

VIE ASSOCIATIVE  
Un Conseil national printanier  
bien orchestré

POUVOIR D'ACHAT  
Commission et négociation  
dans la mire

Le magazine de l'AREQ

# Quoi de neuf

Juin - juillet 2010 | [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)

**DOSSIER**

**À la retraite,  
le bonheur  
est dans  
l'action**



**BUDGET QUÉBÉCOIS**  
**Mesures relatives aux personnes âgées**

**AREQ**  
Association des retraitées  
et retraités de l'éducation  
et des autres services  
publics du Québec CSQ

## DOSSIER

À la retraite, le bonheur est dans l'action

17



## CONSEIL NATIONAL

Un Conseil national printanier bien orchestré

9



## POUVOIR D'ACHAT

Commission et négociation dans la mire

12

**ÉDITO** 3

**PLACE PUBLIQUE** 4

### LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Cœur et Centre-du-Québec :

Une question de choix individuel et social pour la fin de vie... 5

Laval-Laurentides-Lanaudière :

Quand la floriculture innove et mène à l'humanitaire 6

Saguenay-Lac-Saint-Jean :

L'immigration au Lac-Saint-Jean, pourquoi pas? 7

Assemblée générale d'ASSUREQ 11

### FINANCES

Budget québécois : Mesures relatives aux personnes âgées 13

**ACTUALITÉ** 14

Une démarche *Municipalité amie des aînés*, c'est quoi? 14

Le projet d'une collectivité 15

L'AREQ apporte sa contribution au concours

« Ma plus belle histoire » de la FSE-CSQ 16

### CONDITION DES FEMMES

Conseils d'administration au féminin? 24

### ACTION SOCIOPOLITIQUE

Les pétitions signées en ligne sont-elles valides? 25

### LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Abitibi-Témiscamingue : Un 35<sup>e</sup> inspirant 26

## FONDATION LAURE-GAUDREAU

La Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy 27

## VERT... DEMAIN

L'industrie minière canadienne, sujet brûlant! 28

## CONDITION DES HOMMES

Prendre soin... au masculin 29

## ENTRAIDE INTERNATIONALE

Que fait l'AREQ pour Haïti? 30

L'AREQ, partenaire d'EQUITA

pour un développement durable 31

## WWW.AREQ.QC.NET

Questions hebdomadaires 31

## DISTRACTION

32

## CAPSULES INFORMATIVES :

Fondation des maladies du cœur du Québec 33

## PETITS PLAISIRS

Un zeste de nostalgie 34

## LA SOURCE DES MOTS

Un banc, une banque (suite) 35

## NOS MEMBRES PUBLIENT

36

## WWW

## CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE

Tout simplement la Vie! 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.araq.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 Trans-  
 continental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 56 000 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** : © Lisafx | Dreamstime.com / *Les idées et les opinions exprimées dans les chro-  
 niques et les textes publiés dans le magazine Quoi de neuf n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.*



# Retraite, bonheur, action...

**Ces trois mots : retraite, bonheur, action, vont-ils bien ensemble?**

L'heure de la retraite est souvent attendue depuis quelques mois, voire quelques années. Le jour heureux arrivé, est-ce vraiment la liberté? Le repos? On peut, tout au moins, « faire différemment ». Il nous faut retrainer notre manière de vivre, de nous organiser, c'est maintenant nous qui définissons l'horaire de nos activités, décidons du lever, des sorties, mettons en place les projets rêvés et mis de côté parce que le travail nous accaparait.



**Mariette Gélinas**  
Présidente  
[mariettegelinas@videotron.ca](mailto:mariettegelinas@videotron.ca)

Après quelques jours, quelques mois, quelques années à la retraite, est-ce avec le même traitement, le même regard que nous poursuivons notre vie? Quelle est notre implication dans le milieu? La liberté désirée est-elle toujours au rendez-vous? Nos activités sont-elles les mêmes, plus intéressantes, répondent-elles plus à nos désirs? Notre cercle d'amies et d'amis est-il le même?

Nous sommes toujours des citoyennes et des citoyens à part entière. À l'AREQ, plus de 50 % des membres font du bénévolat et 30 % exercent le métier de personnes proches aidantes. Ces activités de bénévolat et d'aide étaient-elles prévues au départ ou c'est dans le traitement nouveau de la vie qu'on les a choisies ou encore se sont-elles imposées à nous? Pouvons-nous affir-

« Lorsque tu poursuivras ton bonheur, des portes s'ouvriront où tu ne pensais pas en trouver et où il n'y aurait pas de porte pour un autre. »

Joseph Campbell

mer que le bonheur est dans l'action ou que l'action est au centre du bonheur? Peu importe! Lorsque votre présence fait naître un sourire, que votre



Photo: © Marcelmooi, | Dreamstime.com

engagement, votre action sont sources de bonheur, qu'un geste, une phrase apportent joies et réconfort à une autre personne, l'objectif est atteint et le bon-

heur se multiplie. Le bonheur ne doit pas être rêvé, en attente, il est à nos portes, ouvrons vite avant qu'il ne s'en retourne.

Les notions de bonheur, action, retraite sont interprétées de diverses façons et n'ont pas la même connotation pour chacune et chacun. « Ce qui m'inté-

resse, ce n'est pas le bonheur de tous les hommes, c'est celui de chacun » écrivait Boris Vian. C'est donc à nous d'agencer ces trois mots bonheur,

action et retraite, de telle sorte que si nous sommes tournés vers l'avenir et si nous profitons de nos expériences passées, le bonheur fera partie de notre vie, de nos actions et nous vivrons une retraite heureuse.

L'hiver s'est déroulé comme un printemps, un autre été est déjà à nos portes. Je souhaite que cet été soit à votre goût, rempli d'activités intéressantes et enrichissantes. Que toutes vos journées soient imprégnées de bonheur!

Bon été!

« Il ne faut pas de tout pour faire un monde. Il faut du bonheur et rien d'autre. »

Paul Eluard

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](mailto:provost.dominic@csq.qc.net)

### 13 avril 2010

La présidente de l'AREQ a écrit à la ministre responsable des Aînés ainsi qu'au ministre de la Santé et des Services sociaux pour leur faire part de sa déception face à plusieurs mesures contenues dans le dernier budget.

Madame Gélinas a notamment dénoncé l'implantation d'une contribution santé de 200 \$ dont les modalités d'application sont régressives et inéquitables. Elle s'est aussi montrée totalement réfractaire à l'imposition d'un « ticket orienteur ».

### 30 mars 2010

À la lecture des principales mesures annoncées dans le budget 2010-2011, l'AREQ a exprimé ses craintes que les personnes âgées et celles à faible et moyen revenu soient durement touchées par l'instauration d'une contribution santé et d'un ticket modérateur, en plus d'une hausse généralisée des tarifs.

« Les personnes âgées ont vécu l'époque où l'épaisseur du portefeuille déterminait l'accès aux soins de santé et à l'éducation. Elles se sont battues pour la création de services publics universels et gratuits et y ont contribué durant plusieurs décennies. Déjà affaiblies par la perte constante de leur pouvoir d'achat, elles ne veulent pas retourner 40 ans en arrière! », a déclaré la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas. L'AREQ a aussi manifesté son inquiétude face à d'éventuelles coupures qui

pourraient affecter la qualité des services publics. Dans ce contexte, les besoins criants en matière de soins de longue durée et de services à domicile ne seront certainement pas comblés. Encore une fois, le soutien aux personnes âgées vulnérables demeure le parent pauvre au ministère de la Santé et des Services sociaux.

Enfin, l'AREQ s'est interrogée sur les raisons qui motivent l'abolition prochaine du Conseil des aînés. Cette décision envoie un message pour le moins ambigu au moment où le gouvernement dit vouloir reconnaître et valoriser la contribution des personnes âgées à la société.

### Rendons à César...

En page 8 du dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* (avril-mai 2010), on retrouve un article intitulé « Montérégie : la santé, une affaire publique ». Ce texte nous a été soumis par M<sup>me</sup> Gisèle Rocheleau, du secteur Vieux-Longueuil. Toutefois, il a été rédigé par M<sup>me</sup> Monique Venne, membre du même secteur.

Dans le dossier sur l'engagement bénévole et les personnes âgées (p. 21), on retrouve de l'information sur l'association L'Amitié n'a pas d'âge. L'adresse du site Internet de l'association qui apparaît est toutefois erronée. Il aurait fallu lire : [www.amitieage.org](http://www.amitieage.org).

Enfin, en page 26, dans l'article « Tables de concertation des aînés : l'AREQ fait son bilan annuel », mentionnons que le thème de la Journée internationale des personnes âgées se libelle plutôt ainsi : « Plus on marche longtemps, plus on laisse de traces. »

## OPINION

Je suis un (jeune) retraité de l'enseignement (juin 2008), ce qui fait que je reçois le magazine de l'AREQ, *Quoi de neuf*. Quelle ne fut pas ma très grande surprise de lire l'article sur les membres centenaires de l'AREQ des mois de février-mars 2010. En effet, je suis un ancien élève de M<sup>me</sup> Laurette Lecompte-Brissette, 109 ans. Elle fut ma professeure de 2<sup>e</sup> année à l'Académie Sainte-Rose, juste à côté de l'église (devenue par la suite École Villemaire) à Sainte-Rose. J'ai été dans sa classe de septembre 1956 à juin 1957. J'étais bien jeune, je la trouvais sévère, mais j'en ai gardé un excellent souvenir.

Il faut dire qu'avec une classe d'une trentaine de garçons, ça ne devait pas toujours être facile. Si l'auteur de l'article (M<sup>me</sup> Lucille Guévremont-Pélissier) a l'occasion de la revoir, elle pourra toujours lui laisser un petit bonjour de ma part.

C'est toujours avec plaisir que je lis notre magazine. Félicitations et continuez votre excellent travail. Un retraité de l'enseignement et lecteur assidu.

**Armand Lortie**  
Laval-Laurentides-Lanaudière (10) –  
secteur Des Affluents (H)

Faites-nous part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer le contenu et la présentation de votre magazine à l'adresse électronique suivante [quoideneuf.araq@csq.qc.net](mailto:quoideneuf.araq@csq.qc.net). Il nous fera plaisir de vous publier!

Cœur et Centre-du-Québec

# Une question de choix individuel et social pour la fin de vie...

En Mauricie également, depuis quelques jours, c'était le printemps, du moins au calendrier, car la saison espérée s'installait par soubresauts, tardant à chasser les derniers vestiges de l'hiver. Ce matin du 25 mars 2010, ensoleillé et frisquet, plus de 300 membres de la région Cœur et Centre-du-Québec se retrouvaient à Trois-Rivières, pour une rencontre d'information.



**Jules Desfossés**  
Équipe *Quoi de neuf*  
[jules.desfosses@videotron.ca](mailto:jules.desfosses@videotron.ca)

Les huit secteurs de ce grand territoire étaient représentés, même qu'une liste d'attente existait, tant l'activité organisée par M<sup>me</sup> Ghislaine Larière, présidente régionale, suscitait de l'intérêt. Les bénévoles assurèrent le développement harmonieux de cette

rencontre de la matière à penser. » Puis il annonça les trois pôles de son exposé : l'euthanasie, le suicide médicalement assisté et les soins palliatifs. Un bref tour d'horizon historique de la « peur de la mort » servit d'introduction. Il s'attarda ensuite aux diverses lois à travers le monde et au contexte socioculturel de la fin de vie.

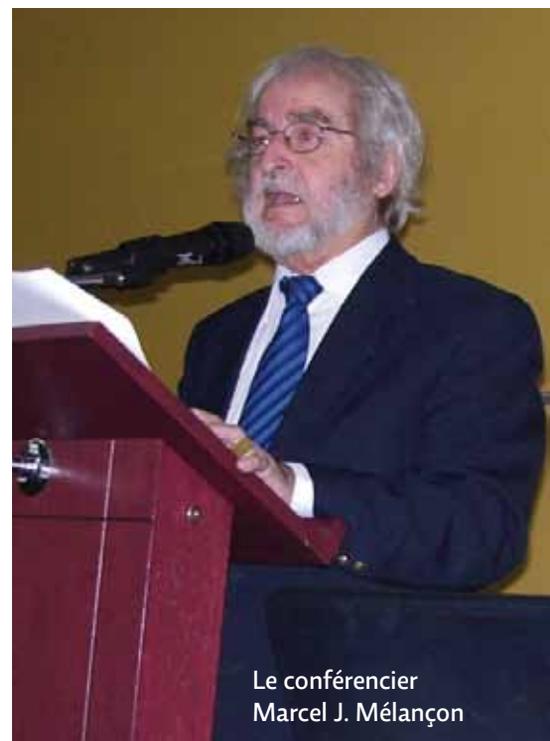
Le point central de la conférence porta sur l'euthanasie. Après avoir noté la



rencontre à deux volets : exposé et repas. Les profits du vestiaire furent versés à la fondation Laure-Gaudreault. À l'arrivée, l'ambiance était aux retrouvailles, à la bonne humeur et à la quiétude heureuse.

Dès l'amorce, Marcel J. Mélançon, conférencier invité, fit une mise en garde à l'auditoire : « Je ne viens pas vous dire quoi penser, mais vous don-

ner de la matière à penser. » Puis il annonça les trois pôles de son exposé : l'euthanasie, le suicide médicalement assisté et les soins palliatifs. Un bref tour d'horizon historique de la « peur de la mort » servit d'introduction. Il s'attarda ensuite aux diverses lois à travers le monde et au contexte socioculturel de la fin de vie. Le point central de la conférence porta sur l'euthanasie. Après avoir noté la



Le conférencier  
Marcel J. Mélançon

quatre conclusions à son exposé, mais le temps ne lui permit pas de les étoffer autant qu'il l'aurait souhaité. Le conférencier répondit à la seule question formulée et au commentaire émis.

Lors du dîner, style buffet, il est loisible de penser que l'euthanasie fut l'un des sujets abordés par les convives. À la fin du repas, des paniers mettant en vedette les produits régionaux furent tirés au sort, un par secteur.

Cet exposé clair, posé, éclairant ne se démarquait pas du dossier publié sur le sujet dans le magazine *Quoi de neuf*, si ce n'est la mise à jour de certaines données. Calme, qualité d'écoute, intérêt manifeste caractérisaient l'attitude des personnes présentes. Du reste, la présidente régionale reçut des témoignages de satisfaction tant de l'auditoire que du conférencier. Ce fut une activité mauricienne réussie! La réflexion se poursuivra.

Pour plus d'information, visitez le [areq.qc.net/dossiers/mourir-dans-la-dignite](http://areq.qc.net/dossiers/mourir-dans-la-dignite).

## Laval–Laurentides–Lanaudière

# Quand la floriculture innove et mène à l'humanitaire

Route des Gerbes d'Angelica est un producteur en floriculture situé à Mirabel. Il s'agit d'un organisme sans but lucratif, à vocation humanitaire, cofondé par des membres de l'AREQ. En septembre 1998, l'organisme a acquis 94 acres de terre agricole avec des bâtiments. On y a conçu huit jardins thématiques qui se démarquent par leur concept et leurs formes.

Ghislaine Guay et  
Thérèse Lavoie  
Membres de l'AREQ

Des pièces uniques provenant du Québec et de l'Indonésie, conçues et créées pour nos jardins, y sont exposées en permanence. Chaque jardin est



agrémenté de musique d'ambiance propre à chacun. Des jeunes concepteurs québécois ont choisi la musique et l'ont programmée afin qu'elle joue en permanence sans pour autant se répéter. De plus, parmi nos valeurs, nous voulons promouvoir et faire connaître des artistes dans toutes les formes d'art et, pour ce faire, nous les invitons à venir exposer ou à se produire dans nos jardins.

Dès l'entrée des jardins, vous pénétrez à l'intérieur d'un labyrinthe qui se poursuit d'un jardin à l'autre. Chaque sentier est aménagé en asphalte recyclé afin de permettre l'accès aux personnes à mobilité réduite. Une haie de 510 cèdres contourne chacun des jardins et, lorsqu'elle sera à maturité, cette haie deviendra un pare-vue permettant

aux visiteurs de découvrir et de savourer un jardin à la fois.

### La Charte de la Terre

Pour permettre la mise en place de son projet, Route des Gerbes d'Angelica est devenue membre de la MAPAQ, ainsi que de plusieurs autres organismes. Plusieurs années ont été nécessaires à la conception de ce projet. La Charte de la Terre de l'ONU et de l'UNESCO a été une source d'information et d'inspiration.

Par son côté innovateur et la détermination démontrée par ses membres, Route des Gerbes d'Angelica a impressionné la Chambre de commerce de Mirabel ainsi que la Ville de Mirabel. Un inves-

tissement de 1,2 million de dollars provient du portefeuille des membres qui croient que l'avenir de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de l'agrotourisme réside dans l'innovation et l'éducation. La Chambre de commerce de Mirabel a décerné à Route des Gerbes d'Angelica, le prix Or 2009, volet innovation. Et ce n'est qu'un début, notre ouverture étant prévue en juin 2010!

