

# Quoi de neuf

Printemps 2014

Problèmes financiers • Cœur • Épuisement • Soins • Compréhension • Problèmes financiers • Questionnements • Amour • Surveillance • Soins • Compréhension • Problèmes financiers • Cœur • Épuisement • Questionnements • Amour • Surveillance • Soins • Compréhension • Problèmes financiers • Amour • Surveillance • Soins • Compréhension • Épuisement • Questionnements • Amour • Problèmes financiers • Cœur • Épuisement • Soins • Compréhension • Problèmes financiers • Questionnements • Amour • Surveillance • Soins • Compréhension • Problèmes financiers • Cœur • Épuisement • Questionnements • Amour • Surveillance • Soins • Compréhension • Problèmes financiers • Cœur • Épuisement • Questionnements • Amour • Surveillance • Soins • Compréhension • Épuisement • Questionnements • Amour • S



**DOSSIER**

**à tout prix**

**ACTION SOCIOPOLITIQUE**  
**L'assurance autonomie :**  
**beau rêve ou mirage?**

**VERT... DEMAIN**  
**La politique québécoise**  
**de mobilité durable**

**MOT DE LA RÉDACTION** 3

**MOT DU PRÉSIDENT** 4

**PLACE PUBLIQUE** 5

**ÉCHOS DE NOS RÉGIONS**

Prix hommage aux aînés 2013

La région Laval–Laurentides–Lanaudière célèbre la Journée internationale des hommes 6

**SIRA**

Vieillesse de la population : la contribution des personnes aînées 7

**ANALYSE**

La contribution des aînés à la société 9

**RETRAITE**

Évaluation actuarielle du RREGOP 101 10

**RÉFLEXION**

Ces femmes oubliées 11

**RETRAITE**

Des changements récents au Régime des rentes du Québec (RRQ) et au programme de la Sécurité de la vieillesse (SV) 12

**INFORMATION**

Renouvellement du passeport canadien, permis de conduire international et frais médicaux liés au renouvellement du permis de conduire 14



**AFFAIRES FINANCIÈRES**

Les *snowbirds* et le traitement fiscal des sources de revenus étrangers 16

**ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES** 17

**ACTION SOCIOPOLITIQUE**

L'assurance autonomie : beau rêve ou mirage? 18

## DOSSIER

Personnes proches aidantes à tout prix 21



**CONDITION DES FEMMES**

Le plaisir d'être une personne aînée 26

**VERT... DEMAIN**

La politique québécoise de mobilité durable 28

**MOURIR DANS LA DIGNITÉ**

Comment accompagner une personne en fin de vie? 30

**ÉVASION**

Berlin, ville d'histoire douloureuse 32

**CONDITION DES HOMMES**

Retour sur la Journée internationale des hommes 2013 34

**FONDATION LAURE-GAUDREAU**

Solidarité : un mot clé pour redonner du souffle aux proches aidants 35

**NOS MEMBRES PUBLIENT**

**REMUEZ VOS MÉNINGES!** 38

**PETITS PLAISIRS**

Le murmure de ses doigts 39

**À VOS CLAVIERS!** 40

**LA SOURCE DES MOTS**

Le calendrier Solutions Remuez vos méninges! 41

**CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE**

Quand la vie nous amène ailleurs 42

**CHRONIQUE D'UN PASSEUR**

La pensée positive et ses dérivés 43

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 55 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : www.araq.qc.net / Rédactrice en chef : Martine Dignard / Coordination : Martine Faguy, Nathalie Dion / Équipe du magazine : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 300 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Photo de la couverture : DepositPhotos.com



Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



L'année 2014 est celle du congrès de l'Association. Cet événement est primordial pour une association démocratique comme l'AREQ, puisqu'il constitue le début d'un nouveau triennat à l'intérieur duquel est proposé le plan d'action à réaliser pour les prochaines années. La mise en œuvre des grandes orientations adoptées au congrès nécessite pour ce faire une armée de bénévoles essentiels. Le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, le sait parfaitement. C'est pourquoi il tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué, qui contribuent encore ou qui vont contribuer à l'essor de l'Association. Sans cette marée humaine, l'Association ne serait rien. Bienvenue chez vous!



**Martine Dignard**  
Conseillère en communication

Nous espérons que ce numéro printanier saura vous plaire. Plusieurs sujets y sont abordés. En voici quelques-uns.

### Côté retraite

Deux articles fort instructifs. Dans le premier texte, on vous informe des changements récemment apportés au Régime des rentes du Québec et au programme de la Sécurité de la vieillesse. Dans le second, on démystifie l'évaluation actuarielle. Il est souvent difficile de comprendre les tenants et les aboutissants de ce qu'est cette évaluation. Ce texte bien vulgarisé vous permettra de mieux comprendre la façon dont elle est déterminée.

