaient près de dix milliards de dollars, soit sept milliards par les entreprises, un milliard par des particuliers et près de deux milliards par des Fondations.

Plusieurs moyens sont utilisés pour rejoindre les différents donateurs. Le Comité Entraide s'adresse aux employés des secteurs public et parapublic en les invitant à verser un petit montant –



Campagne d'Entraide
Centraide,
Partenairesanté-Québec,
Croix-Rouge canadienne, Division du Québec

2, 5, 10 \$ – à chacune de leur paye. L'« opération » se fait sans trop de douleur, au moyen de la retenue à la source – soit un montant déduit directement sur le chèque de paye.

Initialement, les dons étaient versés en totalité à Centraide. (On parlait alors du



Photo : Comité Entraide

« Comité Centraide ». Depuis cinq ans, d'autres partenaires se sont ajoutés, notamment la Croix-Rouge et Partenairesanté-Québec (regroupement au sein duquel on retrouve notamment la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer, la Fondation des maladies du cœur du Québec et la Société canadienne du cancer).

Le Comité Entraide est chapeauté par le ministère de l'Emploi et de la Sécurité sociale et dispose d'un secrétariat permanent. Il se réunit quatre fois par année. Il est composé de 15 membres dont sept dirigeants des secteurs public et parapublic et sept représentants des organisations syndicales représentant les employés et les personnes retraitées. C'est à ce titre que le trésorier de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, siège comme membre du Comité, tout comme la vice-présidente de la CSQ, Louise Chabot, qui agit comme coprésidente.

Outre les souscriptions personnelles et les dons corporatifs, le Comité Entraide tire ses revenus des intérêts sur ses placements. La totalité des dons perçus par le Comité va directement dans les

coffres des organismes d'aide. Ses frais de gestion sont en effet assumés essentiellement par ses revenus d'intérêts.

Le 4 février 2010, le Comité Entraide annonçait que sa campagne 2009 a permis de recueillir plus de 7,5 millions de dollars. Les employés et les personnes retraitées du gouvernement du Québec ont répondu à l'appel en amassant une somme de 5,23 % plus élevée que l'objectif initial fixé au lancement de la campagne.

Au cours des prochaines années, le Comité Entraide souhaite promouvoir davantage l'utilisation de la retenue à la source auprès des employés des secteurs public et parapublic ainsi que des personnes retraitées. Les membres de l'AREQ pourraient donc être sollicités prochainement afin de contribuer à la campagne Entraide. Pour plus de renseignements à ce sujet, nous vous invitons à consulter la section « DOSSIERS/Comité Entraide » au www.araq.qc.net.



Bilan de la Fondation Isabelle-Pelletier



s'adresse à un groupe de femmes handicapées qui désirent diversifier leurs activités génératrices de revenus. Elles se spécialisent dans la transformation de céréales et expérimentent la fabrication du *dèguè* frais (produit à base de yaourt). Elles doivent recevoir une formation adéquate pour les aider à obtenir un produit de qualité. À cause de la fragilité du yaourt, l'aménagement d'une salle et d'un laboratoire s'impose. Il faut aussi acheter la matière première qui permettra aux femmes de produire le *dèguè* frais pendant les six premiers mois, en attendant que les rendements de l'activité permettent l'autosuffisance. Elles reçoivent aussi un soutien pour promouvoir la vente de leurs produits.

Dans le magazine *Quoi de neuf* de février-mars 2009, je vous faisais connaître la Fondation Isabelle-Pelletier. Ma fille, Isabelle, était coopérante pour Oxfam-Québec au Burkina Faso. Elle y décéda le 25 novembre 2006. Afin de poursuivre son œuvre, j'ai mis sur pied une fondation pour venir en aide aux populations victimes de la pauvreté au Burkina Faso. Cette pauvreté se retrouve le plus souvent parmi les femmes et les jeunes, car ils connaissent des problématiques plus criantes au plan socioéconomique.



Jean Pelletier
Président de la
Fondation Isabelle-Pelletier
Membre de l'AREQ

place d'un **fonds de soutien aux orphelins et/ou enfants vulnérables (OEV)**.

Depuis sa reconnaissance comme organisme de bienfaisance, la Fondation a pu apporter son appui financier à trois projets. En 2008-2009, la Fondation a soutenu **un projet de périmètres maraîchers** au profit d'un groupe de femmes du village de Bissaya. Ce projet a permis l'aménagement de trois périmètres maraîchers, le creusage de puits, l'achat d'outils et la construction d'un hangar de rangement. De plus, la Fondation a remis à l'association burkinabè partenaire un don pour la mise en



Le deuxième projet a pour but d'appuyer **l'autonomisation socioéconomique des filles**. Une connaissance adéquate de leurs droits (droit à l'égalité des sexes, à l'éducation, à la santé, à un revenu, etc.) est primordiale. L'information offerte aux jeunes garçons et filles constitue un volet important du projet. Parallèlement, un groupe de jeunes filles reçoit une formation aux métiers. Certaines reçoivent une formation en gestion d'activités génératrices de revenus, en entrepreneuriat et en organisation coopérative. Les membres de l'association burkinabè partenaire reçoivent aussi les formations nécessaires au renforcement de leurs compétences.