Une grande partie des plants de nos jardins proviennent de nos serres et de nos pairs producteurs régionaux. Nous avons embauché un agronome afin de nous aider dans la production et la vente de nos plants. Les membres ont également suivi différentes formations afin de parfaire leurs connaissances horticoles.

### Les huit jardins thématiques de Route des Gerbes d'Angelica :

- **La Roseraie ou Jardin des Amoureux** : 900 rosiers différents, aux couleurs diversifiées (zone 2 à 4), parsemés de digitalis et delphiniums (inspirée d'un jardin de Butchard Gardens, à Victoria);
- **Le Jardin Campagnard**, reflet du passé car on y retrouve plusieurs plants des jardins de nos grand-mères;
- **Le Jardin Féérique** provenant de l'imaginaire, en forme d'étoiles avec ses fleurs pimpantes;
- **Le Jardin des Découvertes** ou contemporain moderne par ses formes géométriques;
- **Le Jardin Contemporain** (inspiré d'un des jardins de Versailles);
- **Le Jardin des Graminées** ou « filles du vent »;
- **Le Jardin des Oiseaux** là où les oiseaux se feront entendre après s'être régalez de petits fruits et de certains plants prévus pour eux;
- **Le Jardin Zen** avec une cascade de pierres naturelles dont l'eau se déverse dans un étang de 2400 pieds carrés.

**Puisqu'une image vaut mille mots, nous vous invitons à consulter notre site Web : <http://gerbesangelica.com>, pour avoir un aperçu de nos jardins et de nos activités.**

## Saguenay-Lac-Saint-Jean

# L'immigration au Lac-Saint-Jean, pourquoi pas?



**Marie Fillion**  
Saguenay-Lac-Saint-Jean (O2) -  
secteur Louis-Hémon (E)

Le numéro d'avril du magazine *Châtelaine* me faisait l'honneur de me consacrer sa page « Elles changent le monde », pour avoir mis sur pied le premier organisme formel d'accueil et d'intégration d'immigrants sur le territoire de la MRC du Domaine-du-Roy, plus précisément à Saint-Félicien. En réalité, je me sens bien indigne de ce titre flatteur, n'ayant jamais eu la prétention de changer quoi que ce soit! En tant que bougie d'allumage, j'ai simplement été motivée par l'envie de partager au mieux nos principaux atouts : qualité de vie, sécurité et rapports interpersonnels exceptionnels, avec des gens, des familles surtout, ayant dû laisser tout un vécu derrière eux. Des concitoyens impliqués dans divers milieux

ont accepté avec enthousiasme de se lancer eux aussi dans cet ambitieux projet qui a donné naissance au début de 2006 à l'organisme sans but lucratif Portes Ouvertes sur le Lac.

Il faut dire que notre coin de pays n'avait pas, jusqu'à un passé récent, une « culture de l'immigration ». Or, comme bien d'autres régions du Québec, il était et est encore malheureusement affecté par un mal qui le ronge progressivement et, cruellement : l'exode des jeunes et, de plus en plus souvent, de leur parents retraités, vers les grandes villes, Québec et surtout les environs de Montréal. Des mesures énergiques d'incitation au retour en région de nos jeunes expatriés ont été mises en place avec un certain succès, mais pas suffisamment pour assurer à ce chaleureux coin de pays un avenir... tout court. Que faire alors? Se résou-

dre à laisser la puissante ville-pieuvre étendre ses tentacules jusqu'à ce que les petits poissons que nous sommes soyons complètement asphyxiés? De là l'idée d'attirer des immigrants désillusionnés des fausses promesses de la ville. Comment? En leur garantissant toute l'aide nécessaire à l'obtention d'un emploi dans leur champ de compétences et un accompagnement personnalisé dans le processus d'intégration dans notre petite communauté. Quatre objectifs spécifiques ont été développés afin de maximiser les chances de succès de l'entreprise :

1. Augmenter de façon significative l'immigration en milieu rural au Lac-Saint-Jean;
2. Créer les conditions favorables à l'arrivée d'immigrants au Lac-Saint-Jean, tant pour les nouveaux arrivants que pour la population d'accueil;

3. Rendre la ruralité attractive auprès des nouvelles populations;
4. Obtenir l'acceptabilité sociale face à la diversité.

Après quatre années d'une collaboration exceptionnelle de tous les intervenants concernés par la « cause », incluant bien sûr la population en général ainsi que les représentants du ministère de l'Immigration, le conseil d'administration de Portes Ouvertes sur le Lac peut maintenant compter sur un directeur général et sept employés à temps plein répartis dans les bureaux de Saint-Félicien, Dolbeau et Alma, qui font partie de la MRC de Lac-Saint-Jean

tentées ailleurs au Québec s'étaient souvent soldées par de vives déceptions, j'ai répondu que ces nouveaux arrivants sentaient qu'on les voulait vraiment ici. J'ajouterais trois ingrédients qui, à mon humble avis, ont contribué à faire de Portes Ouvertes sur le Lac un succès qui ne se dément pas malgré les difficultés économiques que connaît la région : compassion, compréhension et confiance. La question des accommodements raisonnables? J'avoue qu'elle s'est rarement posée ici, ce qui ne signifie pas que tout soit parfait! Par exemple, le fait de ne pas être reconnu comme professionnels de la santé ou de l'éducation dans notre société même après

velles résidentes, ayant fait des études de médecine et pratiqué une dizaine d'années dans son pays d'origine, la Colombie, a dû s'inscrire en soins infirmiers au cégep de notre ville et devra attendre encore trois ans avant de pouvoir obtenir un emploi dans le domaine de la santé. Le fait qu'on ne l'ait même pas autorisée à prêter main-forte aux équipes de vaccination au plus fort de la crise de la grippe AH1N1 se passe de commentaires.

Si un hommage doit être rendu, il revient à tous ces bénévoles qui ont cru et croient encore non seulement à l'importance mais surtout aux bénéfices mutuels résultant du mélange des cultures dans une région éloignée des grands centres comme la nôtre : le conseil d'administration dirigé depuis les tout premiers débuts par le directeur de la polyvalente des Quatre-Vents de Saint-Félicien, Patrice Boivin, ainsi que les abeilles du comité des activités, en particulier Louise Potvin et Nora Simard Touzet qui s'affairent à organiser fêtes et événements de nature à faire oublier à nos oiseaux du Sud les rigueurs de l'hiver et à leur permettre de développer des réseaux de contacts, indispensables à une intégration réussie.

Pour ma part, maintenant retraitée de l'enseignement et aussi du conseil d'administration de Portes Ouvertes sur le Lac, je m'amuse parfois à jouer à la *matante* ou à la grand-maman par procuration auprès de mes nouveaux amis, comblée de voir le paysage de notre belle région s'enrichir de nouveaux visages aux teints de Colombiens, Moldaves, Africains, Français, Mexicains, Bulgares et Uruguayens.

Pour mieux connaître l'organisme : [www.portesouvertessurlac.org](http://www.portesouvertessurlac.org)



Nora Touzet et Marie Fillion

Est. Près de cent nouveaux arrivants de diverses origines, majoritairement d'Amérique du Sud et d'Afrique, sont maintenant installés dans ces secteurs et quelques nouveau-nés, des petits Bleuets, ont fait leur apparition pour le plus grand bonheur de ces parents et le nôtre!

Lorsque la journaliste de *Châtelaine* m'a demandé quelle était notre recette, sachant que des expériences similaires

des années de pratique dans leur pays respectif, suscite beaucoup de frustration chez quelques-uns de nos nouveaux concitoyens, qui doivent s'armer de courage et surtout de patience! Tout en comprenant que la formation diffère d'un pays à l'autre, ce qui explique la sévérité des ordres professionnels d'ici, on ne peut que déplorer leur refus d'assouplir un tant soit peu leurs exigences en tenant compte des besoins spécifiques d'une région donnée. Une de nos nou-



## Un Conseil national printanier bien orchestré

Plus de 108 personnes se sont rendues à Granby, les 12, 13, 14 et 15 avril pour participer au Conseil national de l'AREQ. Les dossiers de la retraite et celui de la santé, sans négliger les préoccupations habituelles, ont monopolisé en grande partie l'attention des participants et ont fait l'objet d'échanges nourris et productifs.

Michel Gagnon, président de la région hôte (Montérégie), à l'aide des membres de son équipe, dont Nicole Crête, avait préparé, depuis plusieurs mois, un accueil finement ficelé. La Ville de Granby, de son côté, a su se mettre au diapason de l'enthousiasme du milieu en accueillant les participantes et participants de dix régions du Québec.



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

**S**ans ambages, après les quelques mots de bienvenue, notre présidente a posé la question : « Les personnes âgées ont-elles une place dans notre société? »

Par rapport à la retraite, le gouvernement va-t-il :

- considérer ses ex-employés à la retraite comme des personnes encore au travail?
- nous permettre de nous exprimer et d'envisager avec ses représentantes et représentants des solutions à la désindexation de nos rentes en instaurant une table de travail?

Par rapport à la santé :

- le gouvernement a-t-il tenu compte de la contribution des personnes âgées qui ont aidé à la mise sur pied d'un système public de santé afin que toutes et tous aient droit aux mêmes soins, peu importe la fortune personnelle?
- Peut-on maintenir la qualité des services publics de qualité en santé et en éducation malgré la poursuite de la politique de remplacement d'une personne sur deux lors d'un départ, d'une retraite dans la fonction publique?
- Comment se fait-il que nous aurons toutes et tous à payer 200 \$ en contribution santé, le même montant que Pierre-Karl Péladeau?
- Les mesures en santé vont-elles permettre d'avoir accès à un méde-

cin de famille? De former plus de médecins et d'infirmières et de les garder au Québec, dans le secteur public? De diminuer les temps d'attente dans les urgences? Nous devons et allons dénoncer cette réalité.

Puis André Bruneau et Esther Paradis donnèrent le coup d'envoi aux discussions. En maître des normes, rappellant énergiquement les procédures avec un brin d'humour, André Bruneau assura le bon déroulement des nombreuses interventions. Comme un métronome, respect du temps des interventions, identification de l'intervenant, propositions, ajouts à la proposition, comité plénier et questions se déroulèrent sans anicroche.

### Réforme du mode de scrutin

André Pelletier et Christiane Brinck, mandataires de l'AREQ, appuient la démarche de Mercedes Roberge dans sa proposition de réforme du mode de scrutin, car il ne répond plus à la réalité actuelle. Mouvement Démocratie Nouvelle dénonce les distorsions causées par le mode de scrutin majoritaire. Elles se produisent à toutes les élections, et aucun parti politique n'est

les personnes proches-aidantes et, finalement, *Quoi de neuf*,

- générer du contenu pour donner de la visibilité à l'AREQ lors des sorties publiques.

### Mourir en toute dignité : les soins palliatifs

Le docteur Louis Dionne, fondateur de la maison Michel-Sarrazin, définit et présente l'évolution des soins pallia-

banquet fut servi, suivi d'une prestation vocale du groupe Le Chœur à neuf. C'est peu dire que ces neuf hommes, sous la direction musicale de M. Jean Wiedrick, ont capté l'attention de l'assistance, laquelle fredonnait aisément les interprétations passant de Félix Leclerc aux Compagnons de la chanson, de Michel Rivard à Mes Aïeux et plusieurs autres chanteurs québécois.

### La santé des personnes retraitées, un poids pour la société?

André Pelletier et Pierre Hardy ont fait état d'une étude qui a été produite pour documenter la santé des membres, connaître leur état de santé et la contribution socioéconomique des personnes retraitées. On a découvert que 55 % des personnes interrogées consomment de 0 à 4 médicaments, 24 % de 5 à 9, 5 % de 10 à 14, 1 % de 15 à 19 et 4 % ne prennent aucun médicament.

On est victime d'un discours répandu en Amérique du Nord que le vieillissement coûte cher, et, de plus, il est alimenté par les médias. Les dépendants de la société ont moins de 20

## « Et quand le médecin dit qu'il n'y a rien à faire, il y a tout à faire... pour l'être humain en fin de vie »

épargné. Toute la population en souffre, toutes les régions sont touchées.

### Finances

Pierre-Paul Côté et Doris Dumais présentèrent, avec des notes explicatives pertinentes et facilement compréhensibles, en dépit des tonnes de chiffres, les états financiers, le projet des révisions budgétaires 2009-2010, et donnèrent leur avis sur le budget provincial 2010. Nos gestionnaires en finances ont pour leitmotiv : prudence, en se gardant notamment un bon coussin. Des félicitations leur furent adressées par le biais d'une proposition.

tifs. Puis il mit bien en évidence l'objectif des soins palliatifs : soulager la souffrance personnelle, émotionnelle, psychologique ou spirituelle plutôt *que la guérir*. Pour le médecin, ce n'est pas facile d'accepter de ne plus être capable de guérir. C'est une certaine révolution tranquille qu'il doit assumer.

Le Dr Dionne insista sur le concept : tandem patient-famille. Lorsque ce dernier est en soins palliatifs, la place de la famille doit être omniprésente. Il ne

## « On est victime d'un discours répandu en Amérique du Nord que le vieillissement coûte cher »

### Sondage CROP

Un sondage de la firme Crop a été effectué en mars-avril 2010 pour le compte de notre Association. On veut connaître d'abord le point de vue des membres sur certains enjeux sociaux tels la santé et la violence et ensuite établir les priorités et les orientations à donner à l'Association. Ces données vont servir à :

- alimenter la réflexion lors des tournées des régions par le Conseil exécutif,
- valider le sondage réalisé en 2007 concernant l'engagement bénévole,

doit pas vivre seul la réalité de la mort. Il ne faut jamais oublier qu'en soins palliatifs, on a devant soi trois personnes dont il faut tenir compte :

- un être humain
- une personne malade
- une personne en fin de vie

### Divertissement

La Place du marché du Zoo de Granby accueille les participantes et participants après la journée du mercredi. Un

ans ou plus de 65 ans. Mais les personnes âgées, elles, contribuent à l'économie pour 5,3 milliards de dollars au Canada. Et même si elles coûtaient cher, elles ne sont en réalité que 1,4 % de la population. Une analyse exhaustive sera présentée en mai par Pierre Hardy et sera d'une très grande utilité.

### Retraite

Sans surprise Mariette Gélinas, Louise Charlebois et Paul Corbeil affirmèrent

que l'état de l'indexation fait du sur-place malgré le mémoire déposé le 2 février 2010. Ce dernier démontrait les principes justifiant une table de travail avec le gouvernement : apport économique, dégradation du pouvoir d'achat, appuis politiques obtenus, constats du rapport du Comité de travail sur l'évaluation des coûts de l'indexation (1,4 milliard), annonces, études et analyses réalisées par l'AREQ. On doit espérer.

### Marche mondiale des femmes

Le 17 octobre aura lieu la Marche mondiale des femmes à Rimouski. Ce rassemblement national quinquennal est l'occasion de manifester au monde les objectifs poursuivis : autonomie économique des femmes, prévention de la violence envers les femmes, paix et démilitarisation, bien commun et accès aux ressources. Grâce à son aide financière, notre Association va faciliter la participation de quelques membres des régions à cette activité.



Photo : Michel Jacques

### Prochain Conseil national

Notre présidente exprima sa grande satisfaction à l'égard de ceux et celles qui ont organisé le présent Conseil et qui y ont participé. Pour le prochain, qui se tiendra en automne à Rivière-du-Loup, la région 03 s'appliquera à bien le préparer, foi de Paulyne Caron-Laplante. Le secteur Grand-Portage, sous la présidence de Gilbert Lagacé, en sera le principal artisan.

**Le discours d'ouverture de la présidente de l'AREQ est disponible au [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net) dans la section Publications/ Discours de la présidente.**

## Assemblée générale d'ASSUREQ

En vertu de l'article 3,03 des règlements d'ASSUREQ, « l'Assemblée générale se réunit tous les ans, à la date et au lieu déterminés par le Conseil d'administration. La convocation de l'Assemblée générale est expédiée par écrit à tous les membres, au moins vingt et un (21) jours francs avant sa tenue ».

**Par la présente, vous êtes cordialement invités à l'Assemblée générale.**

**Date :**

Lundi 18 octobre 2010

**Heure :**

Inscription : 14 h 30

Ouverture de l'assemblée : 15 h 30

**Lieu :**

Hôtel Universel  
de Rivière-du-Loup  
311, boul. Hôtel-de-Ville  
Rivière-du-Loup (Québec)  
G5R 5S4

Téléphone : 418 862-9520

Sans frais : 1 800 265-0072

**Parmi les sujets traités :**

Les conditions de renouvellement au 1<sup>er</sup> janvier 2011.

**Les élections au Conseil d'administration**

Les postes vacants\* :

- Présidence
- Deuxième vice-présidence

\* Les formulaires de mise en candidature seront disponibles sur place.