### Côté SIRA

Nous voilà rendus au troisième article portant sur cette enquête qui

continue à susciter beaucoup d'intérêts chez les membres de l'AREQ. Le thème abordé dans ce numéro est la contribution des personnes âgées. Au moment où l'on accuse souvent les aînés d'être responsables de tous les maux, le sujet devrait vous captiver.

### Côté pratico-pratique

Trois sujets qui devraient vous intéresser : le renouvellement du passeport canadien, le permis de conduire international et les frais médicaux liés au renouvellement du permis de conduire.

### Côté tournée

Le conseil exécutif a parcouru le Québec cet automne afin de consulter les membres de l'AREQ en vue du congrès. L'étape de la tournée est extrêmement importante, puisqu'elle permet aux membres d'être informés des grandes orientations que l'AREQ souhaite mettre de l'avant tout

## MOT DE LA RÉDACTION

en fournissant aux membres l'occasion de discuter en toute collégialité des enjeux à venir.

### Côté dossier : les personnes proches aidantes

La situation des personnes proches aidantes vous touche-t-elle? Le dossier du printemps 2014 y est consacré. Le journaliste Didier Bert trace un portrait réaliste de tout ce que sous-tend le travail du proche aidant, notamment ses aspects financier et psychologique, la reconnaissance de ce travail et l'assurance autonomie. M. Bert met également l'accent sur la difficile conciliation travail-famille et montre à quel point il faudra, dans les années futures, tenir compte de ce phénomène qui ira en augmentant. Bref, que vous soyez la personne aidée ou celle qui aide, vous devriez vous reconnaître dans ce texte bien documenté.

### Côté finances

Vous faites partie des *snowbirds* qui s'envolent vers le sud aux premiers flocons de neige? Ne disparaissez pas sans avoir lu cet article qui vous renseigne sur la fiscalité et les revenus provenant de l'étranger.

Les autres articles du magazine traitent d'une multitude de sujets qui devraient également, nous le souhaitons, vous divertir. Bonne lecture! ♦

**Vous souhaitez réagir à un article ou à toute autre chose concernant le magazine? Écrivez-nous à [quideneuf.areq@csq.qc.net](mailto:quideneuf.areq@csq.qc.net).**

## | MOT DU PRÉSIDENT |



**Pierre-Paul Côté**  
Président de l'AREQ

Nous voilà déjà rendus dans le dernier droit du triennat 2011-2013, qui se conclura lors du congrès de l'AREQ du 2 au 5 juin 2014. Au cours des trois dernières années, nous avons déployé beaucoup d'énergie à faire connaître l'AREQ et à démontrer que l'âge n'est pas un frein à la participation citoyenne.

Par ses positions réfléchies et nuancées, l'AREQ a réussi à se faire reconnaître comme une association crédible et représentative d'une frange importante de la société. Pour ce faire, nous avons participé à cinq commissions parlementaires et sommes intervenus dans différents médias à la suite de la diffusion d'un nombre respectable de communiqués de presse.

Nous devons nous positionner en fonction de l'intérêt collectif de nos membres, qui touche plus spécifiquement les personnes âgées. Nous évitons de prendre des positions reposant sur des intérêts individuels tout en gardant une distance avec la politique partisane. Notre rôle et notre responsabilité comme association doivent s'arrimer avec cohésion à l'intérieur de nos rangs et non nous amener à une division, ce qui nous affaiblirait comme groupe et qui, ultimement, ne rapporterait qu'aux autres.

Indubitablement, nous ne sommes pas seuls à réaliser les mandats qui nous sont confiés par les différentes instances politiques de l'AREQ. Les personnes présidentes régionales et sectorielles, les membres des conseils

sectoriels et tous les membres des différents comités constituent une armée de bénévoles qui ont à cœur la vie de l'Association. Assurément, pour réaliser l'ensemble des tâches requises et pour répondre aux nombreux mandats, nous pouvons nous appuyer sur l'équipe professionnelle que constitue l'ensemble du personnel de l'AREQ.

Comme chaque printemps, des assemblées générales sectorielles et régionales sont convoquées, où les personnes en responsabilité font état de leurs réalisations. De plus, lors de ces rencontres, vous devez procéder au remplacement des personnes qui nous quittent pour différentes raisons, en reconduire d'autres dans les postes qu'elles détiennent ou en élire de nouvelles.

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes qui ont terminé leur mandat et qui ont consacré temps, créativité et énergie au service de leurs collègues. Nous avons également une pensée spéciale pour ceux et celles qui vont continuer à exercer un rôle auprès de leur association et nous incitons d'autres membres à s'y investir.

Nous souhaitons également témoigner notre reconnaissance envers les membres qui participent aux différentes



activités de leurs secteurs. Aux yeux des personnes élues, la participation des membres à la vie associative constitue le salaire des personnes bénévoles impliquées à différents niveaux.

Au-delà de ce que nous pouvons apporter aux membres que nous représentons, il est toujours gratifiant de rendre service et de travailler au bien-être de la collectivité. Les personnes qui s'impliquent reçoivent en retour beaucoup de leurs commettants et, malheureusement, cette réciprocité est tenue secrète.