Grâce aux dons reçus, la Fondation peut soutenir des projets en faveur des populations victimes de la pauvreté au Burkina Faso, particulièrement les femmes et les enfants. En mon nom personnel et au nom des Burkinabè qui ont pu bénéficier de ces projets, je remercie sincèrement tous ceux et celles qui nous ont fait parvenir un don.

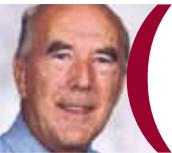
Fondation Isabelle-Pelletier

4420, rue Jérémie
Québec (Québec) G2C 1E1
contact@fondationisabellepelletier.com
www.fondationisabellepelletier.com

Note : La Fondation Isabelle-Pelletier remet un reçu officiel aux fins de l'impôt.

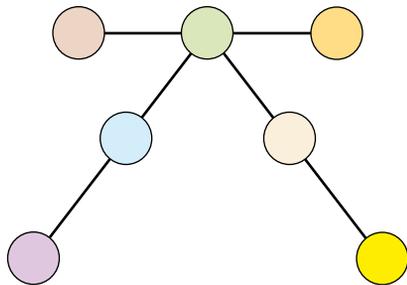
Le troisième projet favorise **l'intégration au travail des femmes handicapées**. Il



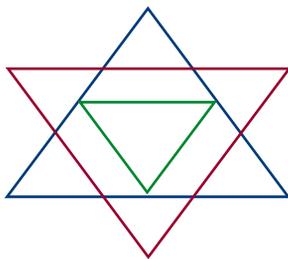


Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*
turvac@hotmail.com

- Placez dans ces cercles les nombres 2, 3, 4, 6, 8, 12 et 16 en vous assurant que le produit des nombres des cercles alignés soit 96.



- Dans sa tirelire, Xavier n'a que des pièces de 10 cents et de 25 cents. Il possède trois fois plus de pièces de 10 cents que de 25 cents, totalisant 4,40 \$. Combien a-t-il de pièces de 25 cents?
- Dans cette figure, combien comptez-vous de triangles?



- Pouvez-vous trouver la valeur de chaque lettre dans cette addition?

$$\begin{array}{r} 5 \text{ A B C} \\ + \text{ A C B } 7 \\ + 2 \text{ C A C} \\ \hline \text{D } 2 \text{ B } 7 \end{array}$$
- Dans les cases suivantes, placez une et une seule fois, les quatre signes d'opérations mathématiques, \times , $+$,

$-$, \div pour obtenir **trois** comme résultat final.

$$9 \square 3 = _ \square 6 = _ \square 4 = _ 8 = 3$$

- Yan collectionne depuis quelque temps des petites autos. Il a quatre fois plus d'autos que son ami Steve qui commence sa collection. Si Yan donne une auto à Steve, il n'aura alors que trois fois plus d'autos que son ami. Combien d'autos possède Yan?
- Une famille compte trois enfants. Le premier a quatre ans de plus que le deuxième qui, lui aussi, a quatre ans de plus que le plus jeune. Si l'aîné a cinq fois l'âge du cadet, trouvez l'âge de l'aîné.



- Voici cinq mots dont les lettres ont été mélangées.
 1) SATER (corps céleste)
 2) ONYRA (tablette)
 3) RDAEU (pénible)
 4) SEONG (rêve)
 5) JRTEE (lancer)

En vous servant des indices fournis, retrouvez-les pour remplir la grille.

1)					
2)					
3)					
4)					
5)					

La grille terminée, l'avant-dernière colonne contient le mot qui complète l'expression : être _____ de colère. Donnez ce mot.

Les années 2000

Achevant une visite chez ma mère (86 ans), je lui dis :