## Commission et négociation dans la mire

La négociation des conventions collectives des employés de l'État, qui se déroule entre le gouvernement et le Front commun, a des effets sur la priorité de notre Association : le dossier de la retraite. Voici donc une analyse sommaire de la situation.



**Louise Charlebois**  
1<sup>re</sup> vice-présidente  
[clouise@videotron.ca](mailto:clouise@videotron.ca)

Considérons d'abord le plan d'action du dossier retraite qui a été retenu à l'automne 2009 par les membres du conseil d'administration, les membres du comité national de la retraite et les personnes responsables régionales du dossier indexation. Une série de moyens d'actions avaient été projetés dont un plus spécifique : le calcul de la perte de pouvoir d'achat de la rente de retraite à partir du site internet de l'AREQ.

Au cours des trois premiers mois de 2010, plus de 3 000 exercices de calcul de la perte ont été effectués en ligne et 800 membres ont adhéré à l'envoi d'une lettre à M<sup>me</sup> Monique Gagnon-Tremblay, présidente du Conseil du trésor. Le contenu de la lettre, lui, fait état du gel de la rente depuis plusieurs années et de la perte estimée résultant de l'exercice de calcul.

Le Conseil du trésor n'a pas encore répondu à ces lettres et il est très important de poursuivre cette opération.

### Suites de la commission parlementaire

Lors des audiences de la Commission des finances publiques, tenues les 2 et 3 février 2010, les membres de la Commission avaient demandé à l'AREQ d'obtenir les études et travaux d'analyse que notre Association avait effectués et qui étaient mentionnés dans le mémoire. Nous avons



acquiescé à leur demande en leur expédiant un *addenda*, le 23 février 2010.

Quelques semaines plus tard, en mars, des échanges avec le personnel de la Commission ont permis d'apporter des précisions sur nos travaux portant sur les possibilités d'obtenir l'indexation et le moment où cela pourrait être possible. Nous avons toutefois tenu à souligner que nous avions procédé avec l'information dont nous pouvions disposer et que les formules de calcul pouvaient être différentes et étaient susceptibles d'évoluer selon l'état des négociations en cours.

### La négociation du Front commun

Nous participons aux instances d'information de la CSQ sur l'état de la négociation en Front commun. Nous en suivons l'évolution afin d'y rappeler notre position :

- l'adhésion à la méthode de calcul à prime unique qui permet de dégager de vrais surplus;
- le déclencheur de l'indexation dès qu'il y a des surplus;

- le niveau trop élevé des surplus pour sécuriser le régime avant d'accorder l'indexation (niveau fixé à 120 % selon la proposition syndicale, tandis que la proposition patronale n'inclut aucun mécanisme d'indexation).

### Demande d'une table de travail

Dans l'attente des résultats des travaux de la Commission des finances publiques et de la négociation en Front commun, l'AREQ maintient sa demande de création d'une table de travail avec le gouvernement afin d'identifier des solutions durables à la perte croissante du pouvoir d'achat des personnes retraitées.

NOTE : Au moment d'écrire ce texte, la négociation n'est toujours pas complétée. Toutefois, il est possible qu'au moment où vous lisez ces lignes, une entente soit survenue ou un décret imposé. Pour connaître le dénouement de ce dossier, nous vous invitons à visiter le [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net).

## Budget québécois

# Mesures relatives aux personnes âgées



**Doris Dumais**  
Conseiller en comptabilité  
[dumais.doris@csq.qc.net](mailto:dumais.doris@csq.qc.net)

### Contribution santé

Une contribution santé sera instaurée à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2010. Le montant de la contribution santé sera de 25 \$ par adulte pour l'année 2010, de 100 \$ par adulte pour l'année 2011 et de 200 \$ par adulte à compter de l'année 2012. Le montant de la contribution sera doublé pour les couples.

### Seuil d'exemption

Un adulte sera exempté, pour une année donnée, du paiement de la contribution santé si son revenu familial pour l'année est égal ou inférieur au seuil d'exemption qui lui est applicable pour l'année. Ce seuil correspondra au montant accordé pour l'année à titre de déduction aux fins du calcul de la prime au Régime public d'assurance médicaments.

À titre illustratif, le tableau ci-dessous fait état du montant de chacune des déductions qui sont accordées pour l'année 2010, selon la composition d'un ménage, aux fins du calcul de la prime au Régime public d'assurance médicaments.

De façon générale, la contribution santé sera payable au plus tard le 30 avril, lors de la production de la déclaration de revenus.

### Franchise santé

Selon le groupe de travail sur le financement du système santé (rapport Cas-

#### Déduction variant selon la composition du ménage (en dollars)

Composition du ménage	Déduction
Personne seule	14 320 \$
Couple sans enfant à charge ou famille monoparentale ayant un enfant	23 205 \$
Couple ayant un enfant ou famille monoparentale ayant deux enfants	26 305 \$
Couple ayant plus d'un enfant	29 165 \$

tonguay), la franchise santé pourrait, par exemple, s'élever à 25 \$ par visite médicale. Elle serait applicable à chaque visite chez un médecin. La franchise santé serait payée lors de la déclaration de revenus et chaque ménage recevrait, en fin d'année, un relevé émis par la Régie de l'assurance maladie du Québec, lequel indiquerait l'ensemble des services de soin santé dont le contribuable a bénéficié durant l'année. La franchise serait plafonnée, ne pouvant dépasser 1 % du revenu familial. Les déductions qui seront utilisées pour la franchise santé de 2012 sont les mêmes que pour la cotisation au Régime public d'assurance médicaments du Québec.

### Assouplissement des règles d'intensité applicables à certains services de soutien à domicile offerts par des résidences pour personnes âgées

Les personnes qui paient un loyer pour se loger dans une résidence pour personnes âgées doivent déterminer le montant des dépenses admissibles incluses dans leur loyer à l'aide de l'une des deux tables de fixation des dépenses établies à cette fin.

Chacune des tables comporte, outre une composante de base, cinq postes dans lesquels sont répartis les différents types de services de soutien à domicile généralement offerts par les résidences pour personnes âgées (soit les services

de buanderie, d'entretien ménager, de repas quotidiens, de soins infirmiers et de soins personnels).

### Révision de la fréquence prescrite à l'égard de certains services

La fréquence prescrite à l'égard du service d'entretien ménager sera assouplie pour passer d'une fréquence d'au moins une fois par semaine à au moins une fois par deux semaines.

La fréquence prescrite à l'égard du service de soins infirmiers sera réduite pour passer d'une période de présence d'au moins sept heures par jour à une période d'au moins trois heures par jour.

### Date d'application

Les assouplissements apportés s'appliqueront à compter de l'année d'imposition 2010.

### Taux de la TVQ haussé à 9,5 %

Taux actuel de la TVQ :	7,5 %
Taux au 1 <sup>er</sup> janvier 2011 :	8,5 %
Taux au 1 <sup>er</sup> janvier 2012 :	9,5 %

### Hausse de taxes sur les carburants

Taux actuel de la taxe sur les carburants :

- 15,2 cents/litre d'essence
- 16,2 cents/litre de diesel

Hausse des taux de 1 cent/litre aux 1<sup>er</sup> avril 2010, 2011, 2012 et 2013.

**Karine Morier**

Carrefour action municipale et famille  
[karine.morier@carrefourmunicipal.qc.ca](mailto:karine.morier@carrefourmunicipal.qc.ca)

En novembre 2009, la ministre responsable des Aînés, M<sup>me</sup> Marguerite Blais, procédait au lancement du programme Municipalité amie des aînés, doté d'une enveloppe budgétaire récurrente de 1 million de dollars réservée aux administrations municipales.

La démarche Municipalité amie des aînés (MADA) est une façon concrète pour les municipalités d'adapter leur milieu de vie à la réalité des aînés et d'encourager le vieillissement actif. Cette démarche permet, par exemple, aux municipalités de reconnaître les besoins spécifiques des aînés, de favoriser l'adoption d'actions concrètes « par et pour » les aînés et même d'appuyer les familles dans leur implication auprès de ceux-ci.

Mais qu'est-ce que le vieillissement actif? C'est un processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'améliorer la qualité de vie pendant la vieillesse. Ce processus permet aux gens de réaliser leur potentiel physique, social et leur bien-être mental tout au long du cycle de vie et de participer à la société, tout en leur offrant une protection adéquate de sécurité et de soins lorsqu'ils en ont besoin<sup>1</sup>. Si votre municipalité adopte une démarche MADA, nous vous invitons, en tant que citoyens aînés, à vous impliquer dans le comité de la démarche ou à participer aux consultations sur les aînés dans votre communauté. Vous, de même que les organismes œuvrant « avec ou pour » les aînés, pourrez alimenter les réflexions et



## Une démarche Municipalité amie des aînés, c'est quoi?

orienter les décisions des municipalités. Votre point de vue pourrait ainsi faire la différence.

Bien entendu, le financement de la démarche Municipalité amie des aînés s'adresse uniquement aux municipalités. Celles-ci doivent s'investir dans l'amélioration des conditions de vie des aînés, car le vieillissement de la population aura des impacts sur les outils de gouvernance locale des municipalités. Par contre, l'appui et l'implication des aînés sont essentiels à la bonne réussite du projet.

Et le rôle du Carrefour action municipale et famille (CAMF), c'est quoi? Le Carrefour est un réseau panquébécois de municipalités et MRC intéressées par le développement de politiques municipales en faveur des familles et des aînés. Il représente le milieu municipal sur toute question relative à la famille et aux aînés et intervient auprès du gouvernement et des

grandes associations intéressées. Le CAMF est un véritable carrefour d'information au service des municipalités qui veulent contribuer à l'essor social du Québec!

Depuis 2009, l'organisme offre un soutien technique aux municipalités et MRC désireuses de réaliser une démarche Municipalité amie des aînés. Possédant une solide expertise dans l'accompagnement des municipalités élaborant des politiques familiales municipales, le Secrétariat aux aînés du ministère de la Famille et des Aînés lui a confié ce nouveau mandat.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la démarche Municipalité amie des aînés, nous vous invitons à consulter les sites Internet suivants : [www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca) et [www.carrefourmunicipal.qc.ca](http://www.carrefourmunicipal.qc.ca).

1 Organisation mondiale de la Santé. 2002. *Vieillir tout en restant actif*. Cadre d'orientation. En ligne.

## Ensemble pour le mieux-être des aînés

# Le projet d'une collectivité



**Ghislaine Émond**  
Équipe *Quoi de neuf*  
[emond.ghislaine@videotron.ca](mailto:emond.ghislaine@videotron.ca)

Se distinguant par sa moyenne d'âge élevée (le tiers de ses citoyens a dépassé 60 ans\*) l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge a été retenu dans le cadre du Programme d'aide aux collectivités amies des aînés mis en place par la Conférence régionale des élus de la Capitale-Nationale et le ministère de la Famille et des Aînés.

L'arrondissement a pu ainsi bénéficier d'une aide financière de 250 000 \$ afin de réaliser le projet Ensemble pour le mieux-être des aînés sur une période de cinq ans.

Le projet Ensemble pour le mieux-être des aînés prévoit répondre aux besoins spécifiques des aînés qui habitent l'arrondissement et améliorer leur qualité de vie de sorte qu'ils pourront demeurer actifs et en santé dans leur quartier. Plus précisément, il vise les objectifs suivants :

- Mobiliser le milieu afin de favoriser la concertation entre les personnes aînées;
- Dresser le portrait de la situation dans le but d'établir le meilleur diagnostic des conditions de vie des aînés de l'arrondissement (consultation publique);
- Rédiger un plan d'action précisant

les correctifs à apporter au cours des cinq prochaines années;

- Mettre en œuvre le plan d'action;
- Évaluer de façon continue la mise en œuvre du plan.

Pour mener le projet, un comité de pilotage composé d'aînés du territoire ainsi que de représentants d'organismes œuvrant auprès d'aînés, de conseils de quartier, du Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale et de la Commission scolaire des Découvreurs a été mis en place au printemps 2009. Trois membres de l'AREQ siègent au comité. Le personnel de l'arrondissement assume la coordination des travaux du comité dans l'exercice de son mandat.



Au cours du mois de septembre 2009, le comité a lancé une consultation itinérante en effectuant des rencontres dans une dizaine de résidences pour personnes âgées de l'arrondissement. Pendant la même période, les aînés ont pu émettre leur point de vue en complétant un questionnaire disponible en ligne.

Cette démarche consultative a donné le coup d'envoi à l'organisation d'un

forum sur le thème Ensemble pour le mieux-être des aînés. Ont suivi diverses démarches de promotion ainsi que des interventions médiatiques afin de faire connaître le projet et de convier la population au forum.

Près de 200 personnes, des aînées pour la plupart, ainsi que des représentants d'organismes œuvrant auprès des aînés, ont participé au forum, le 14 octobre 2009. C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elles ont accepté de s'exprimer en atelier sur les sujets touchant les activités sociocommunitaires, les déplacements, les immeubles et les espaces extérieurs de l'arrondissement.

Un rapport préliminaire du forum, déposé en décembre dernier, donne déjà une bonne idée des principales préoccupations de la population aînée de l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge. Par exemple, ce qui revient souvent comme sujet préoccupant, ce sont les déplacements. Il en ressort que tout ce qui entoure les déplacements des personnes aînées (la sécurité, l'accessibilité, etc.) affecte directement leurs activités quotidiennes de même que leur participation aux activités de loisir et au bénévolat.

La prochaine étape consistera à élaborer un plan d'action en tenant compte des problématiques diagnostiquées et des correctifs proposés lors de la consultation.

Au cours des prochaines années, il reviendra à l'arrondissement d'intégrer les mesures identifiées au plan d'action dans sa planification afin d'améliorer la qualité de vie de ses aînés.

\* Au Québec, près de 20 % de la population ont plus de 60 ans (2006).

## L'AREQ apporte sa contribution au concours « Ma plus belle histoire » de la FSE-CSQ

C'est le 25 mars qu'avait lieu la remise des prix aux participantes et participants du concours « Ma plus belle histoire », dans le cadre de la Semaine québécoise des adultes en formation. Ce concours, qui est organisé par la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) en collaboration avec la CSQ, en était à sa septième édition. Encore une fois cette année, il était parrainé par le comédien Jici Lauzon.



**Dominic Provost**  
Conseiller en communication  
[provost.dominic@csq.qc.net](mailto:provost.dominic@csq.qc.net)

Ce concours s'adresse à tous les élèves du secteur de l'éducation des adultes, que ce soit en alphabétisation ou en 5<sup>e</sup> secondaire. Ils sont invités à rédiger un texte sur un sujet qui les inspire particulièrement. Les textes, d'une très grande qualité, font souvent référence à un vécu difficile, que les auteurs partagent avec émotion et courage. Cette année, 364 textes ont été soumis, dont 53 ont été retenus pour publication. Des prix d'une valeur de 10 000 \$ sont remis aux participants et 5 700 recueils sont diffusés à travers la province.

*On parle beaucoup de décrochage scolaire ces temps-ci, mais il ne faut surtout pas oublier de mettre en relief les efforts de celles et ceux qui ont choisi, parfois contre vents et marées, de s'accrocher, de rattracher, ou de s'intégrer dans une nouvelle société, de prendre ou de reprendre leur place, a rappelé le vice-président de la CSQ, Pierre Jobin. Nous rendons hommage à leur détermination et à leur talent.*

Cette année, ce sont près de 150 enseignantes et enseignants membres de 30 syndicats et travaillant dans 70 centres qui ont aidé les participantes et participants à ce concours. Pour la vice-présidente de la FSE, Josée Scalabrini,



François Boisjoli, Claire Barry, Claire Guay, Diane McNicoll, gagnante du concours, Lydia Bouchard-Paradis, fille de la gagnante, Paulyne Caron-Laplante et Denise Lachance.

*« Ma plus belle histoire », c'est aussi l'occasion de souligner le travail accompli par les enseignantes et enseignants qui travaillent quotidiennement à l'éducation des adultes et qui y suscitent le goût d'apprendre, de se développer, de s'intégrer. Ce recueil est la preuve que leur action porte ses fruits et donne de fabuleux résultats.*

### Coup de pouce de l'AREQ

Cette année, 23 membres de l'Association ont bénévolement participé à la sélection des textes gagnants. Au sein d'une équipe de 46 évaluateurs, ils assument deux des trois lectures requises pour chacun des textes reçus.

La présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas, a participé à la remise des prix en compagnie de la présidente de l'AREQ Québec-Chaudière-Appa-

laches, Paulyne Caron-Laplante, qui a supervisé l'équipe de l'AREQ, et de quelques membres de cette brigade. C'est d'ailleurs l'AREQ qui a remis les quatre prix Coup de pouce remis aux équipes enseignantes les plus créatives dans la valorisation de ce concours.

L'AREQ est fière de contribuer à ce concours d'écriture, dont l'impact est immense chez les élèves et leur famille. Quel plaisir pour les écrivaines et les écrivains de voir leur texte publié dans un livre et de le présenter à leurs proches. Bravo et merci de votre implication, ont souligné Mariette Gélinas et Paulyne Caron-Laplante.