Nous vous invitons à vous impliquer auprès de votre association, à vous investir dans des postes de responsabilités où vous trouverez une satisfaction à la mesure de vos aspirations.

En terminant, je tiens à vous remercier de votre appui au cours des trois dernières années. Si le Congrès le désire, je serai des vôtres à titre de président pour le prochain triennat.

Solidairement.



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*.



**Martine Dignard**  
Conseillère en communication

### 7 novembre 2013

#### **L'AREQ s'est prononcée en faveur des cinq grandes orientations de la charte de la laïcité**

L'AREQ s'est effectivement dite en faveur de cette charte, qui, selon elle, a l'avantage de baliser et d'encadrer les demandes d'accommodement, d'affirmer l'égalité entre les hommes et les femmes et de soutenir la neutralité de l'État. Ces valeurs et ces grands principes ont toujours été défendus par ses membres. Toutefois, l'AREQ va demeurer attentive au débat et souhaite qu'il se fasse sereinement et de manière inclusive.

### 7 novembre 2013

#### **OUI à l'assurance autonomie, mais sans précipitation**

L'AREQ a présenté son mémoire en commission parlementaire, le 7 novembre dernier, concernant le livre blanc sur l'assurance autonomie. Elle s'est dite d'accord avec les grands principes soutenus par ce nouveau mode de dispensation de soins et de services à domicile. Néanmoins, l'Association a mis le gouvernement en garde contre toute précipitation dans ce dossier. L'AREQ s'est appuyée sur un sondage CROP, effectué auprès de ses membres en mars 2013, pour prendre position. Huit recommandations ont été présentées dans le mémoire, que vous pouvez consulter dans le site Internet de l'Association.

### 15 novembre 2013

#### **L'AREQ est outrée par une mesure à l'encontre des personnes les plus vulnérables**

L'AREQ est sortie publiquement pour dénoncer l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, qui souhaitait augmenter la vitesse de prise en charge des patients par les centres de santé et services sociaux (CSSS). L'AREQ souhaite qu'une réflexion se fasse quant aux conséquences sur les personnes concernées par cette nouvelle disposition.

### 19 novembre 2013

#### **L'AREQ souligne la Journée internationale des hommes**

La Journée internationale des hommes a été soulignée par l'AREQ le 19 novembre dernier. Le thème de cette année 2013 alliait santé, sécurité et intégrité au masculin. Une affiche pour mettre cette journée en valeur a été créée par l'AREQ, qui souhaite, dans le futur, que cette occasion permette de faire le point sur la réalité masculine actuelle et qu'elle favorise une prise de conscience de la part de tous les hommes.

### 6 décembre 2013

#### **L'AREQ a pris acte du dépôt du projet de loi n° 67 portant sur l'assurance autonomie**

Lorsque le gouvernement a déposé son projet de loi sur l'assurance autonomie en décembre dernier, l'AREQ est sortie publiquement pour réaffirmer son intérêt quant à sa mise en œuvre. Le 2 décembre dernier, elle apprenait que le projet de loi était reporté en 2015. À ce jour, l'AREQ poursuit son analyse.

### 16 décembre 2013

#### **L'AREQ a rejeté catégoriquement le plan d'action de Postes Canada**

Bien qu'à l'AREQ nous soyons conscients que Postes Canada traverse une période de turbulences, la solution envisagée par la société de la Couronne, c'est-à-dire celle de priver les personnes de leur courrier à domicile, nous est apparue comme assez draconienne et sans égard à la clientèle desservie. Selon l'AREQ, des mesures moins radicales pourraient être envisagées, comme une distribution à domicile aux deux jours dans les centres urbains. L'AREQ va continuer de se faire entendre sur la place publique si la société va de l'avant avec ses solutions qui prennent en otage les personnes âgées.

### 16 janvier 2014

#### **L'AREQ refuse que les chambres d'hôpital privées et semi-privées soient aux frais des patients**

L'AREQ s'est opposée vivement aux propos du sous-ministre au ministère de la Santé et des Services sociaux et directeur général du CHUM par intérim, Michel Fontaine. Selon M. Fontaine, le ministère envisagerait de modifier son modèle de tarification afin que le patient paie pour une chambre d'hôpital privée et semi-privée en fonction de ses revenus, comme cela se fait dans les CHSLD. Il s'agit pour l'AREQ d'un glissement dangereux, et même d'un recul, qui ne correspond ni aux principes du régime public de santé du Québec ni à ceux de la Loi canadienne sur la santé. Bien que le ministère ait nié par la suite de telles intentions, l'AREQ demeure vigilante. ♦

## Prix Hommage aux aînés 2013

Le 21 novembre dernier, le prix Hommage aux aînés a été décerné à Lise Valois Benoît, membre du secteur Val-d'Or-Malartic, région Abitibi-Témiscamingue, pour sa participation bénévole à l'accompagnement, à l'amélioration de la qualité de vie et à la défense des droits des personnes aînées.