- Maman, je dois partir pour mon cours à l'U.T.A.
- Tu prends des cours de luth (lutte) maintenant?
- Non maman, des cours à... l'U...T...A...
- Où ça?
- U...T...A... maman, Université du Troisième Âge.
- Ah bon, je croyais que tu enseignais.
- Oui maman! Je faisais partie de la CSQ pour enseigner à la CSS qui remplace la CSM, vois-tu?
- Non, je ne vois pas.
- Moi, j'étais à la CSQ. Comme ton frère à la CSN et l'autre à la FTQ. Mais quand on quitte la CSQ et la RRE en accord avec la CARRA, nous pouvons rejoindre l'AREQ et la FADOQ sans que cela dérange le PLQ ou l'ADQ. Je suis restée membre de la SSJB et fais mon bénévolat au CPP, vois-tu?
- Non, j'vois pas.
- Quand je rencontre le CA du CFM je passe d'abord à la SAQ avec ma BMW, question d'agrémenter la réunion des CGA. Puis nous consultons le CLSC de votre MRC qui nous suggère de travailler en collaboration avec le CLD et la SIDAC. Avec ce que j'ai pris à la SAQ, j'y vais avec modération pour répondre aux normes de la SAAQ et ne pas me ramasser au CHUS avec des factures pour la SSQ. Je ne suis pas éligible à la CSST. Vois-tu?
- Non, je ne vois toujours pas!
- Ce n'est pas grave maman, je t'expliquerai plus tard. Je dois partir, mais sois assurée que ce soir, je me reposerai de ma BA avec un bon CD et une livre GGC. Ça va?
- Non, ça va pas! Continue à me parler comme ça ma fille et je vais faire un AVC!!!

Louise Beaudoin
Estrie (05) - secteur Magog (F)

à cœur ouvert

CAPSULES INFORMATIVES

Une initiative de prévention et de promotion de la santé de la Fondation des maladies du cœur du Québec en collaboration avec l'AREQ.

Soyez actif régulièrement pour un cœur en santé !

Évidemment, le plus difficile est de faire le premier pas, mais une fois qu'il est fait, les bienfaits sont nombreux.

Peu importe votre âge, **il n'est jamais trop tard** pour intégrer l'activité physique à son quotidien. Être physiquement actif peut vous aider à vivre plus longtemps, mais peut aussi vous faire bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Tous les adultes ont besoin de 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne, la plupart des jours de la semaine.

Le secret pour réussir et augmenter vos chances de persévérer ? **Choisissez des activités que vous aimez.** Si aller dans un centre de conditionnement physique représente une corvée, optez plutôt

pour des séances d'activité à l'extérieur (vélo, marche), des cours en groupe (yoga, danse sociale) ou adoptez une activité pouvant être faite à même votre domicile (monter et descendre des marches, marcher dans les corridors).

Mettre de côté l'idée de bouger ou bien de ralentir votre rythme parce que vous souffrez de certains problèmes de santé n'est pas la solution. Par exemple, si vous souffrez d'arthrite ou d'ostéoporose, pratiquer de petites séances d'activité quotidienne vous aidera à conserver votre mobilité, à demeurer souple et à renforcer vos muscles. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, cela vous permettra d'améliorer votre circulation sanguine, d'activer votre cœur et de prévenir une récurrence probable.



Mais avant d'entreprendre un programme d'activité physique, vous devez **consulter un professionnel de la santé** afin d'obtenir un programme adapté selon votre condition physique et vos besoins. Les activités sont nombreuses et il est possible de bouger tout en ayant du plaisir.

Prenez soin de vous et soyez actifs pour conserver votre santé !

Des bénévoles de cœur

La Fondation des maladies du cœur du Québec compte des milliers de bénévoles qui donnent temps et énergie pour combattre, chacun à leur manière, la première cause de mortalité au pays, soit les maladies du cœur et les AVC.

Consciente de cette contribution inestimable pour la poursuite de sa mission, la Fondation a décidé de reconnaître l'importante collaboration de ces bénévoles. Il y a 10 ans, la Fondation a créé les **prix Cœur Québec** qui soulignent

la contribution exceptionnelle et la grande fidélité de ses bénévoles. **Plus haute distinction honorifique** de la Fondation, ces prix sont décernés à des personnes remarquables qui ont permis à la Fondation de rayonner aux quatre coins de la province.

Des soirées de reconnaissances sont aussi organisées dans de nombreuses régions de la province afin d'honorer l'implication locale et le dévouement de ces gens. **Les bénévoles sont au cœur de notre organisation et nous en sommes fiers !** Faites partie de notre équipe.

Communiquez avec nous en composant le 1 888 473-4636 ou en visitant notre site Internet au www.fmcoeur.qc.ca pour en apprendre davantage.



FMCOEUR.QC.CA



Prévention des incendies

Un sujet toujours aussi brûlant

Nous sommes de plus en plus sensibilisés à l'importance de prévenir les incendies. Mais il y a encore beaucoup de travail à faire. La Personnelle, l'assureur de groupe auto et habitation choisi par la CSQ, en sait quelque chose. Ses experts en sinistres sont directement confrontés à cette réalité jour après jour. Même si La Personnelle tire fierté d'offrir à ses clients un service d'exception en matière d'indemnisation, elle croit avant tout que la meilleure protection demeure la prévention.