Pour plus de détails, nous vous invitons à visiter le site Web de la FSE au [www.fse.qc.net](http://www.fse.qc.net).

# À la retraite, le bonheur est dans l'action



**Pour que la vieillesse ne soit pas une dérisoire parodie de notre existence antérieure, il n'y a qu'une solution, c'est de continuer à poursuivre des fins qui donnent un sens à notre vie : dévouement à des individus, des collectivités, des causes, travail social ou politique, intellectuel, créateur.**

*Simone de Beauvoir*



**Marie-Paule Dessaint**  
Ph. D., coach de vie, spécialiste des  
transitions de vie et de la retraite  
[www.marie-paule-dessaint.com](http://www.marie-paule-dessaint.com)

Pourquoi, une fois à la retraite, certaines personnes s'engourdissent-elles dans le confort de leur quotidien alors qu'elles voulaient se lancer dans plusieurs activités, travailler, mieux manger ou faire davantage d'exercice? Pourquoi d'autres se sont-elles lassées après quelques années ou même quelques mois pendant que d'autres encore continuent leur petit bout de chemin, sereinement?

Cet article vous propose de trouver votre propre réponse à ces questions afin de vous remettre en action, si nécessaire, de vous rapprocher de vos rêves mis en veilleuse ou carrément de vous propulser plus loin encore.

### Pourquoi l'action?

Vous l'avez remarqué : une fois à la retraite, vous avez dû restructurer plusieurs pans de votre vie : horaires, vie affective et sociale, activités, etc. Personne n'était vraiment là pour vous dire quoi faire et comment le faire et encore moins pour vous imposer des horaires, vous fixer des objectifs et vous obliger à les atteindre. Ce fabuleux avantage se transforme parfois en un énorme handicap pour qui n'a pas vraiment d'expérience de la liberté.

La retraite ne peut que se vivre dans l'action; surtout pas en attendant passivement que tout arrive par enchantement. Il n'est pas question d'activisme ni de retomber dans un tourbillon semblable à celui du travail, mais bien d'activités en lien direct avec votre personnalité, à votre rythme et en compagnie de gens avec qui vous vous sentez bien.

### Le temps : trouver un nouveau rythme

L'augmentation de l'espérance de vie nous offre « une vie en plus », comparativement à ceux qui nous ont précédés à la retraite. Ce temps peut être gaspillé, savouré ou exploité au maximum. Il peut aussi être comblé en s'éparpillant dans toutes les directions, par peur du vide créé par la fin des activités professionnelles ou l'absence de liens affectifs et sociaux significatifs. Certains préfèrent ne rien faire de « spécial » et se contentent de leur train-train quotidien. Ceci est très légitime, mais quand cela devient un mode

« Émettez votre intention et laissez l'univers s'occuper des détails. Faites confiance au processus. »

*Carole Adrienne*

de vie, ils risquent de sombrer dans l'ennui et la solitude, puis l'isolement avec leur cortège de problèmes physiques et psychologiques.

Si vous souhaitez redonner un nouveau rythme à votre vie, il vous faut relever de nouveaux défis et continuer les activités dans lesquelles vous êtes déjà engagé. Les uns et les autres se doivent d'être suffisamment passionnants et enrichissants pour vous donner envie de vous lever le matin et de vivre chaque journée avec un égal plaisir.

### L'image de soi : s'aimer

Pour nous lancer librement dans l'action, nous devons surmonter nos propres critiques à notre endroit, notamment en nous déclarant trop vieux, inutiles ou rejetés parce que nous ne travaillons pas ou parce que les marques du temps se font douloureusement sentir sur notre corps et dans notre corps. Nous devons rester sourds et stoïques face aux préjugés à l'égard des retraités même s'ils égratignent la confiance en nous-mêmes et en notre capacité à prendre la place que nous méritons. La confiance en soi et l'estime de soi, qui se répercutent sur l'affirmation de soi, sont des préalables à l'action.



Photo : Marie-Paule Dessaint

### Les relations : consolider et renouveler

Les relations interpersonnelles constituent la première source de sens dans la vie, bien avant la réalisation de soi, la religion ou l'héritage laissé aux enfants. Il importe donc de consolider les liens avec les personnes qui comptent pour nous, mais aussi d'en renouer d'autres. À la retraite, nous n'avons plus de rôle à jouer ni de masque social à porter, nos relations peuvent donc correspondre davantage à notre personnalité et à notre nouveau mode de vie.

Librement choisies, vos relations seront donc authentiques, sereines, simples, joyeuses, exemptes de jeux de pouvoir et de commérage. Vous rencontrerez de telles personnes en participant à des activités et en étant, vous-même, une personne rayonnante, généreuse, discrète et totalement amoureuse de la vie.

## La santé : un capital à préserver

Nous devons accepter de ne plus être aussi vigoureux qu'autrefois, tout en faisant le maximum pour préserver et faire fructifier ce précieux capital dont nous avons tant besoin pour nous maintenir dans l'action. Des projets variés, stimulants et significatifs ont un impact formidable sur notre santé physique et psychologique alors que l'inaction ne peut que les détruire et faire reculer notre espérance de vie. Une étude a d'ailleurs montré qu'après une année, des retraités en bonne santé, mais très peu actifs, ont perdu jusqu'à 29 % de leur mobilité et 11 % de l'efficacité de leurs fonctions cognitives : mémoire, concentration, vivacité d'esprit, etc. Imaginez ce que ça sera dans 10, 15 ou 20 ans!

Si nous ne faisons pas d'exercices physiques et intellectuels au quotidien, nous ne pouvons que régresser. Heureusement, il est possible d'améliorer notre forme physique et notre mémoire jusqu'à un âge très avancé. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas, tout comme nos muscles



Photo : dreamstime.com

### « Pourquoi suis-je sur terre? Que vais-je laisser derrière moi quand je vais mourir? »

d'ailleurs. Pour rester autonomes le plus longtemps possible, nous n'avons pas d'autre choix que de « nous forcer un peu » en nous engageant dans diverses activités sportives et intellectuelles.

Je vous invite à relire le dossier *Un mode de vie physiquement actif* consacré à ce sujet dans votre magazine *Quoi de neuf*, d'octobre-novembre 2009.

## La vie affective : ensemble et libres

À la retraite, le retour du couple à la maison ensemble, 24 heures sur 24, n'est pas toujours facile. Pour s'épanouir totalement, il est impératif de respecter le territoire physique, psychologique et affectif de l'autre. Ce même principe s'applique à nos enfants et à nos petits-enfants. Chacun devrait donc s'engager, sans l'autre, dans ses propres activités, tout en réservant du temps de qualité pour des projets à deux. Comme toujours, la communication sera au rendez-vous pour que tout se passe dans l'harmonie.

Si vous vivez seul, il est indispensable de nouer des liens intimes et chaleureux avec des gens qui vous reconnaissent,

vous apprécient et vous accueillent dans les moments difficiles. Plusieurs études l'ont montré : les personnes seules risquent davantage de s'enliser dans la solitude, l'isolement et la dépression et leur espérance de vie est réduite. Des liens amicaux significatifs réduisent toutefois ces risques à néant. Bonne nouvelle, non?

Vous n'avez pas besoin d'avoir beaucoup d'amis intimes; seulement un ou deux en qui vous avez totalement confiance. Pour se maintenir en vie, ce type de lien doit toutefois se gagner, se dorloter et se renforcer. Une personne rayonnante auprès de qui il fait bon vivre ne sera jamais seule.

## Le budget : les moyens... de ses rêves

Pour profiter au maximum de la vie sans grever notre budget ou nous endetter, nous devons résister aux images véhiculées par les ténors du marketing qui nous montrent des retraités en croisière, en véhicule récréatif ou dans leur maison de campagne aménagée à grands frais. Nous devons éviter de nous comparer aux autres ou de succomber au « syndrome du voisin gonflable » car en voulant faire comme les autres ou mieux qu'eux, nous ne pouvons que vivre sous contrainte : il y a toujours quelque chose ou quelqu'un à dépasser; à commencer par soi-même. Les activités se transforment alors en un véritable parcours du combattant. La déception et l'épuisement finissent par prendre le dessus.

En sachant ce qui vous rend vraiment heureux, vous pourrez établir des priorités dans vos choix d'activités et vous assurer qu'elles vous conviennent, ainsi qu'à votre compte en banque!

### Le sens de la vie : une fondation solide

La quête du sens est une force puissante. Non seulement elle nous procure l'énergie nécessaire pour nous accomplir, mais elle nous permet aussi de surmonter les épreuves de la vie.

Le sens de notre vie, notre « mission de vie », se concrétise dans l'action. Inutile toutefois de nous lancer dans des exploits hors du commun. Il suffit, par exemple, de vouloir nous améliorer, de transmettre nos connaissances, de trou-

« Les mots que nous associons aux événements colorent l'événement et deviennent l'événement. »

*Anthony Robbins*

ver un sens à notre souffrance ou à celle de nos proches, d'aider des personnes dans le besoin, de faire sourire un enfant malade, de faire notre part pour laisser un monde en meilleur état aux jeunes générations ou encore de contribuer à la défense des animaux.

Une personne qui ne trouve pas de sens à sa vie a souvent l'impression de ne pas être à sa place. Elle change constamment d'activités sans jamais se sentir satisfaite et comblée. La tristesse l'habite souvent. Elle risque aussi de se lancer dans des achats compulsifs et de tomber dans certaines dépendances : alcool, nourriture et médicaments.

### Découvrir qui l'on est pour savoir où l'on va!

Pour vous engager dans des activités qui vous procurent du bien-être, il est bon de commencer par un « face à face » avec nul autre que vous-même. Au fil de cette introspection, vous découvrirez des trésors enfouis sous votre personnalité publique et sociale. Pour ne pas faire de vagues, pour être prévisible et pour « survivre » en société, vous devez parfois réprimer certains aspects de votre personnalité. La retraite vous permet d'être totalement vous-même. Profitez-en!



Vous connaissez-vous vraiment? Répondez à ce questionnaire pour le vérifier. Mes clients en coaching de vie aiment cet exercice car il les rassure : ils n'ont pas à s'obliger à devenir qui ils ne sont pas...

1. Quelle est votre personnalité dominante? (Artiste, entrepreneur, social, investigateur, conventionnel, réaliste).
2. Quelles sont vos valeurs dominantes? (Liberté, altruisme, amitié, confort, prospérité, paix dans le monde, sécurité familiale, réussite sociale).
3. Qu'aimiez-vous dans votre travail et que vous souhaitiez retrouver à la retraite? Comment le concrétisez-vous dans vos activités?
4. Que détestiez-vous dans votre travail et que vous vous promettiez de ne plus revivre, même dans le bénévolat. Êtes-vous retombé « dans le même panneau » sans vous en rendre compte?
5. Quelles sont les réalisations dont vous êtes particulièrement fier? Que vous ont-elles appris sur vous?

6. Quelles sont vos forces? (Talents, compétences, qualités de l'âme). Les mettez-vous à contribution dans vos activités?
7. Quel est votre don?
8. Que souhaitez-vous laisser derrière vous quand vous quitterez ce monde? Qu'allez-vous transmettre aux jeunes générations?
9. Comment pourriez-vous transformer vos regrets en désirs, en projets ou en rêves?

## Quelles activités choisir?

Où trouver des activités qui vous conviennent? Où et comment rencontrer des gens qui vous ressemblent? Vous avez déjà franchi un grand pas en devenant membre de l'AREQ. Ce type d'association vous permet de combler la plupart de vos besoins fondamentaux, si ce n'est tous : donner un rythme à votre vie, être actif physiquement et intellectuellement, apprendre, créer des liens, développer le sentiment d'appartenance, défendre vos droits et vos intérêts, vous sentir utile.

Je vous suggère de visiter mon site Web (section : Liens) où j'ai répertorié de nombreuses activités, dans différents domaines : santé, bénévolat, rencontres, voyages, psychologie, recherche d'emploi.

Avant de faire votre choix, je vous suggère de répondre aux questions suivantes :

1. Suis-je vraiment prêt à passer à l'action?
2. Cela va-t-il me rendre heureux?
3. Est-ce important et essentiel à mon bien-être?
4. Cela me permet-il de répondre à plusieurs besoins en même temps : rencontrer des gens, mettre à contribution mes talents et mes capacités, apprendre de nouvelles choses, exprimer ma personnalité?
5. Quel est le lien entre ces activités et ma « mission de vie »?
6. Suis-je en train de tenter de combler un vide, de fuir l'ennui ou encore de prendre ceci à défaut de cela, faute d'idées?
7. Est-ce mon choix ou quelqu'un m'a-t-il convaincu que c'était « pour mon bien » ou me l'a carrément imposé?



Photo : © Nataq | Dreamstime.com

8. Suis-je en train d'essayer de prouver quelque chose, à moi ou aux autres, au lieu de me contenter de me faire plaisir?
9. Est-ce suffisamment intéressant et difficile pour me donner envie de persévérer?
10. Est-ce bien adapté à mes capacités?
11. Ai-je le contrôle sur le déroulement de l'activité? Suis-je libre de l'abandonner si elle ne me convient pas?
12. Dans mon « agenda » de retraite, y a-t-il suffisamment de place, rien que pour moi, pour réfléchir, méditer ou me reposer? De la place aussi pour l'improvisation?

### Les obstacles à l'action

Certaines croyances, peurs et habitudes inconscientes constituent des obstacles quasi infranchissables sur notre chemin

« Je ne serai jamais capable de m'intégrer dans un nouveau groupe. Je suis trop âgé pour me lancer dans cette activité. Les gens ne s'intéressent pas à moi. »

de vie. En les débusquant, nous pouvons les contourner ou, mieux, les transformer en carburant pour l'action. Elles nous permettent en effet de tester nos motivations profondes. Les coachs connaissent bien leur influence sur le comportement de leurs clients et par conséquent sur leur capacité à obtenir ce qu'ils souhaitent de la vie.

### Les croyances: des limites ou des ressources

Avez-vous remarqué à quel point certaines croyances nous empêchent d'agir et de réaliser nos rêves, même les plus simples? Par exemple, si je suis persuadé que je suis incapable de chanter dans une chorale, je chanterai faux, même si je peux faire beaucoup mieux. Si vous pensez que vous ne dansez pas assez bien pour inviter cette charmante dame, il n'y a pas de doute, vous lui marcherez sur les pieds! C'est seulement en transcendant nos limites que nous pouvons faire de notre vie un véritable chef-d'œuvre!

### Les peurs: freiner l'action

Nos peurs nous empêchent de passer à l'action au point de laisser les autres décider à notre place. Peur de ne pas être à

la hauteur et peur de l'échec. Peur de déranger et peur d'être rejeté. Peur d'essayer un refus, d'être ridiculisé ou humilié. Peur de demander et peur d'être redevable. Peur d'être trop âgé, d'être fatigué ou de tomber malade. Peur pour les enfants et peur pour les parents. Peur de manquer d'argent et peur de manquer de temps. Peur d'avoir peur et, comme dirait un de mes clients en coaching de vie : peur d'avoir peur. Connaissez-vous le meilleur remède contre la peur? C'est l'action!

### Ne pas savoir dire NON

Nous choisissons souvent de nous plier aux désirs des autres par peur de les perdre ou de les blesser ou parce que nous ne savons pas comment prendre totalement le contrôle de notre vie. Les activités dans lesquelles nous nous engageons dans cet état d'esprit ne peuvent nous rendre vraiment heureux au point où certaines personnes préfèrent rester chez elles, seules, mais libres.

Si tel est votre cas, allez-y! Affirmez-vous et dites NON, juste pour voir...

### Des propos négatifs: obtenir ce que l'on ne veut pas

Les mots que nous employons ou qui occupent nos pensées sont de véritables « prophéties » qui modifient le cours de notre existence, en bien ou en mal. Ils reflètent en effet notre degré de confiance dans nos chances de réussir ce que nous entreprenons ou d'obtenir ce que nous souhaitons des autres.

Par exemple, si vous dites et pensez que vous ne voulez pas partager des activités avec des gens qui se plaignent constamment, vous les attirerez systématiquement, car vous accordez votre attention au contraire de ce que vous souhaitez et l'imprimerez alors dans votre esprit. Adoptez plutôt une tournure positive, par exemple : « Je veux rencontrer des personnes positives, optimistes et joyeuses. » Vous constatarez vite la différence, surtout si vous vous efforcez d'être vous aussi, une telle personne.

Évitez aussi d'utiliser des mots tels que essayer ou probablement car cela signifie que vous n'entrevoiez pas la possibilité de réussir et que vous ne croyez pas vraiment en vous.



Photo : PhotoDisc

Il vous sera alors difficile de trouver la motivation et l'énergie nécessaires pour agir. Dites plutôt « JE VEUX! » Avez-vous déjà remarqué quels mots emploient le plus souvent les personnes à qui tout semble réussir? Pourriez-vous vous inspirer d'elles?