**Aline Castonguay**  
Présidente régionale  
de l'Abitibi-Témiscamingue (08)

L'implication de Lise Valois Benoît s'est traduite, au fil des ans, de multiples façons, tant au sein du Conseil de son secteur, à titre de trésorière, que dans plusieurs autres associations telles que La Piaule, accueil pour personnes démunies, l'Alliance des générations, organisme d'aide aux personnes âgées, et le Réseau Libre-Savoir, université pour personnes aînées.

Depuis plus de dix ans, M<sup>me</sup> Benoît siège à la Table de concertation des aînés, où elle a représenté différents organismes. Elle participe au CHSLD

à des activités d'aide auprès des personnes hébergées : aide aux repas, à la pastorale, etc. Elle a été l'une des membres à l'origine de la fondation, il y a 40 ans, du Service d'Entraide familiale, qui offre à prix modique des ressources de première nécessité aux familles. Elle s'est aussi impliquée au Centre de bénévolat de Val-d'Or, qui vient en aide aux personnes à faibles revenus, assurant un panier de nourriture bien balancé pour toute la famille et du matériel scolaire aux jeunes.

Elle a été de celles et ceux qui ont investi temps et énergie à la valorisation de la Rose d'Or en participant à la tournée des résidences d'hébergement pour évaluer la bonne tenue des lieux et ainsi assurer le bien-être des personnes aînées hébergées.



Pierre-Paul Côté, Lise Valois Benoît et Réjean Hébert

Comme auxiliaire bénévole, elle continue à consacrer son temps à orienter les patients au CSSS de Val-d'Or vers les différents services.

Après autant d'années de bénévolat, M<sup>me</sup> Benoît est toujours active. Son engagement est un apport précieux pour toute la communauté. Nous la félicitons chaleureusement tout en la remerciant pour le travail accompli. Puisse-t-elle poursuivre son engagement encore longtemps. ♦

## La région Laval-Laurentides-Lanaudière célèbre la Journée internationale des hommes

**François Tanguay**  
Répondant du Forum des Hommes  
Laval-Laurentides-Lanaudière (10)  
secteur Rivière-du-Nord (C)

Préparée par le comité sectoriel du Forum des Hommes du secteur Rivière-du-Nord, une activité soulignant la Journée internationale des hommes a été intégrée dans le plan d'action du même comité régional de Laval-Laurentides-Lanaudière

(région 10). Ainsi, le 19 novembre 2013 à Saint-Jérôme, 15 hommes du secteur Rivière-du-Nord et 10 autres en provenance de cinq secteurs de la région 10 sont venus participer à cette journée bien spéciale.

Les participants ont assisté à une conférence ayant pour titre *Être homme retraité au 21<sup>e</sup> siècle*. On y a abordé certaines questions pertinentes comme celle-ci : chez les hommes, que se passe-t-il réellement avec l'âge sur

les plans physiologique, psychologique et autres? Une période d'échange a permis aux participants de communiquer leurs points de vue et de poser quelques questions au conférencier pour clarifier certaines notions.

Devant ce succès, on ne peut que souhaiter une réédition de cette journée consacrée aux préoccupations des hommes en 2014! ♦

# Vieillesse de la population : la contribution des personnes âgées



**Ginette Plamondon**  
Conseillère à la condition  
des femmes et  
à l'action sociopolitique

## Une contribution économique

Les nombreux articles sur le vieillissement de la population publiés dans les divers médias négligent un aspect essentiel de la réalité des personnes âgées, soit leur contribution économique. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, il est nécessaire de rappeler que les personnes âgées paient des impôts et des taxes tout comme le font toutes les personnes qui ont des revenus. Les personnes âgées contribuent ainsi au financement des divers services publics, incluant les services de santé.

Régulièrement, les médias nous martèlent les supposés impacts négatifs liés au vieillissement de la population, notamment sur le système de santé québécois. L'AREQ veut contribuer à déconstruire ces mythes. Dans le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf*, nous avons démontré que les facteurs qui font augmenter les coûts du système de santé sont multiples et que le vieillissement de la population n'a qu'un faible impact sur cette hausse.

Ce troisième article d'une série de quatre insiste sur un aspect trop souvent oublié de la réalité de la vie des personnes âgées : leur importante contribution à la société québécoise, tant sur le plan économique que social.

Sur le plan de l'impôt provincial, les personnes de 65 ans et plus ont, en 2006, versé pour près de deux milliards de dollars. À cette somme doivent également s'ajouter les montants déboursés sous forme d'impôt fédéral. Les personnes âgées contribuent aussi de manière significative à la fiscalité municipale par la taxe foncière. Ainsi, en 2006, les personnes de 65 ans et plus constituaient 20 % des propriétaires occupants, alors qu'elles ne représentaient que 14,3 % de la population du Québec. Ces personnes ont donc contribué à la fiscalité des municipalités et aux revenus des commissions scolaires au-delà de leur part relative dans la population.