Jocelyn Roy
Responsable du régime
Les protections RésAut CSQ

Les principales causes d'incendie

Certaines habitudes quotidiennes continuent de mettre la vie des gens en danger. À preuve, les quatre principales causes d'incendie sont directement liées à des activités courantes¹ : l'usage inapproprié des matières de cuisson, (ex. : l'huile), le matériel de chauffage mal utilisé, l'imprudence des fumeurs, le matériel de distribution électrique défectueux, surchargé ou mal branché.

Rester alerte au lieu de sonner l'alerte

À la lumière de cette réalité, il est bon de se rappeler quelques consignes de sécurité.

- » **Cuisson à l'huile.** Utilisez une frieuse à thermostat pour frire vos aliments. Ne salez jamais vos aliments au-dessus de l'huile chaude. Si vous utilisez une casserole, faites chauffer l'huile lentement, relevez toujours vos manches et gardez un couvercle sous la main pour étouffer les flammes possibles.
- » **Chauffage au bois.** Attendez au moins 72 heures avant de vous débarrasser des cendres – un feu

peut couvrir tout ce temps sous la cendre. Déposez vos cendres dans un contenant métallique à fond surélevé, loin de la résidence.

- » **Cigarette.** Évitez de fumer au lit ou lorsque la fatigue vous gagne. Ne laissez jamais votre cigarette allumée sans surveillance. Et ne jetez jamais les mégots sans les avoir d'abord mouillés.
- » **Matériel électrique.** Évitez d'utiliser des rallonges électriques de façon permanente. Ne branchez pas plusieurs appareils sur une même prise électrique. Ne faites pas passer les fils électriques sous le tapis.
- » **Chandelle.** Veillez à ce qu'elle repose dans un chandelier stable et à ce que la flamme soit toujours protégée. Ne laissez jamais une chandelle sans surveillance, à la portée des enfants ou des animaux, près des rideaux ou de toute autre matière inflammable.



L'avertisseur de fumée demeure votre meilleur allié

Saviez-vous que, dans 75 % des incendies mortels, l'avertisseur de fumée était soit inexistant, soit débranché, soit hors d'usage? La plupart des municipalités ont un règlement

obligeant l'installation d'avertisseurs de fumée. Encore faut-il qu'ils fonctionnent bien. Voici quelques conseils pour vous en assurer.

- Une fois par mois, appuyez quelques secondes sur le bouton d'essai. Vous devez entendre le signal immédiatement.
- Entretenez le boîtier en nettoyant légèrement l'intérieur avec un aspirateur.
- Ne retirez jamais la pile de votre avertisseur pour l'empêcher de sonner.
- Remplacez les piles au moins une fois par année. N'utilisez pas de piles rechargeables.
- Après 10 ans d'utilisation, remplacez vos avertisseurs.

L'assurance d'être bien protégé

Les avertisseurs de fumée reliés à une centrale de surveillance sont particulièrement efficaces, car le service d'incendie intervient encore plus rapidement. Si un tel système vous intéresse, informez-vous sur TéléVeille^{MD}, un programme exclusif très avantageux que La Personnelle offre à ses clients en assurance habitation².

Pour obtenir plus de détails ou pour demander une soumission d'assurance auto ou habitation, rendez-vous sur csq.lapersonnelle.com. Si vous préférez parler à un agent, composez le 1 888 GROUPES (1 888 476-8737).



¹ Source : Gouvernement du Canada (www110.hrdc-drhc.gc.ca/labour/newsrele/9683b_f.html).

² Certaines conditions s'appliquent. Le programme TéléVeille de La Personnelle n'est pas offert dans certaines régions.

^{MD} Marque déposée de La Personnelle, compagnie d'assurances.

^{MD} TéléVeille est une marque de commerce déposée propriété de La Personnelle, assurances générales.



Marie Milot, dt.p.
 CSSS Cavendish, CLSC NDG
 Montréal-Ouest
marie.milot.cvd@sss.gouv.qc.ca

Thé, café ou tisane?

Photo: © -v- | Dreamstime.com



Le thé

Le thé provient de l'arbuste « *Camellia sinensis* », une plante tropicale probablement originaire de l'Inde et qui aurait par la suite voyagé jusqu'en Chine via la route de la soie.

L'infusion des feuilles du théier donne du thé. Les tannins qu'il contient lui donnent cette saveur amère. Cette boisson est la plus bue au monde après l'eau. Il existe différentes sortes de thé, notamment le thé vert, le thé noir et le thé Oolong.

Le thé vert n'a pas subi de fermentation; il possède des propriétés antioxydantes de par sa teneur en polyphénols. Les catéchines, entre autres, sont les molécules qui auraient un très fort potentiel anticancérigène. L'infusion à l'eau bouillante pendant 8 à 10 minutes permet de libérer ces molécules. Il est très difficile de déterminer la quantité de tasses à boire pour obtenir ces bienfaits. La teneur en catéchines variera selon la provenance, le type de plantes utilisées, la récolte, les procédés de fabrication, etc.