### **Fixer les obstacles : l'accident en vue**

Pour atteindre vos objectifs, concentrez-vous sur ce que vous souhaitez vraiment plutôt que sur les obstacles éventuels. Pour illustrer cette notion, j'utilise cet exemple dans mes conférences : savez-vous pourquoi un automobiliste qui dérape sur une route verglacée, mais déserte s'écrase toujours sur le seul arbre ou le seul poteau qui s'y trouve? C'est parce qu'il a fixé son attention sur l'obstacle, au lieu de se concentrer sur la direction à prendre pour se sortir de cette situation périlleuse : la route en face de lui.

### **Se « vautrer » dans le confort : paralyser l'action**

Une zone de notre cerveau a pour mission de nous protéger des dangers possibles et de nous faire gagner un temps précieux grâce aux habitudes et aux automatismes qui nous permettent de ne pas réapprendre les mêmes gestes tous les jours. Ces habitudes et ces automatismes nous poussent malheureusement aussi à nous accrocher à notre routine et à notre sécurité alors que nous voulions pourtant nous lancer à la conquête du monde et de ses trésors.

Comment renverser la situation? C'est simple! Un pas à la fois! Plus nous nous lançons des défis, plus notre cerveau accepte de sortir de sa zone de confort. Mais il ne faut jamais cesser de le solliciter; ne jamais cesser... d'oser.

Permettez-moi de vous raconter cette anecdote que je relate souvent à propos d'une participante à un de mes cours d'enrichissement de la retraite. Comme son mari travaillait encore, elle s'ennuyait beaucoup. Décidée à changer les choses, elle a commencé par prendre son petit-déjeuner dans un restaurant proche de chez elle, afin de ne pas rester toute la journée en pyjama. Elle a ensuite décidé de prendre l'auto-bus pour explorer sa ville; ce qu'elle n'avait jamais fait. Puis elle s'est lancée dans le bénévolat en allant chercher des livres à la bibliothèque où elle travaillait autrefois pour les apporter à des personnes âgées qui ne peuvent se déplacer. Elle leur fait des suggestions de lecture et discute avec elles de leur contenu. Elle se déplace toujours à pied pour se tenir en forme. C'est ainsi qu'elle s'est reconstruite une vie adaptée à ses compétences et à ses préférences. Et ce n'est pas tout!

Comment pourriez-vous adapter cette petite histoire à votre propre cas?

### **Pour terminer**

Pour consolider ou restructurer tous les pans de votre vie à la retraite, pour lui donner tout le sens qu'elle mérite, pour vous sentir au bon endroit, au bon moment et avec les bonnes personnes, il n'y a pas d'autre moyen que de vous mettre en action, quitte à bousculer quelques habitudes et à franchir quelques obstacles.

Alors, partez à l'aventure dès aujourd'hui! Faites davantage d'exercices, mangez mieux, rencontrez du monde qui vous ressemble, apprenez une langue étrangère, faites du bénévolat, le tour du Lac-Saint-Jean à bicyclette ou celui de votre pâté de maisons, prenez le temps d'écouter une personne qui souffre, offrez un peu de votre temps (un cadeau inestimable) à une personne en moins bonne forme que vous ou à un enfant qui éprouve des difficultés scolaires. Et quoi encore? Les choix sont vastes dans ce grand terrain de jeu de la retraite.

Souvenez-vous qu'être actif améliore considérablement votre bien-être physique et psychologique, en plus de préserver votre santé, d'augmenter votre espérance de vie et de repousser la déprime et la dépression. Profitez-en! Après tout, vous êtes sur terre pour être heureux et répandre un peu de ce bonheur autour de vous!

Je vous souhaite le meilleur du monde... dans l'action!

## Conseils d'administration au féminin?

Québec est devenue la première province au Canada à imposer un quota de femmes au sein des conseils d'administration des sociétés d'État. La porte est entrouverte pour l'accès et la représentation des femmes au sein des CA. La représentation équitable des sexes est encore un rêve dans la majorité des entreprises privées. L'État parviendra-t-il à prêcher par l'exemple? Le défi est de taille.



**Lucie Pelletier**  
Comité national de la  
condition des femmes

### L'apport des femmes

*Mauriciennes d'influence* affirme que la présence féminine est nécessaire parce que nous vivons dans une démocratie et que les femmes composent la moitié de la population, ensuite, parce que les instances ne peuvent que bénéficier de l'apport des femmes, de leurs connaissances et de leurs compétences, de même que de leur vision du développement. Enfin, plus les femmes deviennent partenaires actives du développement local, plus la prise en compte des intérêts et des réalités différenciées des femmes et des hommes sera simplifiée.<sup>5</sup> Beaucoup de sociétés découvrent que l'apport des femmes qui siègent à leur CA représente un atout pour les affaires. La présence de plus de femmes aux conseils d'administration signifie une plus grande diversité de compétences, d'expertises, d'opinions et de stratégies, d'où une meilleure gouvernance et de meilleurs résultats.

Une étude publiée par Women Matter 2 confirme que les femmes représentent un potentiel économique majeur. L'étude démontre que les entreprises ayant trois femmes ou plus dans les équipes de direction sont mieux notées. De plus, les entreprises qui ont une plus grande proportion de femmes dans leurs comités de direction sont les plus performantes financièrement.<sup>6</sup> J'ai demandé à M<sup>me</sup> Anne-Marie Lefebvre (début de la trentaine, mère de deux enfants et possédant une formation universitaire), directrice générale adjointe de la Conférence régionale des élus (CRÉ) de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent les raisons qui la motiveraient à joindre un CA.

« D'abord, un CA est une instance décisionnelle au sein de laquelle on peut faire la différence, changer les choses, agir sur son environnement. Évidemment, le type d'organisation et sa mission ont une incidence importante sur le choix de s'investir dans un CA (valeurs, réalisations concrètes, etc.). De plus, il serait d'une grande importance, en tant que femme, que cette instance facilite la conciliation travail-famille, ne serait-ce que dans le choix des horaires pour les réunions. De manière plus générale, j'accorde une grande importance à la question de la parité dans les lieux décisionnels. Il est d'ailleurs de plus en plus reconnu qu'il y a un lien causal entre le degré de mixité d'une organisation et sa performance. La mixité dans les CA comme dans les équipes de travail est un facteur non négligeable d'enrichissement des idées».

Ce témoignage résume bien l'argumentation des rapports et des études récentes sur la présence inspirante des femmes sur les CA. Bien choisir selon ses compétences et ses aspirations, c'est la voie à suivre pour vivre avec enthousiasme une expérience satisfaisante sur un CA. Reste un défi supplémentaire à relever, celui de dépasser la réticence des femmes elles-mêmes. Même si elles sont souvent mieux formées et mieux préparées que les hommes, manqueraient-elles d'audace?

Aux États-Unis, les 500 plus grosses entreprises ne comptent que 15 % de femmes au CA. En Europe, elles ne sont que 11 %. La Scandinavie est la plus accueillante pour les femmes, avec la Norvège en tête (41 %). La Suède et la Finlande comptent respectivement 27 % et 20 % d'administratrices au CA.<sup>1</sup> Au Canada, les femmes représenteraient un neuvième des postes de direction de sociétés.<sup>2</sup> Au Québec, un conseil d'administration sur six ne compte aucune femme dans ses rangs.<sup>3</sup>

### Pourquoi ce résultat?

L'une des hypothèses voudrait que l'ouverture tardive des études supérieures aux femmes a mené vers une situation de retard « mécanique » dans leur représentation dans les CA. Les conclusions des enquêtes ont mis l'accent sur les difficultés d'accès liées à des barrières culturelles, organisationnelles et comportementales (prépondérance aux postes clés, culture de l'entreprise favorisant la disponibilité, discrimination, etc.). Une autre étude mentionne l'absence de modèles féminins comme un frein à leur participation aux CA, la décision volontaire de suspendre sa carrière, le syndrome du double fardeau (le travail et les tâches domestiques), la difficulté des femmes à se projeter dans la réussite.<sup>4</sup>

#### Références et sites Web

- 1 Elodia Witting : Elodia Witting, 16/09/2009
- 2 Catalyst Canada, 2005 : <http://www.gdsourcing.com/works/Catalyst.htm>
- 3 Argent : Mathieu Lavallée. Argent, 18 juin 2009, 11h09
- 4 2010 Legacies now : <http://www.caaws.ca/f/leadership/administration/>
- 5 Mauriciennes d'influence : [http://www.mauriciennes.ca/mauriciennes\\_influence](http://www.mauriciennes.ca/mauriciennes_influence)
- 6 Women matter 2 : Women\_matter\_2 pdf 1,67 MB

## Les pétitions signées en ligne sont-elles valides?

D'abord il faut se méfier des pétitions sur Internet. Certaines peuvent être signées et d'autres pas. On ne signe pas celles que l'on reçoit par courriel et où l'on nous demande de signer au bas de ce dernier tout en le transférant à nos contacts. Il y a de fortes chances que ce ne soit qu'un moyen d'amasser des adresses courriel ou alors c'est une initiative de quelqu'un de maladroit. Si vous vous transférez ce courriel d'une personne à l'autre, qui recueillerait les noms et comment? Même si cette façon de faire est de bonne foi, elle n'est absolument pas efficace.



**Christiane Brinck**  
Conseillère à la condition des  
femmes et à l'action sociopolitique  
[brinck.christiane@csq.qc.net](mailto:brinck.christiane@csq.qc.net)

**P**our les besoins de cet article, nous ne traitons que des pétitions déposées à l'Assemblée nationale. Si vous signez une pétition pour demander au propriétaire de

qui signent une pétition sont appelées les « pétitionnaires ». Une pétition peut être lancée et signée sur support papier ou électronique.

### Cheminement d'une pétition

Une fois la période de signature terminée, la ou le député responsable pré-

### Réponse du gouvernement

Le gouvernement doit répondre par écrit à toute pétition à l'intérieur d'un délai de 30 jours. La réponse du gouvernement est déposée à l'Assemblée nationale. Ce délai peut être prolongé si la pétition est étudiée par une commission parlementaire.

Toutes les citoyennes et tous les citoyens du Québec peuvent, par l'intermédiaire d'une ou d'un député, adresser une pétition à l'Assemblée nationale. La pétition peut être :

- lancée par une personne ou par une association de personnes (l'initiateur de la pétition);
- signée sur support papier ou électronique.



Illustration : © Silvery | Dreamstime.com

vos logement de refaire la cour, il se peut que les mêmes règles ne s'appliquent pas. Une pétition est un document par lequel une ou plusieurs personnes s'adressent à l'Assemblée nationale pour obtenir le redressement d'une situation qu'elles considèrent injuste, un « grief », et qui relève de la compétence de l'État québécois.

Toutes les citoyennes et tous les citoyens du Québec peuvent présenter une pétition à l'Assemblée par l'intermédiaire d'une ou d'un député. Les personnes

sente la pétition à l'Assemblée. Après sa présentation à l'Assemblée, la pétition peut aussi être envoyée en commission parlementaire pour y être étudiée par les députés qui en sont membres. Le gouvernement du Québec doit de son côté répondre à toutes les pétitions qui sont présentées à l'Assemblée.

Les pétitions sont présentées à l'Assemblée lors de la période des affaires courantes d'une séance. La ou le député qui présente la pétition fait la lecture d'un extrait de celle-ci et la dépose devant l'Assemblée.

Une pétition est une requête par écrit adressée à une autorité quelconque par une personne ou un groupe qui formule une demande, une plainte, un vœu ou expose une opinion. Lancée par un individu, des associations ou d'autres organismes de la société civile, elle permet de formuler un idéal et d'exprimer une critique sur une situation considérée comme injuste.

À travers une mobilisation collective, la pétition a pour objectif de sensibiliser l'opinion publique sur une situation ou un problème et de faire pression sur les décideurs, qu'ils soient publics ou privés. Son efficacité est attestée par le nombre de signataires et son impact sur l'opinion publique.

Vous trouverez sur le site de l'Assemblée nationale ([www.assnat.qc.ca](http://www.assnat.qc.ca)) des informations supplémentaires sur le contenu d'une pétition, sur le lancement d'une pétition électronique ou d'une pétition sur support papier. Vous y trouverez même un modèle de pétition ainsi que des informations pour choisir la ou le député qui sera appelé à déposer votre pétition.

## Lancement d'une pétition électronique

Pour être recevable par l'Assemblée nationale, une pétition électronique

doit absolument être lancée et signée sur le site Web de l'Assemblée. Cette règle vise à garantir l'authenticité des signatures. Elle assure aussi les signataires que le texte qu'ils signent est bien celui qui sera présenté à l'Assemblée.

**Attention**, si vous signez une pétition sur le site de l'Assemblée nationale, on vous demandera votre adresse courriel. Vous recevrez ensuite un message à cette adresse vous demandant de confirmer votre signature. Celle-ci ne sera enregistrée qu'après que vous aurez cliqué sur le lien.

Vous pouvez consulter, sur le site de l'Assemblée nationale du Québec, les documents suivants :

- Toutes les informations sur les pétitions en ligne à l'Assemblée nationale ([www.assnat.qc.ca/Fra/travaux/participation/petition.html](http://www.assnat.qc.ca/Fra/travaux/participation/petition.html)).
- La liste des pétitions présentées à l'Assemblée nationale depuis le 15 septembre 2009 ([www.assnat.qc.ca/petition/ListeFermeesFr.aspx](http://www.assnat.qc.ca/petition/ListeFermeesFr.aspx)).
- La liste des pétitions électroniques ouvertes pour signature ([www.assnat.qc.ca/petition/ListeFr.aspx](http://www.assnat.qc.ca/petition/ListeFr.aspx)).

## LA VIE DANS NOS RÉGIONS

# Un 35<sup>e</sup> anniversaire inspirant!

**Diane B.-LeSage**  
Présidente de la région Abitibi-Témiscamingue (08) – secteur Rouyn-Noranda (B)

### Cette journée spéciale soulignait trois événements importants:

- un hommage à nos octogénaires
- le 35<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ (1974-2009)

### Ces événements ne pouvaient être dissociés car l'AREQ c'est ça:

- le passé (les personnes âgées)
- le présent (le 35<sup>e</sup>)
- le futur (nouveaux membres)

Quel beau rassemblement signifiant! Les octogénaires fêtées ce jour-là, à l'occasion de la journée internationale des personnes âgées, au nombre de huit, n'ont pu toutes venir à la fête. Cependant les deux dames présentes étaient radieuses et ravies d'être honorées. Une

belle occasion d'échanger entre jeunes et moins jeunes!

La présentation d'un Power Point fort intéressant sur la vie du secteur depuis ses débuts a ravivé de beaux souvenirs aux personnes plus âgées. Cinq des neuf présidentes qui se sont succédé jusqu'à aujourd'hui y étaient. Elles reçurent hommages et remerciements pour leur disponibilité et leur dévouement.

Les nouvelles retraitées et le nouveau retraité ont pu connaître l'histoire et les personnes responsables

qui ont fait grandir l'association, qui ont investi du temps et qui ont transmis, au cours de ces années, le flambeau de l'AREQ.

Cette « belle jeunesse » énergisante qui arrive, il faut l'accueillir avec enthousiasme pour mieux l'intégrer et allier sa vigueur à notre expérience. C'est la relève qui poursuivra la mission.

Au terme de la rencontre, vingt-cinq porte-clés souvenir en cuir repoussé faits à la main sur lesquels était inscrit « 35<sup>e</sup> AREQ R.-N. », ont été donnés en prix de présence.



Pierrette Gauthier, Jacqueline Lefebvre, Louisa Cloutier, Claire Godard-Breton, Diane B.-LeSage.

# La Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy

Notre Fondation aide des organismes de cette nature et qui partagent les mêmes valeurs dans plusieurs régions du Québec : Maisons des Grands-Parents ou Maisons de la Famille.

Nous vous faisons connaître un de ces organismes communautaires : dynamique, avant-gardiste, à but non lucratif, créé en 1998. L'organisme s'est donné comme mission d'établir des relations intergénérationnelles entre les différents groupes d'âge de son milieu : aînés, parents, adolescents, jeunes enfants.



**Louise F.-Giroux**  
Présidente de  
la Fondation Laure-Gaudreault

La Maison des Grands-Parents de Sainte-Foy veut revaloriser le rôle des personnes aînées dans la communauté et utiliser leur expérience en les soutenant dans leur action afin de promouvoir l'entraide entre les générations. La Maison est donc devenue un lieu d'accueil, d'échange, de partage, de réflexion et même d'amitié.

La maison peut vivre et fonctionner grâce au soutien financier de collaborateurs pour les dépenses courantes. Les services sont assurés par une armée de bénévoles puisque l'organisme fonctionne sans personnel salarié. On offre de l'aide aux devoirs en collaboration avec les écoles du milieu. On reçoit jeunes et ados pour des ateliers d'arts textiles, de bricolage, de cuisine,



d'électricité, de garderie, de lecture, de menuiserie, de sciences naturelles. On réunit les plus jeunes en grand nombre pour des fêtes animées à l'Halloween, à Noël, à Pâques.