Cet apport économique va toujours grandissant puisque, de façon générale, les revenus dont disposent les personnes âgées augmentent d'année en année. Selon la Régie des rentes du Québec, le revenu des personnes âgées a connu une amélioration en raison de leur participation à des régimes de retraite privés et des prestations universelles versées par les gouvernements provincial et fédéral. Ainsi,

de 1995 à 2005, le revenu annuel moyen des personnes âgées est passé de 20 271 \$ à 25 958 \$, soit une hausse de 25 %. Ces revenus permettent aux personnes âgées du Canada de consommer des biens et des services pour une somme de plus de 20 milliards de dollars annuellement.

## Un apport aux services sociaux et de santé

Il importe également de rappeler qu'au chapitre des soins de santé, les personnes âgées participent financièrement à certains services de santé, au même titre que tous les citoyens. Par exemple, en ce qui concerne l'achat de médicaments, les aînés acquittent une prime annuelle et assument une part du prix de vente. De la même manière, toute personne hébergée dans un centre hospitalier de soins de longue durée doit déboursier un montant mensuel pouvant aller au-delà de 1700 \$. À cette liste peuvent s'ajouter les tarifs relativement élevés exigés par certaines résidences privées ainsi que les montants versés par les personnes âgées en





perte d'autonomie qui doivent recourir à des services à domicile offerts par des entreprises d'économie sociale ou des ressources privées. Il s'agit là de contributions significatives au financement de divers éléments du système de services de santé et de services sociaux.

## Un héritage collectif

Au-delà de cette participation économique, les personnes âgées du Québec peuvent s'enorgueillir de l'important patrimoine qu'elles laissent à la société québécoise. Les personnes âgées ont contribué à créer un héritage collectif de programmes sociaux dont bénéficie l'ensemble de la collectivité. Citons l'accessibilité scolaire, la gratuité des services médicaux et hospitaliers, les généreux congés de maternité, paternité et parentalité ainsi que les garderies à contribution réduite. Toutes ces composantes de notre société mises en place par les aînés d'aujourd'hui contribuent

largement à faire du Québec une société où les inégalités sociales et économiques sont moins importantes que dans plusieurs autres provinces canadiennes.

Les personnes âgées sont également des championnes du bénévolat. Des

données de 2007 indiquent que, de tous les groupes d'âge, ce sont les aînés qui accordent le plus grand nombre d'heures à des activités bénévoles, soit une moyenne de 268 heures par année. Une étude de 2004 révélait que les Canadiens à la retraite consacraient 5 milliards d'heures annuellement à des activités bénévoles au sein d'associations communautaires ou d'organismes sans but lucratif. Cette implication représente une contribution de près de 60 milliards de dollars à l'économie canadienne et ne prend pas en compte toutes les heures consacrées par les aînés à la garde de leurs petits-enfants ou à aider une personne proche.

À la lumière de tous ces éléments, il semble évident que, loin d'être un poids pour la société, les personnes âgées participent pleinement à la vie et à l'évolution de la société québécoise. Elles peuvent être fières de leur apport et de l'héritage qu'elles légueront à celles et ceux qui les suivent. ♦

Conseil des aînés, *La réalité des aînés québécois*, Les publications du Québec, 3<sup>e</sup> édition, 2007.

Oxford Institute of Ageing, *L'Avenir des retraités – La nouvelle génération*, Sénior, Groupe HSBC Holdings, 2007.

*Canadiens dévoués, Canadiens engagés : Rapport de tableaux 2010*, 89 649X, Statistique Canada, 2011. [statcan.gc.ca/pub/89-649-x/89-649-x2011001-fra.htm](http://statcan.gc.ca/pub/89-649-x/89-649-x2011001-fra.htm).

HALL et autres, *Canadiens dévoués, Canadiens engagés : Points saillants de l'Enquête canadienne de 2004 sur le don, le bénévolat et la participation*, Statistiques Canada, 2006. [sourceosbl.ca/sites/default/files/ecdbp\\_rapport\\_2004\\_fr.pdf](http://sourceosbl.ca/sites/default/files/ecdbp_rapport_2004_fr.pdf).

ROCHON, Madeleine. *Participation des personnes âgées au revenu national et au financement des dépenses publiques*, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2007. [erudit.org/revue/cqd/1999/v28/n1-2/010268ar.html](http://erudit.org/revue/cqd/1999/v28/n1-2/010268ar.html).

VAILLANCOURT, François et Diaconu VIORELA. *Rapport sur la situation financière de l'ensemble des retraités québécois et des secteurs public et parapublic du Québec*, CIRANO, 2008. [cirano.qc.ca/nouvelle\\_archives.php?lang=fr](http://cirano.qc.ca/nouvelle_archives.php?lang=fr).

Commission de la santé et des services sociaux, *Les conditions de vie des adultes hébergés en centre d'hébergement et de soins de longue durée – mandat d'initiative*, Assemblée nationale du Québec, 2013, 28 pages.