Le thé n'a pas que des vertus. Il contient de la caféine et de la théophylline, deux substances stimulantes. Une tasse de 250 ml de thé contient de 60 à 100 mg de caféine soit deux fois moins que le café.

Le thé noir est fermenté. Il ne possède pas autant de polyphénols (catéchine) que le thé vert. Encore là, sa composition dépendra des mêmes facteurs décrits précédemment. Le thé Oolong est qualifié de thé semi-fermenté c'est-à-dire que l'étape de fermentation ou d'oxydation a été moins longue et a moins affecté la teneur en polyphénols.

Le café

Le café est une boisson obtenue à partir des graines du caféier. Il pousse dans des régions tropicales et serait originaire d'Éthiopie, puis ensuite d'Arabie. Il constitue 18 % de la consommation générale en boisson des Canadiens et correspond à deux tasses par personne, par jour.

Le café nous aide à nous garder éveillés de par sa teneur en caféine. S'il est consommé avec exagération, il masque l'effet de l'adénosine, une substance produite par le cerveau qui nous avertit de la fatigue et du besoin de dormir. Santé Canada recommande de limiter la caféine en deçà de 400 à 450 mg par jour. Voici la teneur en caféine de différents types de café :

- Filtre (250 ml) 140 à 180 mg
- Instantané (250 ml) 65 à 115 mg
- Espresso simple 60 mg

L'espresso simple est le plus faible en caféine, malgré sa saveur corsée, le temps d'infusion étant moins long que pour le café filtre.

La teneur en caféine du café dépend de plusieurs facteurs, dont la variété de café, le mode et la période d'infusion ainsi que le degré de torréfaction.

Le café décaféiné en contient très peu. Il existe deux méthodes d'extraction de la caféine. La méthode habituelle consiste à utiliser un solvant chimi-

que et il en reste toujours des traces après le processus. La méthode suisse est plus naturelle. Il s'agit d'un procédé de trempage pour dissoudre la caféine, le tout sans en altérer le goût ni laisser de trace de solvant. Le café agit également sur le système cardiovasculaire, en accélérant le rythme cardiaque. Il possède un effet diurétique et peut même agir sur les intestins par ses pouvoirs un peu laxatifs.

Il ne faut pas passer sous silence la variété de cafés glacés. Ceux-ci regorgent de gras et de sucre. Un cappuccino glacé peut contenir jusqu'à 600 calories et l'équivalent de 16 cuillères de sucre. Ouf!!!

La tisane

Une tisane se définit comme une boisson aux propriétés faiblement curatives obtenue par macération, décoction ou infusion de matériel végétal frais ou séché, feuilles, tiges ou racines. Plusieurs vertus sont attribuées aux tisanes, notamment digestives, calmantes et diurétiques. Une tisane à la menthe ou à la camomille aurait des propriétés digestives, une tisane au tilleul serait apaisante. Il faut par contre se montrer prudent lorsqu'il s'agit de tisanes supposément purgatives ou diurétiques; il ne faut pas en abuser afin de prévenir la déshydratation. Encore là, on ne doit pas fonder d'espoir irréaliste dans ces breuvages, car leur composition varie beaucoup d'une marque à l'autre.

Les petites fraises de mon enfance



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*
miloujac@hotmail.com

Quel beau matin de juin! Les rayons de soleil glissent sur les toits et se répandent sur les prés. Ce sera une belle journée de cueillette. Mes frères, mes sœurs et moi, nous nous préparons à aller ramasser des fraises. Maman manipule déjà sur le comptoir de la cuisine les pots à remplir. Elle donne à chacun soit son pot format géant, soit son videux, instrument de travail indispensable pour assurer la motivation.

Arrivés aux champs, nous marchons à travers les herbes sauvages qui dépassent nos têtes d'enfants. Pour mieux nous déplacer, nous empruntons le chemin des vaches qui traverse la prairie. Ce sentier est large d'à peine deux pieds, lisse comme une paume d'enfant, tellement il a été piétiné par les sabots du bétail.