Les grands-parents bénévoles se réunissent entre eux pour des repas, des conférences, des formations afin d'être en mesure d'assurer le bon fonctionnement de la Maison, ouverte cinq jours

par semaine. Ces bénévoles s'occupent de répondre aux besoins de la Maison : ouverture du local, secrétariat, cuisine, classement, animation pour les différents besoins de leur jeune clientèle. La bonne gestion de l'organisme est assurée par un conseil d'administration de neuf membres qui coordonnent le travail des responsables des différentes activités.

Ce qui crée l'esprit d'entraide, de solidarité et d'amitié, vous diront les responsables, c'est l'ensemble des valeurs qu'ils partagent : accueil, gratuité, honnêteté, respect, solidarité.

La Fondation est heureuse de participer par ses dons au bon fonctionnement de ces maisons d'accueil et de partage.



**Votre Fondation fête ses 20 ans et elle aimerait vous compter parmi ses membres si vous ne l'êtes déjà. Facile d'y adhérer : vous n'avez qu'à envoyer 10 \$ et votre adresse complète à l'adresse suivante : Fondation Laure-Gaudreault, 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec QC G1K 9E7. Vous deviendrez ainsi membre à vie.**

## L'industrie minière canadienne, sujet brûlant!

Saviez-vous que soixante pour cent des exploitations minières du monde sont inscrites à la Bourse de Toronto, peu importe où elles s'installent dans le monde, ce qui fait de ces compagnies des entreprises canadiennes? Que le gouvernement canadien n'applique pas ses règles environnementales à toutes ces compagnies minières?

**Claudette Lefebvre**

Comité national de l'environnement et  
du développement durable

À Malartic, en Abitibi, l'entreprise Osisko a un projet d'exploitation de mine d'or à ciel ouvert. En décembre 2009, l'évaluation totale des ressources mesurées, prouvées et probables était de 6,28 millions d'onces d'or. À l'émission des Francs-tireurs à Télé-Québec, le poète engagé Richard Desjardins s'est livré à une description colorée et fouguese de la situation qui prévaut là-bas : « Encore aujourd'hui, en Abitibi, une compagnie d'exploration peut aller

tenir compte des décisions citoyennes et de celles du BAPE. Ce déplacement se fait vers une toute nouvelle municipalité mise en place par la compagnie afin de permettre l'actualisation du projet minier. Richard Desjardins a raconté que la compagnie, pour inciter les habitants à accepter les déplacements, offrait des dédommagements financiers différents à chacun et donnait également des dindes à ces familles dans le temps des Fêtes!

D'après la loi, les entreprises qui tirent des richesses du sous-sol doivent verser 12 % de leurs profits au gouvernement. Les sociétés peuvent cependant déduire

Au printemps, le vérificateur général révélait que seulement trois des 14 entreprises qui ont extrait des métaux du sol en 2008 ont payé des redevances<sup>1</sup>. Ce sont donc deux milliards de dollars, entre 2002 et 2008, qui auraient dû être reçus au lieu des 259 millions de dollars qui ont été versés (soit 1,5 % des profits au lieu de 12 %). Et on nous dit que les écologistes sont contre le développement économique?

### La situation se répète à Sept-Îles

Un autre cas semblable : en décembre 2009, une vingtaine de médecins de l'hôpital de Sept-Îles menacent de démissionner et de quitter la ville si le projet d'exploitation d'une mine d'uranium aboutit. Cette mine se situe près du lac Kachiwiss (20 km au nord de Sept-Îles). L'eau potable est puisée dans ce lac. Des manifestations s'organisent.

L'exploitation d'uranium comporte des risques pour la santé humaine : hausse de 20 % des cancers du poumon, des troubles de la thyroïde, des problèmes sanguins, de l'infertilité et des troubles génétiques. Un des problèmes avec l'uranium, ce sont les résidus miniers entreposés en surface d'abord de sept à dix ans et enfouis ensuite définitivement. Ils ne peuvent être déplacés avant, car trop radioactifs, mais cette pratique comporte des risques d'émission de radon, de poussières radioactives et, évidemment, les eaux de surface et les eaux souterraines peuvent être contaminées.

poser sa drille dans ta cour, sans te le dire. Même pas un coup de téléphone. »

Au même moment où se tenaient des audiences publiques mouvementées, la compagnie déplaçait des maisons sans

certaines dépenses comme leurs travaux d'exploration. Selon cette logique, il est possible qu'une entreprise qui affiche des pertes ou qui réinvestit ses profits pour découvrir de nouveaux gisements ne paie pas de droits miniers.



Photo : dreamstime.com

## Prendre soin... au masculin

L'automne dernier, j'ai participé à un forum sur la santé des hommes. Ce qui a retenu particulièrement mon attention, ce fut de constater combien peu d'hommes occupent des professions les amenant à prendre soin des enfants. Dans les garderies, dans les écoles, dans les services sociaux, la présence masculine se fait rare.



**Michel Cartier**  
Région 09 - Montérégie -  
secteur G - Haut-Richelieu

J'aimerais faire porter ma réflexion sur la place des hommes à l'école primaire. Je me demande pourquoi ce milieu exerce si peu d'attraits sur les jeunes hommes. Alors que d'un côté, on parle beaucoup des bienfaits de la présence masculine auprès des jeunes enfants, spécialement auprès des garçons, de l'autre côté, on retrouve à peine 10 % de gars dans les facultés d'éducation pour l'enseignement au primaire.

J'oserais quelques explications très personnelles. Le salaire d'abord. Pourquoi se farcir quatre ans d'université pour un salaire qui ne dépassera jamais les six chiffres. Des techniques de cégep offrent des avantages salariaux parfois supérieurs à ceux d'un enseignant. Et que dire des professions libérales! Là encore, la rémunération des dentistes, pharmaciens, ingénieurs, médecins,

etc. surpasse de beaucoup celle des professeurs. L'argent, c'est un signe de valorisation à ne pas repousser trop vite.

Parlons de la présence soupçonneuse d'un homme, dans un milieu où l'on prend soin des enfants. Qui a le goût d'embarquer dans une carrière où c'est louche de voir un mâle qui s'occupe des enfants? A-t-on du plaisir à passer sa vie professionnelle avec une épée de Damoclès au-dessus de sa tête? Pour avoir connu personnellement un homme accusé faussement de délits sexuels auprès d'enfants, je sais qu'il s'agit d'un drame professionnel et personnel qui fait réfléchir longuement avant d'entreprendre une carrière en enseignement.

Le manque de liberté pour réaliser des défis. Voilà comment je qualifierais l'obstacle suivant. Dans une profession où la présence féminine est là depuis très longtemps, toute l'organisation scolaire s'est structurée à travers des approches privilégiées par elles : sécurité dans la cour d'école, règlement

à l'intérieur des classes, encadrement de l'agressivité, récompense à l'application aux devoirs, obéissance, politesse, etc. C'est compliqué de prendre des initiatives différentes de l'ordre établi. Oser se tromper, faire des expériences, valoriser la spontanéité, promouvoir l'émulation, autant de couleurs qu'un gars aimerait mettre en valeur à sa manière dans une école... et cela pour le plus grand bonheur des jeunes garçons.

Je n'ai pas encore fini de réfléchir sur cette présence des hommes à l'école primaire. J'apprécie beaucoup les messages de la Fondation Chagnon à la télévision. On y montre l'importance de la présence de l'homme et de la femme dans l'éducation des petits enfants. Je crois que c'est en insistant sur les apports positifs de la présence des gars dans l'éducation des enfants qu'on en viendra à valoriser davantage la présence masculine à l'école primaire. En Norvège, on va jusqu'à favoriser la présence égalitaire des hommes et des femmes dans les lieux où la profession des soins aux enfants est requise (éducation, santé, services sociaux).

Ici, pour un gars, il y encore du boulot à abattre pour que « qui s'instruit s'enrichit » devienne « qui instruit s'enrichit et enrichit la collectivité ».

Soulignons que les sites contaminés à l'uranium sont définitivement inutilisables.

Le ministre québécois délégué aux Ressources naturelles et à la Faune, Serge Simard, a déposé en décembre 2009 un projet de loi destiné à mieux encadrer les compagnies minières. Ce projet de loi comporte également des exigences plus sévères sur les garan-

ties financières à verser pour restaurer les sites, de véritables consultations publiques devenant obligatoires avant la construction de toute mine, un resserrement des règles sur les permis d'exploration et de fortes amendes dissuasives en cas d'écart de conduite.

Les nouvelles règles risquent de changer les habitudes. Si les exploitants minières faisaient leur part en reboi-

sant et en dépolluant mieux les sites de résidus miniers, en protégeant l'accès à l'eau potable des citoyens, tous pourraient vivre en harmonie et dans le respect de chacun et de l'environnement. N'oublions pas que l'industrie minière a une responsabilité sociale, écologique, morale et durable.

1 Article de Philippe Mercure paru le 21 novembre 2009 dans *La Presse Affaires*.

## Que fait l'AREQ pour Haïti?

Qui d'entre nous ne s'est pas senti interpellé par le terrible drame qui a touché Haïti en ce début d'année? Vous avez été nombreuses et nombreux à nous contacter et à nous demander comment participer à ce vaste mouvement de solidarité : où faire des dons? Est-il possible d'aller sur place prêter main-forte?



**Christiane Brinck**  
Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique  
[brinck.christiane@csq.qc.net](mailto:brinck.christiane@csq.qc.net)

L'AREQ a ainsi conseillé à ses membres qui le souhaitaient de soutenir les organisations bien connues et bien implantées dans ce genre d'opération de solidarité. Mais l'AREQ a aussi fait sa part. Le Conseil d'administration a en effet décidé de porter à 15 000 \$ son budget annuel lié à l'aide internationale.

### Bonification de l'aide internationale

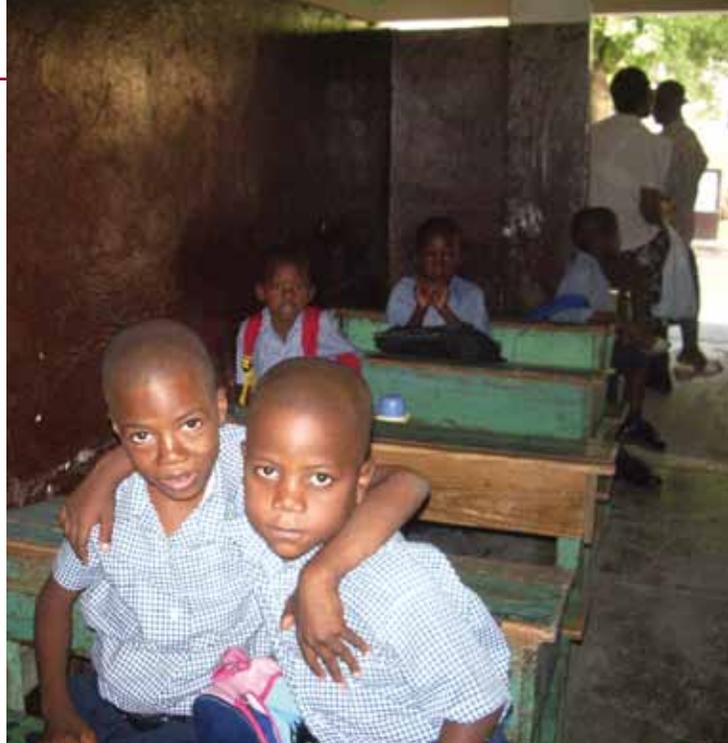
Ainsi, lors du renouvellement du protocole quinquennal avec Oxfam-Québec, nous avons précisé que les deux tiers du budget seront alloués à des projets en Haïti, car nous voulons nous assurer que notre aide continuera, même lorsque les caméras auront attiré notre attention vers d'autres régions du monde. Le tiers restant de notre contribution sera consacré à des projets en Afrique et ailleurs dans le monde.

Pour les personnes qui souhaiteraient, éventuellement, aller donner un coup de main sur le terrain, nous espérons que vous allez conserver votre enthousiasme et votre générosité. Dans un premier temps, les organisations internationales ont surtout fait appel à des gens ayant une grande expérience de ce genre de situation d'urgence. Mais dans

une autre phase, Oxfam-Québec espère pouvoir donner un coup de main pour soutenir et développer le système d'éducation et vous serez probablement sollicités. Nous nous ferons un devoir et un plaisir de vous tenir au courant des possibilités qui se présenteront et une formation sera donnée aux personnes intéressées.

### Projets financés en Afrique

Notre implication pour cette année en Afrique se traduira, au Bénin, par une somme de 2 500 \$ en appui au projet



de la Campagne 16 jours d'activisme contre les violences faites aux femmes visant l'égalité des sexes et le droit à une identité.

Au Burkina Faso, une somme de 2 524 \$ viendra appuyer un projet de Développement de l'entrepreneuriat jeunesse traitant de justice économique, d'égalité entre les sexes et de droit à des moyens de subsistance durables.

Dans la prochaine édition du magazine *Quoi de neuf* (octobre-novembre 2010), nous publierons un dossier complet sur Haïti et créerons une section spéciale sur notre site Internet ([www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)) à cette occasion. Nous vous invitons à ne pas manquer cette parution.

#### L'aide de l'AREQ pour Haïti a été répartie de la façon suivante:

- ⌘ 5000 \$ ont été acheminés à la Coalition humanitaire pour Haïti
- ⌘ 1000 \$ à la Fondation Paul-Guérin-Lajoie
- ⌘ 2000 \$ au CECI Urgence-Haïti
- ⌘ 2000 \$ à Médecins sans frontière.

# L'AREQ, partenaire d'EQUITA pour un développement durable



Depuis de nombreuses années, EQUITA est un fier partenaire de l'AREQ qui, à travers l'achat et la consommation de produits équitables, contribue à la cause du commerce équitable et au développement durable.

EQUITA est la marque de commerce de Commerce équitable Oxfam-Québec Inc., filiale d'Oxfam Québec et de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Depuis la commercialisation de son premier café équitable en 2000, EQUITA a élargi et diversifié sa gamme et offre actuellement la plus large gamme de produits alimentaires certifiés équitables au Canada, incluant le café, le thé, le chocolat, le sucre, le riz, les épices et les fruits séchés.

EQUITA a pour mission d'ouvrir, créer et développer des marchés pour des produits de qualité qui respectent les principes du commerce équitable et du développement durable. Mais également de promouvoir, par ses produits, la consommation responsable et la solidarité avec les communautés et les petits producteurs du Sud.

EQUITA œuvre également dans les domaines de l'environnement et de l'économie sociale. En effet, une grande partie des produits EQUITA est certifiée biologique.

EQUITA mise aussi sur l'éco-conception de ses produits (papiers recyclés, encre végétale, plastiques compostables), la gestion 3R de ses bureaux et entrepôts; et encourage ses employés à utiliser des moyens de transport plus verts (vélos, transports en commun, etc.).

EQUITA s'associe par ailleurs à des organisations québécoises d'économie sociale qui ont pour mission de donner du travail à des personnes souffrant d'un handicap physique ou mental pour l'assemblage de ses produits, la production de ses présentoirs, boîtes de carton et paniers-cadeaux.

La confiance offerte par des organismes comme l'AREQ permet à EQUITA de progresser chaque jour dans sa mission de sensibilisation, notamment dans le milieu de l'éducation.

Peut-être avez-vous d'ailleurs remarqué ces produits vendus à des kiosques tenus par des bénévoles lors d'activités de l'AREQ?

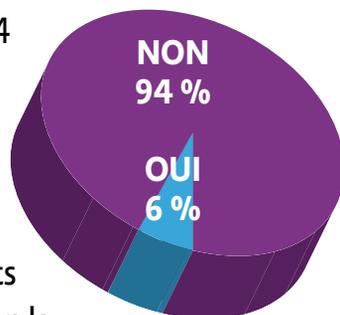
Pour plus d'informations : [www.equita.ca](http://www.equita.ca)

[WWW.AREQ.QC.NET](http://WWW.AREQ.QC.NET)

## Questions hebdomadaires

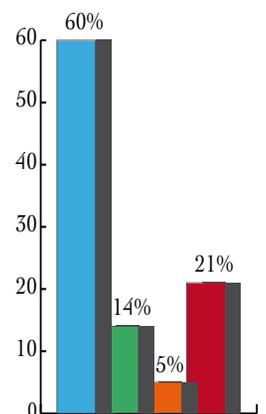
Chaque semaine, on retrouve sur le site Internet de l'AREQ une question à laquelle les internautes sont invités à répondre. Voici les résultats aux deux questions ayant suscité le plus de votes :

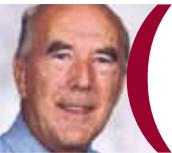
Le projet de loi 94 déposé par le gouvernement du Québec pour baliser les accommodements raisonnables, selon le principe de « laïcité ouverte », vous paraît-il suffisant? (Mars 2010)



Quelle mesure retient le plus votre attention dans le budget 2010-2011 du gouvernement du Québec (avril 2010)?