# La contribution des personnes âgées à la société

Il n'est pas rare d'entendre des commentateurs brandir l'épouvantail du « choc démographique » d'une société vieillissante qui pèserait lourdement sur les finances publiques et l'économie. Or, le vieillissement de la société québécoise n'est pas un fait nouveau, puisque le poids démographique des 65 ans et plus a déjà doublé depuis 1971. Les démographes prévoient même qu'il atteindra un sommet de 28 % en 2056. Vu ainsi, il est donc exagéré de parler d'un « choc » démographique, car le vieillissement est un phénomène qui se produit à long terme.

Alain Dumas  
Économiste



## Des aînés autonomes

Si certains voient dans le vieillissement de la population une source de problème, c'est qu'ils font l'erreur d'assimiler la situation des aînés d'aujourd'hui et de demain à celle des aînés d'il y a 40 ou 50 ans. La grande différence se situe dans le fait que les hommes et les femmes de 60 ans sont aujourd'hui plus autonomes étant donné leur meilleure santé, comme en témoignent l'augmentation de la durée de la vie et leur niveau d'éducation plus élevé.

Cette plus grande autonomie des aînés repose aussi sur les actifs qu'ils détiennent et sur leurs revenus. Près des deux tiers sont propriétaires de leur logement et une proportion sans cesse grandissante des candidats à la retraite ont déjà remboursé leur hypothèque. On observe depuis 30 ans que la hausse du revenu est plus grande chez les 65 ans et plus qu'elle ne l'est chez les 25 ans et plus. C'est pourquoi l'écart entre le revenu moyen des aînés et celui de la population en général ne cesse de diminuer.

Le fait que le revenu des aînés provienne de plus en plus des économies réalisées au cours de leur vie active

témoigne aussi de leur autonomie grandissante, d'autant plus que cela allège le recours aux régimes publics de retraite. La meilleure situation financière des aînés s'explique également par la plus grande participation des femmes au marché du travail depuis 30 ans. Alors que les retraités d'hier vivaient en majorité avec des revenus insuffisants, une étude de Statistique Canada datant de 2001 révèle que les deux tiers des 45-64 ans auront des revenus suffisants à leur retraite.

## L'apport socioéconomique des aînés

La hausse du revenu et l'amélioration de l'état de santé des aînés ont un impact non négligeable sur la société, car ces derniers continuent à payer des impôts et à être actifs. En effet, plus d'un million d'entre eux demeurent en emploi actuellement au Canada et plus du quart sont engagés dans des activités bénévoles. D'ailleurs, le nombre d'heures bénévoles qu'ils assument

ne cesse d'augmenter : il atteint en moyenne 270 heures par année, d'où leur contribution grandissante à la société. Selon une étude de la Banque HSBC effectuée en 2007, la contribution fiscale des aînés s'élève à 2,2 milliards de dollars par année, tandis que la valeur économique de leur travail bénévole représente 3,1 milliards de dollars par année.

Il y a le bénévolat, mais il y a aussi l'entraide. Le tiers des retraités sont une importante source de soutien financier et matériel pour leurs petits-enfants, et près de 20 % assument la prestation de soins aux membres de leur famille.

Enfin, si les aînés sont de moins grands consommateurs de gadgets et de biens matériels, qui sont pour la plupart importés de l'étranger, notons que leur consommation est davantage rattachée à des activités de loisirs et de culture, lesquelles ont un plus grand impact sur l'économie locale. ♦

Texte publié dans *La Gazette de la Mauricie*.

# Évaluation actuarielle du RREGOP 101

Tous les trois ans, que l'on soit au travail ou à la retraite, on entend parler de l'évaluation actuarielle du RREGOP, c'est-à-dire de son régime de retraite. Mais qu'est-ce qu'une évaluation actuarielle? À quoi ça sert? En quoi cette évaluation me touche-t-elle? Voici quelques informations à ce sujet pour tenter d'éclaircir la situation.



**Louise Charlebois**  
1<sup>re</sup> vice-présidente  
du conseil exécutif

## 1. La Caisse du RREGOP

La caisse du régime est composée d'un actif et d'un passif.

### L'ACTIF est composé

- des cotisations payées et accumulées (durant sa vie au travail);
- du rendement des cotisations.

### Le PASSIF est composé

- des rentes actuelles et futures à verser aux personnes retraitées;
- des frais d'administration du régime.

### La caisse du régime : un surplus ou un déficit

#### Un SURPLUS, c'est-à-dire

- un 1<sup>er</sup> fonds de 10 % servant à sécuriser le régime;
- un 2<sup>e</sup> fonds de 10 % servant à stabiliser la cotisation;
- une indexation des rentes selon les formules et les taux établis par la Loi sur le RREGOP.

OU

#### Un DÉFICIT, c'est-à-dire

- que ni le 1<sup>er</sup> ni le 2<sup>e</sup> fonds n'ont d'accumulation;
- qu'il n'y a pas d'indexation.