Nous allons aux fraises! En route, comme nous désirons ces petits fruits rouges cachés dans des trous de verdure et espérons en emprisonner le plus possible! Nous ne nous laissons pas de regarder le paysage. Devant nous, des milliers de fleurs sauvages courent au-dessus du sol et, sous un vent chaud, valsent au bout de leurs tiges. Les boutons d'or si fragiles et les marguerites, ces reines des prairies, occu-

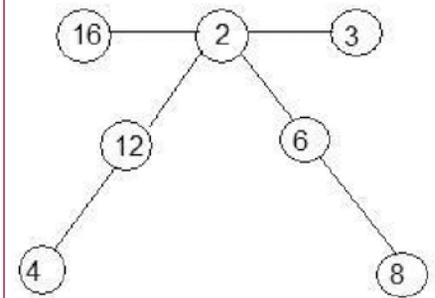
pent presque toute la place. Des *p'tits diables* noirs et orangés, garnis de petits poils noirs et drus, émanent un parfum semblable à celui de la fraise, mais un peu plus âcre. Toutes ces senteurs se mêlent au parfum de l'herbe à dinde, du foin d'odeur et de la menthe sauvage dressée sur le bord des sources d'eau discrètes surgissant des broussailles. Les voilà, ces désirées, ces belles frimousses rouges! Elles sortent la tête et attendent que des doigts d'enfant les touchent. Le défi de chacun, et surtout de Diane, la meilleure cueilleuse, est de choisir la plus belle talle. Voilà un travail d'expert, car il faut évaluer la butte, l'inclinaison du sol, la distance du ruisseau, la hauteur des herbes, le type d'herbage et la taille des petits fruits avec un œil furtif. Et mon habile sœur a un sens bien différent du nôtre pour cela. Comme elle a de la dextérité! En moins de deux, elle sait la direction à prendre et espère qu'elle aura encore la meilleure récolte.

Agenouillés, accroupis sur le sol, rivos au travail à accomplir, nous réalisons une vraie mission. Nous osons à peine lever les yeux au-delà de notre petit univers, celui de notre talle. Chacun des petits fruits parmi la centaine que nous cueillerons est étreint par nos petits doigts très tôt colorés d'un rouge vif. Nos genoux sont devenus cramois. Après quelques heures, le dos et les yeux fatigués, le front perlant de sueur,

nous songeons à quitter les lieux avec la certitude du devoir accompli. Nous rentrons à la maison avec de beaux pots remplis à ras bords, espérant une gorgée d'eau fraîche bue à même la *champlure* et un regard attendrissant de notre mère. Nous y retournerons quelques fois encore avec la même vigueur et les mêmes yeux pour voir, les mêmes oreilles pour entendre, les mêmes narines pour sentir, les mêmes doigts pour cueillir. Comme maman est contente! Ses yeux sourient et son visage qui s'éclaire nous chatouille le cœur.

Solutions de Distraction

1.



2. 8 pièces de 25 cents

3. 12 triangles

4. Voici deux solutions possibles :
A=1; B=9; C=0; D=8 ou A=1 ;
B=8 ; C=5 ; D=9

5.
 $9 + 3 = 12 - 6 = 6 - 4 = 24 \div 8 = 3$

6. 16 autos

7. 10 ans

8. Rouge car les cinq mots sont :

- Astre
- Rayon
- Ardue
- Songe
- Jeter

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

Les Fleurons du Québec

Au Québec, on sème passionnément! Et l'on pourrait récolter des Fleurons, une récompense motivante pour les municipalités et leurs citoyens soulignant leurs efforts d'embellissement horticole. De combien de Fleurons est orné votre coin de pays? En première page, un document PDF vous le dira. Sous le menu Adhésion, il y a toutes les informations pour les municipalités qui souhaitent proposer leur candidature.



www.fleuronsduquebec.com

Protéger son identité sur Internet

Faut-il se priver d'Internet pour éviter les dangers? Certes, il faut être une personne avertie et user de prudence lors de nos activités sur Internet. Vol d'identité, code de conduite sur Internet, achats et transactions en ligne, virus informatiques, réseaux sociaux... Voilà un site qui nous offre un grand éventail des règles à connaître et à mettre en pratique pour s'assurer de la plus grande sécurité possible et profiter des avantages du Web.



www.vol-identite.info.gouv.qc.ca

Un petit voyage à travers quelques stations des radios du monde et l'on s'aperçoit bien vite que toutes les vitri-

nes radiophoniques sont soucieuses de nous présenter une grande quantité d'informations. Il est toujours intéressant d'écouter les radios en direct sur le Web et de constater qu'elles sont aussi facilement audibles que notre station de radio locale. Il y aura bien sûr l'inconvénient des publicités, ce mal nécessaire pour maintenir ces stations radiophoniques en vie. Je vous propose quelques radios à travers le monde...