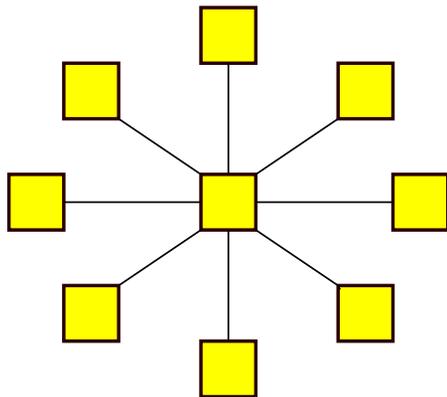
- La contribution santé de 200 \$ et le ticket modérateur
- La hausse des tarifs (TVQ, électricité, essence)
- L'intention du gouvernement de réduire la croissance des dépenses
- L'abolition du Conseil des aînés





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

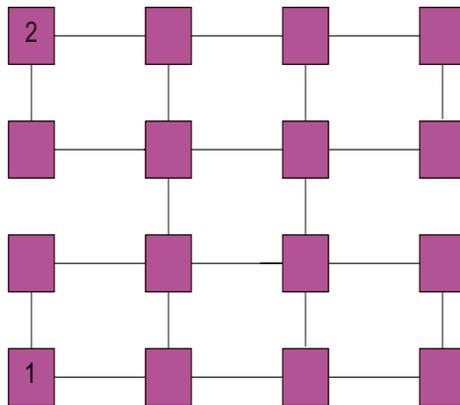
- Placez les nombres 1, 3, 4, 4, 5, 5, 6, 7 et 9 dans les cases suivantes. Cependant, la somme des nombres dans les trois cases horizontales, verticales ou diagonales doit être égale à 14.



- Trouvez la valeur de A, B, C et D sachant que ce sont des nombres entiers, positifs, différents et que  
 $A+B+C=10$   
 $B+C+D=9$   
 $A+B=C+D$
- Dans une boîte, il y a des jetons sur lesquels on a inscrit le nombre 5 ou le nombre 7. Alexis a pigé quelques jetons et la somme des nombres inscrits sur les jetons est 53. Combien a-t-il pigé de jetons?
- Dans un téléphérique, on peut accueillir 12 adultes ou 18 enfants. Si huit adultes ont pris place dans ce téléphérique, combien d'enfants peuvent s'y ajouter?

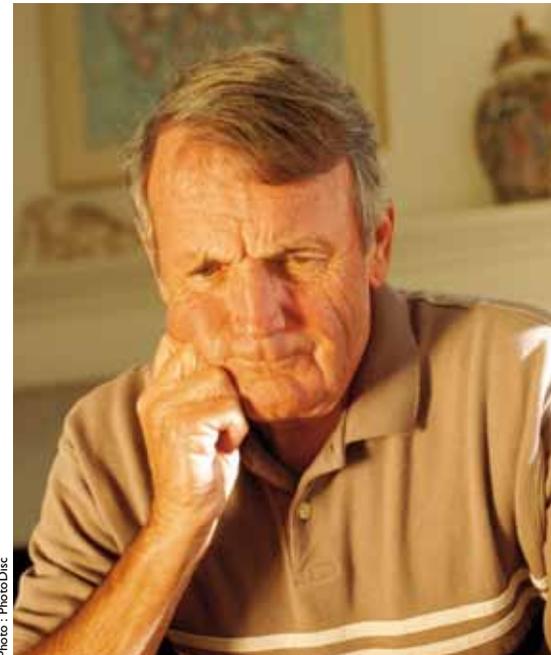


- Ce labyrinthe est composé de pièces carrées reliées entre elles par des couloirs. Pouvez-vous, en entrant par la pièce numéro 1 passer par toutes les pièces et sortir par la pièce numéro 2 sans passer plus d'une fois par le même couloir?



- En utilisant les chiffres 1, 3, 4, 5, 6 et 9, complétez les nombres suivants de trois chiffres dont la somme serait 1314.

$$\begin{array}{r} 2 \_ \_ \\ + \_ 7 \_ \\ + \_ \_ 8 \\ \hline 1314 \end{array}$$



- En ayant comme départ le nombre 7, trouvez l'ordre avec lequel on effectue toutes les opérations suivantes ( $\div 5$ ,  $- 3$ ,  $+ 4$ ,  $\times 9$ ) pour obtenir comme résultat final 8.

- À partir des indices ci-dessous, complétez les quatre mots de cinq lettres commençant par **a**. La dernière lettre de chacun vous permettra de nommer un fromage. Quel est-il?

- Indices : (1) Énergique  
 (2) Oiseau rapace  
 (3) Emplette  
 (4) Lettre grecque

**a** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 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.

### Juin est le mois de l'AVC

**Réduisez votre pression artérielle. Réduisez vos risques.**

En bénéficiant d'un diagnostic et d'un traitement adéquats de l'hypertension artérielle, vous pouvez réduire vos risques d'AVC jusqu'à 40 %.

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque associé à l'AVC et affecte une personne sur cinq au Canada. Près de 42 % des personnes affectées ne le savent même pas, car l'hypertension artérielle ne présente aucun symptôme. Vous ne voyez rien ! Vous ne sentez rien !

Voici quelques conseils pour contrôler votre hypertension artérielle :

1. **Faites vérifier votre pression artérielle régulièrement.** L'hypertension artérielle ne présente souvent aucun symptôme, alors faites vérifier la vôtre au moins une fois tous les deux ans par un professionnel de la santé.

2. **Si votre médecin vous a prescrit une médication, prenez-la comme indiquée.** Consultez le également au sujet de la mesure de la pression artérielle à domicile.

3. **Ayez une alimentation équilibrée** de type DASH en mettant l'accent sur les légumes et les fruits,

les produits laitiers à faible teneur en matières grasses, les produits céréaliers à grains entiers, le poisson, les légumineuses ainsi que les noix et les graines.

4. **Réduisez votre consommation de sel.** Le sodium est une composante essentielle à la vie, cependant lorsqu'il est présent en trop grande quantité il se transforme en véritable « tueur silencieux ». Ce n'est pas tant la salière qui est responsable de ce problème que les mets préparés, comme les repas surgelés, les charcuteries, les aliments en conserve, les marinades et condiments, les craquelins, les soupes et les sauces commerciales.

Pour réduire votre consommation quotidienne, vérifiez le tableau de valeur nutritive qui apparaît sur l'emballage des aliments pour connaître leur teneur en sel (ou sodium).

5. **Soyez physiquement actif** à raison de 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par jour.



6. **Vivez sans fumée.** Parlez-en à votre médecin ou pharmacien qui vous guidera dans cette démarche.

7. **Limitez votre consommation d'alcool** à une ou deux consommations par jour jusqu'à un maximum hebdomadaire de neuf consommations chez les femmes et de 14 chez les hommes.

8. **Adoptez et maintenez un poids santé.** Même une perte de poids modérée, d'aussi peu que 10 %, peut réduire considérablement vos risques d'AVC et de crise cardiaque.

9. **Réservez-vous du temps pour vous détendre chaque jour.** Le stress peut faire augmenter votre pression artérielle, du moins, à court terme.



**Gagnez une maison « Jordan » de BONNEVILLE**  
à l'emplacement de votre choix.

Billets en vente dans les succursales de la Banque Nationale, chez Industries Bonneville et à la Fondation des maladies du cœur du Québec.

Plus de détails sur [loterieducoeur.ca](http://loterieducoeur.ca)

\* À l'intérieur d'un rayon de 600 km de l'axe des Industries Bonneville situés à Québec.



1800-411-3581



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU QUÉBEC

À la conquête de solutions.

[FMCOEUR.QC.CA](http://FMCOEUR.QC.CA)



# Un zeste de nostalgie



**Jules Desfossés**  
Équipe *Quoi de neuf*  
[jules.desfosses@videotron.ca](mailto:jules.desfosses@videotron.ca)

Lorsqu'on pousse la porte d'avant-hier, il nous arrive de retrouver des souvenirs d'enfance, précieux et magiques. Réminiscences de bonheur candide, de bien-être simple, de malices et de méchancetés occasionnelles aussi. Souvenances embrumées par le temps. Puis odeurs, couleurs, événements, images en kaléidoscope, détails très précis et lieux aimés.

Mon école primaire, l'église où j'ai été enfant de chœur et servant de messe, la maison où je suis né, l'usine de meubles en face de chez moi, derrière notre cour les rangées de piles de planches qui offraient un terrain de jeux inusité, les vastes champs tout près où nous trom-

« À pied et surtout à vélo, emprunter ses larges et confortables sentiers jonchés de feuilles mortes et d'aiguilles de pin s'avérait un plaisir récurrent. »

pions l'ennui et inspirions le quotidien, la rue qui m'a vu grandir, l'épicerie du coin, le boucher à quelques minutes : tout cela est disparu de même qu'un grand pan de mon enfance.

Par contre, le Bois du Séminaire existe encore. Comme beaucoup de Nicolétains et les élèves du Petit Séminaire d'alors, nous fréquentions ce bocage pour l'ambiance paisible, l'évasion, la particularité des lieux, pour ses deux ponts et ses plans d'eau. Être ailleurs à plusieurs minutes de la ville, dans une

oasis naturelle sans itinéraire préétabli revêtait un attrait indéniable. À pied et surtout à vélo, emprunter ses larges et confortables sentiers jonchés de feuilles mortes et d'aiguilles de pin s'avérait un plaisir récurrent. Le parcourir de part en part pour se rendre dans le quartier des écureuils et des suisses où les sentiers devenaient sinueux et accidentés, offrant montées, descentes et enfoncements, nous plaisait. Remarquant au passage les écorces lisses, rugueuses ou retroussées et croisant la faune ailée.

Enfants, nous ignorions que les socles esseulés étaient des vestiges de l'héritage religieux. Que les statues qu'ils soutenaient n'avaient résisté ni au temps ni au vandalisme. Et que ce curieux espace clôturé était utilisé au XIX<sup>e</sup> siècle par la société littéraire appelée Académie.

Ce boisé recèle plusieurs spécimens centenaires de pin blanc, mais l'un d'entre eux (*Pinus Scrobus*) fait partie des 38 arbres notables du Québec. Choisi en fonction de son intérêt historique et de son âge (plus de 200 ans), il a une hauteur de plus de 34 mètres et une circonférence de plus de 3 mètres.

J'ai revu le bois de mon enfance qui se nomme maintenant Réserve naturelle du Boisé-du-Séminaire et a une vocation de forêt urbaine servant de parc naturel. On l'a nettoyé et on a reconstruit les deux ponts. En dépit qu'il soit maintenant bordé par d'importantes constructions institutionnelles, des commerces et des maisons, j'y reviendrai et j'aurai un regard admiratif pour ces arbres qui s'élèvent fièrement à plus de 30 mètres.



Photo : Jules Desfossés

# Un banc, une banque (suite)



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



Le mois suivant, il tarde à Samuel de prendre sa petite revanche sur son prof.

— Comme je l'avais annoncé la dernière fois, il vous en souvient sans doute, commence-t-il d'un air volontiers bravache, je continue mon exposé avec banqueroute, saltimbanque et banquet. Ça vous va?

Il n'attend pas de réponse. Pourtant une main se lève :

— Des dérivés de banc? questionne Guillaume uniquement pour éclairer le contexte.

— Évidemment, répond l'élève, prêt à affronter Attila.

Sans languir, il revient à la fin de son précédent exposé pour mieux camper banqueroute.

— Ce mot, originellement écrit banqueroute au XV<sup>e</sup> siècle, est emprunté à l'italien et signifie littéralement « banc rompu », parce que la colère l'emportant sur la retenue, on cassait symboliquement le « banc » du banquier en faillite. Il est composé de banque, rappelez-vous, et de route, cette ancienne forme du participe passé féminin du verbe rompre. Admettez avec moi que ce n'est peut-être pas l'évidence même.

Samuel prend de l'assurance. Il enchaîne avec le deuxième mot annoncé d'entrée de jeu.

— Saltimbanque. Qui n'a pas déjà entendu ou lu ce mot emprunté à l'italien? Cette espèce d'acrobate, de clown, de bateleur,

qu'on retrouvait dans les foires, qui marchait dans les airs sur un fil de fer, parfois. Dans ce dernier cas, on disait plutôt funambule. Qu'à cela ne tienne. Il date du XVI<sup>e</sup> siècle. Littéralement il saute-en-banc, c'est-à-dire il danse ou saute sur une estrade, ce banc géant, en quelque sorte.

Samuel est conscient que le mot n'est pas d'un usage courant. Aussi, il n'insiste pas davantage. Reste le mot banquet moins rébarbatif, celui-là.

— Si le mot banquet désigne comme vous le savez tous, j'imagine en tout cas, un festin, un grand repas officiel où sont conviées de nombreuses personnes, il est intéressant aussi de savoir que le mot dérive de cette coutume germanique du banquet délibératif relatée par un historien romain, où des bancs étaient probablement disposés autour de tables, à la différence des sièges individuels pour les repas ordinaires.

Une main se lève :

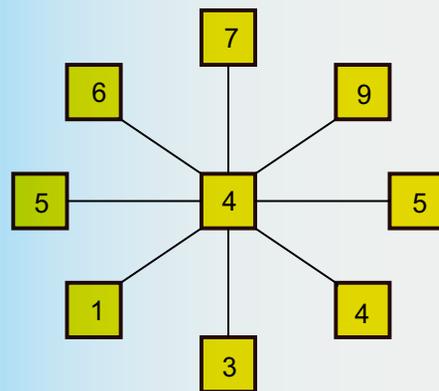
— L'historien romain. Tu sais son nom ? s'informe Guillaume.

— Tacite, de son vrai nom Publius Cornelius Tacitus, qui a vécu au début de l'ère chrétienne. A écrit plusieurs livres, dont *La Germanie*.

— Décidément... Eh bien, bravo.

## Solution distraction

1. Les nombres alignés doivent être (6, 4, 4) ; (7, 4, 3) ; (9, 4, 1) ; (5, 4, 5). Voici un exemple :

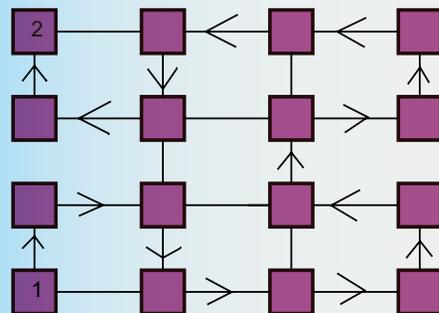


2. A = 5, B = 2, C = 3, D = 4 ou A = 7, B = 1, C = 2, D = 6.

3. 9 jetons (4 portant le n° 7 et 5 portant le n° 5).

4. 6 enfants.

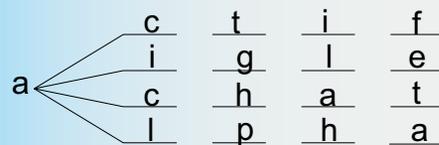
5. Oui!



6. Voici une possibilité :  $245 + 371 + 698 = 1314$ . Mais, en permutant les chiffres des unités entre eux ainsi que ceux des dizaines et des centaines, on trouve sept autres possibilités.

7.  $7 - 3 = 4 \times 9 = 36 + 4 = 40 \div 5 = 8$ .

8. Feta.



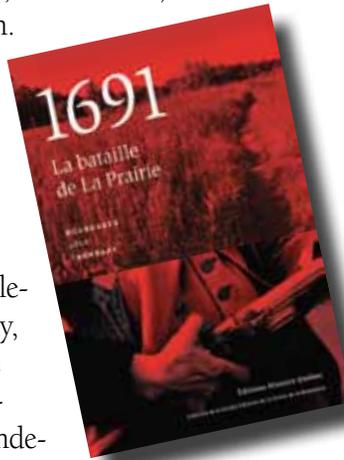


**Jules Desfossés**  
Équipe *Quoi de neuf*

**1691 : LA BATAILLE DE LA PRAIRIE**

BOURDAGES, Gaétan, TREMBLAY, Stéphane et JOLY, Jean.  
La Prairie-de-la-Magdeleine, 2009, 149 pages. Coût 25 \$, 30 \$ par la poste. Ce livre raconte un fait d'armes unique dans l'histoire de la Nouvelle-France. Partie d'Albany, une troupe, composée d'Anglais et d'Amérindiens, sous le commandement du Hollandais Peter Schuyler, vient attaquer le fort de La Prairie à l'aube du 11 août 1691. L'issue de cette bataille sera déterminante pour l'avenir de Montréal. Société d'histoire de La Prairie-de-la-Magdeleine  
Tél. : 450 659-1393

[histoire@laprairie-shlm.com](mailto:histoire@laprairie-shlm.com)

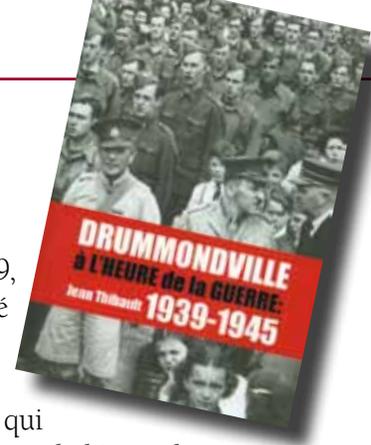


**DRUMMONDVILLE  
À L'HEURE DE LA GUERRE**

THIBAUT, Jean. Drummondville, 2009, 195 pages. Coût : 25 \$. Contacter la Société d'histoire de Drummond, 555, des Écoles, Drummondville (Québec), J2B 1J6. Ouvrage historique présentant les enjeux qui ont scellé le sort de Drummondville et de ses habitants lors de la Deuxième Guerre mondiale. Il a été écrit pour renseigner, faire revivre, connaître et informer sur cette époque mouvementée, puis montrer l'impact qu'elle a eu sur la population d'une petite ville, souligner aussi la participation des gens à l'effort de guerre et les répercussions dans la vie quotidienne.