## 2. L'évaluation actuarielle

### Qui la demande?

C'est le Comité de retraite du RREGOP, qui est composé de personnes repré-

La cotisation au RRQ s'effectue de la façon suivante :		
Exemption de base	Cotisation	Maximum du revenu de travail admissible
3 500 \$	50 % est cotisé par l'employé 50 % est cotisé par l'employeur	52 500 \$ (2014) (aucune cotisation au-delà de ce montant)

La cotisation au RREGOP s'effectue de la façon suivante :	
Exemption de base	Cotisation
3 500 \$	50 % est cotisé par l'employé jusqu'au maximum du salaire 50 % est versé par le gouvernement

sentant la partie patronale, la partie syndicale et de deux représentants des personnes retraitées, qui fait la demande. Ce comité s'adresse à la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) tous les trois ans. Une mise à jour est effectuée chaque année pour vérifier l'état du régime et son évolution.

### Qui l'utilise?

Le Comité de retraite utilise les résultats de cette analyse afin de vérifier la stabilité du régime et d'apporter, s'il y a lieu, les correctifs nécessaires pour le maintenir dans un état de bonne santé financière.

### Pourquoi demander une évaluation actuarielle?

Le Comité de retraite analyse les éléments qui influencent la bonne santé du régime et sa stabilité, et plus particulièrement les éléments suivants :

- ✍ l'évolution des clientèles du régime;
- ✍ la valeur de l'actif de la caisse;
- ✍ les hypothèses démographiques;
- ✍ les hypothèses économiques;
- ✍ le financement selon la méthode de prime unique.

### Qu'est-ce qui résulte de cette analyse?

Le résultat de l'analyse de tous les éléments mentionnés ci-dessus permet de déterminer le taux de la cotisation salariale au RREGOP, qui doit être payée pour maintenir le régime en stabilité financière.

## 3. La cotisation au RREGOP et au Régime de rentes du Québec (RRQ)

Pendant toute votre vie au travail, vous payez en même temps des cotisations au RREGOP et à la Régie des rentes du Québec (RRQ).

## 4. La coordination de la rente du RREGOP avec celle du RRQ

Le RREGOP est coordonné au RRQ. Cela signifie que le RREGOP vous accorde une exemption de cotisation durant votre vie au travail pour tenir compte de votre participation au RRQ. Ainsi, à l'âge de 65 ans, la rente est diminuée pour tenir compte de celle versée par la Régie des rentes du Québec. ♦

# Ces femmes oubliées

**Claude Leblanc**  
**Responsable du dossier Retraite**  
 Cœur et Centre-du-Québec (04)  
 secteur Drummondville (E)

Les enseignantes qui ont pris leur retraite avant 2000 ont toujours subi, et continuent toujours à subir à leur retraite, de la discrimination par rapport à leur revenu.

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que la discrimination a commencé dès leur période de formation. L'historienne Micheline Dumont écrit que les écoles normales de garçons étaient gratuites et largement subventionnées, mais que rien de tel n'existait pour les filles\*. Les filles, elles, devaient payer leur formation. La majorité des normaliens terminaient avec le diplôme le plus élevé, le brevet A, alors que beaucoup de filles se contentaient d'un brevet C ou B, car les parents ne pouvaient payer les quatre ans de formation. En 1960, le gouvernement dépensait beaucoup plus pour un normalien qu'une normalienne. L'écart atteignait 24 pour un.

Depuis les années 1960, la rémunération dans le monde de l'éducation est basée uniquement sur l'expérience et la scolarité, tant pour les hommes que pour les femmes. En 1989, 64 % des femmes et 45 % des hommes avaient moins de 14 ans de scolarité\*.

En 1990, 90 750 femmes enseignaient au secteur public, soit 70 % des effectifs\* (ce taux est de 77 % en 2012). La moitié du corps enseignant de 45 à 49 ans possédant 15 années d'expérience gagnait alors 40 000 \$ et

plus; 31 % étaient des femmes, 76 %, des hommes, nous dit Hélène David\*.

De 1981 à 2000, le revenu des enseignantes oscillait entre 61 % et 64 % de celui de leurs collègues masculins\*. Pourtant, en éducation, il est évident que les femmes font le même travail que les hommes. Enseigner le français en 4<sup>e</sup> secondaire, c'est la même chose pour un homme que pour une femme.

Arrivées à leur retraite, ces enseignantes qui ont été moins rémunérées durant leur vie professionnelle reçoivent une pension beaucoup moins élevée que les enseignants retraités : 11 000 \$ pour les femmes, 15 650 \$ pour les hommes.

La CSQ estimait que le 27 % des personnes retraitées recevant moins de 15 000 \$ de revenu annuel (CARRA + RRQ + Sécurité de la vieillesse) était en majorité des femmes. C'était déjà tout près du seuil de la pauvreté en 2004.

En 1997, nous aurions pu corriger cette injustice en indexant les retraites avec le surplus de 4 milliards de dollars accumulé dans la CARRA. Mais nous avons manqué le bateau.