Radio-classique Montréal



www.cjpx.ca/cjpx

Nostalgie la légende



www.nostalgie.fr

Les radios francophones publiques



www.radiosfrancophones.org

Free Dom

De l'Île-de-la-Réunion



www.freedom.fr

Signal FM

En direct d'Haïti



www.signalfmhaiti.com

Radio suisse



www.radiosuissefm.com

Femme 2 deco TV.com

Quoi de mieux qu'une démonstration vidéo? En quête de nouvelles idées ou de quelques techniques de bricolage, des fleurs de tissus, des sculptures de légumes, des tableaux uniques ou la possibilité de partager vos talents. Un petit clin d'œil à la créativité.



www.femme2decotv.com/videos

Trucs et astuces

Pour écouter ces radios, la plupart du temps, il faudra aller sur leur site et cliquer sur l'icône « Écouter en direct » et le temps de quelques minutes, elles s'ouvriront avec Windows media. Par contre, pour d'autres, vous devrez possiblement télécharger Winamp :

www.jetelecharge.com/Multimedia/95.php

ou Real Player:

www.jetelecharge.com/Multimedia/73.php



Jules Desfossés
Équipe *Quoi de neuf*

JUSTE POUR MOI

JACQUES, Michel. Sainte-Marie de Beauce, 2009, Éditions du trèfle à quatre feuilles, 210 pages.

Coût : 20 \$.

Par la poste : 25 \$

Au début du XX^e siècle, Marie vit dans un village de la Beauce et fait de son mieux pour tirer parti de l'existence malgré les événements difficiles qui se présentent. Elle besogne fort et aide son mari, Marcel, dans les tâches propres aux fermiers de l'époque. Elle s'ennuie de sa parenté et voudrait aller visiter oncles et tantes. Son mari l'autorise à faire ce voyage. Le regrettera-t-il? Comment réagira cet homme au caractère violent? Marie croisera-t-elle le bonheur? Ce roman historique vous instruira et vous touchera.

Adresse : 1124, du Soleil, Sainte-Marie (Québec) G6E 1J2

miloujac@hotmail.com

Tél. : 418 387-6920



DE L'HOMME EN CRISE À L'HOMME NOUVEAU

Essai sur la condition masculine
LEDOUX, André. Éditions Option Santé, 2009, 244 pages. Coût : 22,95 \$.

Loin d'être un livre antiféministe, *De l'homme en crise à l'homme nouveau* fait le point sur la condition masculine. Après avoir traité du féminisme, de la masculinité et de la violence, l'auteur aborde les principales difficultés que vivent actuellement les hommes : santé négligée, monoparentalité, violence féminine, dépendances à l'alcool ou aux drogues, manque de soutien, divorce, suicide... Puis il propose des solutions, la crise de l'homme annonçant l'homme nouveau.

Adresse : Éditions Option Santé Enr., 301-675, Marguerite-Bourgeoys, Québec (Québec) G1S 3V8

Tél. : 418 687-0245

info@optionsante.com



LE DON DE GUILLAUME

Deuxième partie

DAVIAU, Dolorès. Les Éditions Messagers des Étoiles, 2009, 427 pages. Coût : 25 \$.

En vente à la librairie Solis (Saint-Hyacinthe) et dans plusieurs autres librairies.

Un jeune garçon de douze ans découvre qu'il est doté de qualités spéciales. Un don particulier se manifeste soudainement en lui. Ce don a pour effet de le tourmenter, il le rend en quelque sorte malheureux et le conduit vers son arrière-grand-mère qui tentera de lui venir en aide. Du début à la fin, on ne peut que constater le mystère qui plane inexorablement autour de Guillaume et de son arrière-grand-mère.

Adresse : 5282, La Barre, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 7Z5

Tél. : 450 773-4687

dolodaviau@hotmail.com



GEMMA, FLORENCE ET LES ROBES NOIRES

PAQUET, Julie. Montmagny, Édition La Plume d'Oie, 2009, 174 pages. Coût : 22 \$. Disponible en librairie ou chez l'auteure.

Tributaires de leur soumission à un clergé déshumanisé et impitoyable, les femmes du siècle dernier de

ce roman dénoncent avec virulence le pouvoir exercé sur elles par les « robes noires » influencées par une institution en décadence, l'Église catholique romaine, soutenue par la supercherie des Saintes Écritures.

Adresse : 996, boul. Sainte-Anne Ouest, Sainte-Anne-des-Monts (Québec) G4V 1V4

Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine **Quoi de neuf** fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits (romans, biographies, récits, recueils, etc.) sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ, accompagné d'une courte fiche sur laquelle apparaît leur nom, le lieu de publication du livre, l'éditeur, le nombre de pages, le prix, la façon de se le procurer, leurs coordonnées complètes ainsi qu'un court résumé (maximum 100 mots) du livre. Celui-ci sera retourné après la publication de la capsule.

Voir un empire tomber

Où étiez-vous et que faisiez-vous lorsque le président Kennedy a été assassiné? À la chute du mur de Berlin? Le 11 septembre 2001? Ce sont là des questions qu'on s'amuse à se poser entre nous lorsque nous voulons nous donner l'impression d'être un peu des acteurs de l'Histoire. Il est fort probable toutefois que ce petit jeu ne puisse être possible quand un jour on évoquera la chute de l'empire américain, car peut-être n'y aura-t-il aucune date ou événement précis pour la signaler. Mais il ne fait aucun doute, selon moi, que cette chute sera réalité dans un avenir très proche. Je m'explique.