Tél. : 819 474-2318

[info@histoire-drummond.qc.ca](mailto:info@histoire-drummond.qc.ca)



**LES CHEMINS AVEUGLES (poésie)**

THÉBERGE, Jean-Yves. Saint-Jean-sur-Richelieu, 2009, 56 pages. Disponible chez l'éditeur, Les Écrits francs, 3217, avenue Laurier, Montréal (Québec) H1Y 1Z9 ou par courriel. Coût : 10 \$. Jean-Yves Thériège a publié son premier recueil en 1969. Pédagogue maintenant à la retraite, mais toujours chroniqueur en vins, il nous présente, après quinze ans d'un trop long silence, son sixième recueil. Il y est question de soleil couchant à la fin de l'automne.

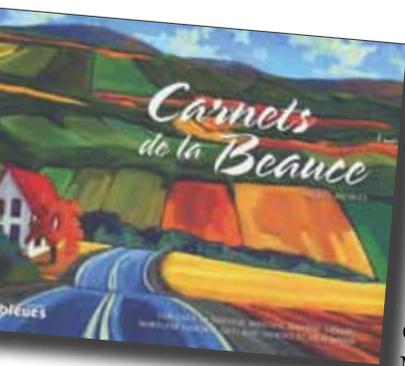
[francis.lagace@gmail.com](mailto:francis.lagace@gmail.com)



**CARNETS DE LA  
BEUCE**

JACQUES, Michel.  
Tableaux de Gaétane Boucher, Martine Chassé, Marylène Faucher, Guylaine Jacques et Julie Morin.  
Montréal, Les Heu-

res bleues, 2010, 127 pages. Coût : 39,95 \$. En vente chez tous les libraires. En consultant *Carnets de la Beauce*, le lecteur a un bon aperçu des caractéristiques de ce pays haut en couleur. Six thèmes sont développés : fermes et villages, patrimoine religieux, paysages, maisons, attraits touristiques et vie quotidienne. Près de 90 tableaux, accompagnés de haïkus, font voyager à travers une vingtaine de municipalités. L'essence même de ce coin du Québec est esquissée par de courts éléments historiques, économiques et sociaux.

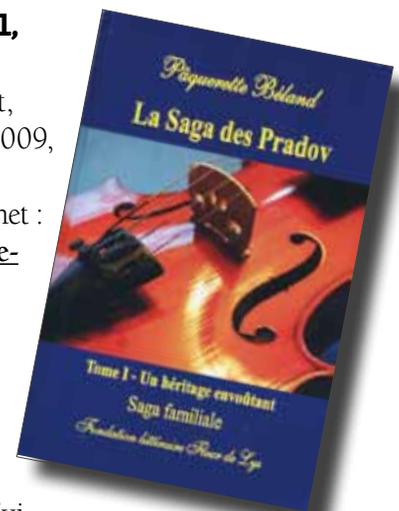


**LA SAGA DES PRADOV, TOME 1,  
UN HÉRITAGE ENVOÛTANT**

BÉLAND, Paquerette. Saint-Hubert, Fondation littéraire Fleur de Lys, 2009, 263 pages.

Coût : 24,95 \$. Disponible sur Internet : [manuscritdepot.com/a.paquerette-beland.2.htm](http://manuscritdepot.com/a.paquerette-beland.2.htm).

L'ange Pradov tombe amoureux de la femme de l'homme dont il a la garde. Afin de la séduire, il envoûte un violon et prend possession du corps d'un violoniste. Évidemment, Lucifer lui rappelle qu'il devra payer pour sa faute. Mais il n'y prend pas garde, il a pensé à tout. Des Carpates au Bas-du-Fleuve, du XVII<sup>e</sup> siècle à nos jours, suivez les aventures amoureuses des hommes, anges et « lautari », de père en fils.





### PIZZICATO

COHEN, Gilberte Étoile. Montréal, Éditions Guérin, 2009, 102 pages. En vente dans les librairies et sur le site de l'éditeur. Coût : 14,95 \$. « J'ai toujours refusé d'écrire ma biographie. Par pudeur, par discrétion, je ne sais pas. À la suite d'un accident sportif et des opérations à la colonne vertébrale, j'ai dû

renoncer à la vice-présidence de la Société littéraire de Laval et à bien d'autres projets pour les jeunes aussi. Je devais écrire ce livre, un peu comme un message de gratitude, d'amour envers de nombreuses personnes. En pinçant les cordes de mon âme « Pizzicato », s'échappent des textes, des poèmes, des réflexions. »

[www.guerin-editeur.qc.ca](http://www.guerin-editeur.qc.ca)

### COMPTE ET RACONTE

BÉRUBÉ, Reynelde. Sherbrooke, 2009, 44 pages. Ne peut être acheté que chez l'auteure qui crée elle-même ses recueils. Coût : 20 \$. Ce troisième recueil renferme des poèmes portant sur les chiffres, tels les quatre saisons, les 12 mois de l'année, avoir 20 ans, 40, 80 ans, les chiffres de 0 à 10 et l'âge du temps. C'est un recueil poétique illustré par des gens de l'entourage de l'auteure, adultes et enfants.

Adresse : 3109, rue Mézy, Sherbrooke (Québec) J1L 2T5

Tél. : 819 564-0886

[marioireynelde@videotron.ca](mailto:marioireynelde@videotron.ca)



### SIX MOIS APRÈS LA GUERRE (LIBAN 2006)

AWAD KOLTA, Émile. Brossard, Éditions Bénévent, 2009, 300 pages.

Coût : 29 \$. Une famille française décide, comme chaque année, de passer ses vacances au Liban. C'est un pays qu'elle aime pour la variété et la richesse de sa gastronomie, pour le ruban de ses sites touristiques, pour le pittoresque de ses montagnes et le charme de ses plages. Loin de Paris et des bruits assourdissants de son activité trépidante, cette famille peut laisser sa vie prendre un cours paisible et savourer un repos bien mérité. Mais le déclenchement de la guerre par Israël contre le Hezbollah au Liban, le 13 juillet 2006, pourrait per-

turber sa douce quiétude.

Adresse : 3595, Cantan, Brossard (Québec) J4Z 3S9

Tél. : 450 462-8213 ou 514 996-6979

[www.editions-benevent.com](http://www.editions-benevent.com)

[emile.awad@live.fr](mailto:emile.awad@live.fr)



### MADELEINE FERRON, L'INSOUMISE : TROIS PERSPECTIVES

BEAUCHEMIN, Bernard, GARANT, André, LABBÉ, Raymonde et LAJOIE, Gervais. Beauceville, Éditeur Fondation Gabriel-Lajoie, 2009, 614 pages.

Coût : 35 \$. Cet ouvrage collectif se veut un hommage à la vie et à l'expression littéraire d'une Beauceronne d'adoption, née à Louiseville, en Mauricie. La préface est de Laurent Laplante. La première perspective, développée par Gervais Lajoie et Bernard Beauchemin,

retrace le parcours singulier de cette écrivaine. La deuxième, celle de Raymonde Labbé, présente l'œuvre littéraire. La troisième, celle d'André Garant, livre un amalgame de capsules historiques beauceronnes qui sont à la source de la création de certains personnages ferroniens.

Adresse : Fondation Gabriel-Lajoie, 104, 101<sup>e</sup> Rue, Beauceville (Québec) G5X 2M6

[gervais.lajoie@sogetel.net](mailto:gervais.lajoie@sogetel.net)

[Andre.gartant@yahoo.ca](mailto:Andre.gartant@yahoo.ca)

[Bernard.beauchemin@carra.gouv.qc.ca](mailto:Bernard.beauchemin@carra.gouv.qc.ca)

[r.labbe@globetrotter.net](mailto:r.labbe@globetrotter.net)



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.

**Céline Gendron**  
genceline@hotmail.com

**Lexilogos, mots et merveilles d'ici et d'ailleurs**

Un nom d'origine grec, signifiant « fleur ». On entre dans un site plutôt sobre, mais dont le contenu à saveur mondiale est abondant. Découvrez pourquoi la mascotte du site est un perroquet, les différents alphabets, l'histoire des noms et prénoms, plus de 25 000 citations, des vidéos, des chansons, des photographies, des calendriers, des dictionnaires et encore plus.



[www.lexilogos.com](http://www.lexilogos.com)

**Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec**

Beaucoup d'information concernant les lois qui régissent la consommation et la salubrité des aliments. Les établissements que nous fréquentons sont-ils salubres? Pointez sur l'icône « Régions » puis glissez et cliquez sur le nom de votre région. Sur la nouvelle page, cliquez sur « Condamnations d'établissements alimentaires ». Notre espoir est de ne pas y retrouver notre restaurant préféré.



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

**Brico video**

Quoi de plus satisfaisant que d'effectuer une réparation ou une rénovation? Plus de quarante vidéos pour venir en aide à ceux et celles qui ne sont pas des experts, mais qui osent essayer de faire eux-mêmes. Il y a une section Questions et Réponses. Bien que ce soit un site européen, on peut y puiser de bons conseils.



[www.bricovideo.com](http://www.bricovideo.com)

**Oiseaux d'Europe et du Jura**

Encore une fois un site européen, mais c'est mon coup de cœur! Vous serez accueilli dans l'univers de grand-maman Jacqueline par un chant magnifique. Visiter ce site, c'est comme aller dans un club vidéo spécialisé sur les oiseaux. Une section sur les arbres, une autre sur les champignons, des photos, des cartes virtuelles, des liens nombreux et variés. Ne manquez pas de signer le livre d'or pour encourager l'auteur de ce site.



[www.grandmamanjacqueline.com](http://www.grandmamanjacqueline.com)

**Aro CoopérAction InterNational**

Voyager autrement... Allier projet communautaire, découvertes culturelles et apprentissage d'une langue. On vous

propose un petit détour à Cuba, au Costa Rica et au Pérou.



[www.arocoopintl.org](http://www.arocoopintl.org)

**Trucs et astuces :**

Vous souhaitez qu'une page web s'affiche en un format plus grand afin d'en faciliter la lecture à l'écran.

- Avec Mozilla Firefox : Cliquer sur Affichage... Zoom et Agrandir.
- Avec Internet Explorer : Cliquer sur Affichage... Taille du texte... Plus grande.
- Avec Netscape Communicator : Cliquer sur Afficher... Augmenter la taille de la police.

Vous pouvez répéter le procédé jusqu'à ce l'affichage soit adapté à votre vision.

CCleaner est un logiciel gratuit, et en français, qui permet de toute sécurité de rendre Windows plus rapide en supprimant les fichiers inutilisés de votre système et en nettoyant la base de registre. Il supprime l'historique de vos navigations sur Internet, les cookies, les fichiers temporaires et vos documents récemment ouverts. Bref, il fait le ménage de votre ordinateur.



[fr.ccleaner-soft.com](http://fr.ccleaner-soft.com)

# Tout simplement la Vie!



Photo: © Signorina | Dreamstime.com



**Lorraine Pagé**  
pagelor@videotron.ca

**V**ous tenez dans les mains le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* conçu autour du thème « À la retraite : le bonheur est dans l'action! » Tout un programme, me direz-vous à raison.

Invariablement, quand je prononce le mot action, ce qui me vient à l'esprit, c'est celui de mouvement. Pour moi, les deux sont indissociables : agir n'est-ce pas, après tout, se mettre en mouvement?

Autour de nous, la nature qui s'éveille après l'engourdissement hivernal nous rappelle que la Vie est mouvement : le vent, la pluie qui tombe, les vagues et les marées, les plantes qui poussent. Nous voyons les enfants naître et grandir, les adolescents, mûrir et les adultes, évoluer. Les bouddhistes affirment avec sagesse que dans la Vie, la seule permanence, c'est « l'impermanence ».

Au fond, me suis-je demandé, pouvons-nous résumer les choses par une équation toute simple : action = mouvement = VIE? Un bien grand détour pour rejoindre le thème de ce numéro du magazine. Peut-être, mais il faut

souvent prendre le temps de s'attarder pour prendre la pleine mesure de ce qui nous semble le plus simple ou le plus évident.

Nous avons, toutes et tous, au moment de la retraite, souhaité échapper aux contraintes du travail, apprivoiser le temps qui passe, savourer un autre rythme de vie. Puis, plus ou moins

« **Nous avons, toutes et tous, au moment de la retraite, souhaité échapper aux contraintes du travail, apprivoiser le temps qui passe, savourer un autre rythme de vie.** »

rapidement selon les personnes, nous avons recommencé à faire des projets précis, à nous fixer des objectifs, à nous engager dans une cause. Nous faisons du bénévolat, militons, retournons aux études et parfois même, avons repris le chemin du boulot sur une base occasionnelle ou temporaire. Nous nous occupons de ceux et celles que nous aimons : les petits-enfants à garder, les amis à aider, les proches à soigner. La blague est fréquente : « Il n'y a pas un agenda plus rempli que celui d'une personne retraitée! »

L'action fait partie de la vie à la retraite. Nous en avons besoin pour exprimer nos talents, transmettre notre expérience, plonger dans de nouveaux centres d'intérêt, faire avancer les idées et

les valeurs qui nous tiennent à cœur. Il y a quelques années, Dominique Michel répondait au journaliste qui lui demandait le secret de sa jeunesse : « Il faut suivre la parade. » La formule est concise, mais fait image : elle est une invitation sans équivoque à ne pas se cantonner dans le rôle d'observateur ou de spectateur, à être un acteur dans l'évolution de notre société, à demeurer une personne informée, ouverte, disponible, présente et active. Être dans l'action, quelle que soit celle que nous choisissons, c'est cela : une occasion de nous ouvrir plutôt que de nous refermer.

Loin de moi, toutefois, l'idée de plaider pour que la vie d'une personne retraitée soit un clone de celle qu'elle a eue tout au long de sa carrière. Et je demeure insensible aux discours de ces nouveaux chantres qui présentent la retraite comme un privilège et les retraités comme des parasites égoïstes.

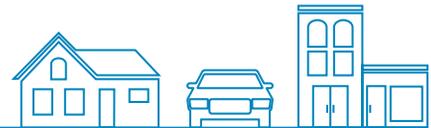
Il y a tant à réaliser et à découvrir et que nous n'avons pu faire faute de temps, coincés que nous étions par les diverses obligations. Nous avons la chance inouïe, parce que nous sommes à la retraite, d'emprunter de nouveaux sentiers, de consolider ou d'approfondir, de conjuguer action et détente, mouvement et sérénité.

Michel Fugain le chantait, il y a déjà quarante ans : « Même en cent ans, je n'aurai pas le temps, pas le temps... » S'il y a une chose dont nous n'avons pas les moyens, c'est de perdre notre temps car, nous le savons, il est compté. Dans notre quête du bonheur, ne perdons pas de vue qu'il a un goût : celui de la vie qu'on croque à belles dents.

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



## Profitez des privilèges que vous offre un assureur d'exception



POUR VOS ASSURANCES AUTO, HABITATION ET ENTREPRISE,  
BÉNÉFICIEZ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS ET D'UNE VALEUR SÛRE À TOUS POINTS DE VUE

Découvrez dès aujourd'hui combien vous pourriez économiser sur vos assurances auto et habitation grâce aux tarifs négociés spécialement pour vous par **Les protections RésAut CSQ**. Ce partenariat avec La Personnelle vous procure une **économie moyenne de 300 \$\* sur vos assurances**.

Offrez-vous le privilège  
de comparer dès aujourd'hui!

Demandez une soumission :

**1 888 GROUPES**

( 1 888 476 - 8737 )

[csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com)



Assureur choisi par la CSQ



\* Montant calculé pour un détenteur d'un contrat d'assurances auto et habitation à la suite d'une étude réalisée le 31 mars 2009. Le montant inclut le rabais accordé pour un contrat d'assurance auto et un contrat d'assurance habitation combinés. Le montant est variable et ne peut être garanti. Il est calculé par rapport à la tarification d'autres assureurs.

<sup>MD</sup> Marque déposée de La Personnelle, compagnie d'assurances.