Robert Jasmin
robertjasmin@videotron.ca

Convenons d'abord qu'aucun empire n'a réussi à éviter le déclin et la chute. Il semble inscrit dans le destin d'un empire qu'il doive traverser quatre étapes inéluctables : l'expansion, l'apogée, le déclin et l'effondrement. On peut facilement s'entendre sur le fait que l'empire américain n'a cessé de s'étendre depuis le début jusqu'à la fin du XX^e siècle. Quant à l'apogée, on peut la situer dans les toutes dernières années de ce dernier siècle, surtout lorsqu'on a vu imploser l'empire soviétique : les États-Unis semblaient régner en maître absolu sur la planète. Mais la décomposition était déjà à l'œuvre : l'affaiblissement moral dans la direction politique et dans les affaires économiques et financières ont miné la toute-puissance de cet empire au point de le faire entrer dans sa période de déclin.

On n'a jamais vu un empire s'arrêter sur la pente du déclin. La chute suit inexorablement. Pourquoi en est-il ainsi? Pour se maintenir comme puissance, un empire a toujours besoin de plus en plus de ressources, et pour avoir accès à celles-ci, il lui faut les conquérir par la force ou, au mieux, par l'intimidation. L'exemple des rapports entre les États-Unis et l'Amérique latine est très éloquent à cet égard. Or, pour veiller à la protection de ses intérêts, l'empire a besoin d'une force permanente partout où il sévit. Cette force

constitue un fardeau très lourd à supporter pour les finances de l'empire. Il suffit d'une crise économique pour rendre ce fardeau encore plus visible et lourd. C'est là où nous en sommes.

« **Le coût des forces armées américaines réparties dans 750 bases autour du globe représente à lui seul la moitié des dépenses militaires mondiales.** »

Dans le cas des États-Unis, quelques chiffres réussissent peut-être à convaincre les sceptiques. Le coût des forces armées américaines réparties dans 750 bases autour du globe représente à lui seul la moitié des dépenses militaires mondiales. En comparaison, la Chine et la Russie ensemble ne représentent qu'un maigre 10 % de ces dépenses militaires.

Mais au-delà de ces chiffres, il faut remarquer que le complexe militaro-industriel est si important économiquement et politiquement que personne à Washington n'a le courage de l'attaquer. Plus encore, la croissance infinie étant le dogme des entreprises capitalistes, on peut deviner que les armes produites par ces entreprises de mort doivent servir pour qu'on puisse en produire d'autres, d'où un besoin constant de guerres. Avec les administrations qui se succèdent à Washington, on est assuré d'avoir en permanence une ou deux guerres à la disposition des marchands de mort.

Certains cyniques diront que cela fait tourner l'économie. Pas du tout, car ces guerres sont payées par les citoyens en

taxes et impôts, ce qui accroît la dette du pays en le plongeant encore plus dans le marasme financier. On estime que les deux guerres d'agression en cours n'ont été possibles que par de l'argent

emprunté à raison de 25 000 \$ par famille américaine. La puissance de l'empire américain était fondée sur l'économie. Or, les dépenses militaires et le service de la dette cannibalisent celle-ci au point de faire fuir de plus en plus les créanciers éventuels dont les États-Unis vont dramatiquement avoir besoin pour continuer à fonctionner. Un expert en finances publiques disait récemment que si on appliquait les normes établies, ce pays pouvait être considéré comme étant en banqueroute.

L'histoire nous enseigne que lorsqu'un empire doit sacrifier le bien-être, la santé et l'éducation de sa population pour sauver son statut d'empire, la fin n'est pas loin. Nous sommes donc sur le point de voir un empire tomber. Pour quiconque souhaite le bonheur de l'humanité, la chute d'un empire est toujours une bonne nouvelle. Malheureusement, c'est le peuple vivant au sein de cet empire qui paie pour les pots cassés. Le peuple américain ne méritait pas un tel sort même si, victime d'une manipulation idéologique bien orchestrée, il donne quelquefois l'impression de défendre cet empire.

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



Concours **Je gagne...**
Je partage!

10000\$

Gagnez et faites profiter une cause
ou un projet qui vous tient à cœur.

Pour moi **5000\$**

Pour eux **5000\$**



Assurances auto, habitation et entreprise



Assureur choisi par la CSQ



MD Marque déposée de La Personnelle, compagnie d'assurances.

Ce concours est exclusif aux membres de la CSQ et de l'AREQ.

Détails, règlement et pour participer :
visitez csq.lapersonnelle.com/partagez

1 888 GROUPES
(1 888 476-8737)

Concours en vigueur jusqu'au 31 décembre 2010. Aucun achat requis.