La moyenne d'augmentation de la rente en 10 ans (1997 à 2007) a été de 512 \$\*, car la rente de retraite n'était indexée que partiellement. Comme la rente d'une femme vaut 84 % de celle d'un homme (70-74 ans)\*, nous imaginons facilement l'appauvrissement systémique subi par ces femmes. Durant ce temps, tous les fonds de retraite sont passés d'une moyenne de 17 191 \$ en 2000 à 19 742 \$ en 2005, ce qui équivaut à 2 551 \$ en 5 ans.



Le 20 juin 2006, on ratifiait définitivement le règlement sur l'équité salariale des personnes employées de l'État. Rappelons-nous que cette loi fut adoptée en 1996 et devait entrer en vigueur en 2001. Ces femmes (aujourd'hui âgées de 70 ans et plus) n'étaient plus sur le marché du travail en 2006 et, comble de malheur, elles n'ont pas pu profiter de cette correction historique.

Pour la plupart, ces femmes faisaient partie du RRE. Elles ont payé de fortes cotisations toute leur carrière sans profiter des baisses accordées aux cotisantes et cotisants du RREGOP (7 % durant les années 1990 et 5,35 % de 2000 à 2004). Depuis 1984, le taux de cotisation est toujours resté stable à 8,08 % dans le RRE\*.

On leur dit aujourd'hui : « Dommage, vous n'étiez pas là au bon moment. Vous pensez qu'on vous a traitées injustement durant votre carrière et à votre retraite? Non, il ne s'agit pas d'injustice, vous avez tout simplement été oubliées. Bonne retraite quand même! » ♦

\* Les références bibliographiques sont accessibles à l'adresse [areq.qc.net](http://areq.qc.net), sous l'onglet Dossiers/Indexation de la rente.

## Des changements récents au Régime de rentes du Québec (RRQ) et au programme de la Sécurité de la vieillesse (SV)

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2014, des modifications ont été apportées au Régime des rentes du Québec (RRQ) concernant la retraite. Avant de présenter ces dernières, il est important de préciser que les personnes qui reçoivent déjà une rente de retraite du RRQ à l'entrée en vigueur de ces modifications ne sont pas touchées par les changements apportés au Régime. Pour ces personnes, le montant de leur rente demeure inchangé et continuera d'être indexé tous les ans.



**Johanne Freire**  
Conseillère à la sécurité sociale

l'âge au début de la rente s'appliquera pendant toute la durée du paiement de la rente de retraite.

### Avant 65 ans

(Entrée en vigueur : 1<sup>er</sup> janvier 2014)  
Les personnes nées avant le 1<sup>er</sup> janvier 1954 ne sont pas touchées par cette modification. Si vous avez moins de 65 ans, votre rente sera réduite selon un facteur d'ajustement de 0,5 % pour chaque mois qui précède votre 65<sup>e</sup> anniversaire.

Si vous êtes né en 1954 ou après, et que vous demandez votre rente de retraite avant 65 ans, ce facteur varie en fonction du montant de la rente de retraite. Le tableau suivant présente les facteurs qui sont applicables.

Le facteur d'ajustement demeurera à 0,5 % pour une personne qui reçoit une rente très faible, mais il atteindra jusqu'à un maximum de 0,6 % pour une personne qui reçoit la rente maximale.

### Après 65 ans

(Entrée en vigueur : 1<sup>er</sup> janvier 2013)  
Depuis 2013, le facteur d'ajustement

est de 0,7 % par mois pour les rentes dont le versement commence après le 31 décembre 2012. Cette augmentation s'applique pendant toute la durée de la retraite.

### Modification 3 La rétroactivité de la rente de retraite pour les personnes de 65 ans et plus

(Entrée en vigueur : 1<sup>er</sup> janvier 2014)  
Avant 2014, une personne de 65 ans et plus qui n'avait pas encore demandé sa rente de retraite pouvait recevoir une rente rétroactive, et la rétroactivité pouvait couvrir un maximum de 12 mois à compter de la date de la demande. Cependant, la rente ne pouvait pas débiter avant son 65<sup>e</sup> anniversaire ni avant janvier 2014.

Toutefois, si cette personne présente une demande en 2014, elle pourrait bénéficier d'une rétroactivité maximale de 60 mois, notamment si elle a cessé de travailler avant 2014 et a atteint 65 ans avant cette date. Cette rente pourrait alors débiter avant

### Modification 1 L'admissibilité à la rente de retraite de 60 à 65 ans

(Entrée en vigueur : 1<sup>er</sup> janvier 2014)  
Les personnes âgées de 60 ans et plus qui ont cotisé pour au moins une année au RRQ peuvent demander leur rente de retraite même si elles continuent de travailler.

### Modification 2 Facteur d'ajustement à la rente de retraite

L'âge de la retraite selon le RRQ est fixé à 65 ans, mais une personne peut avoir droit à sa rente de retraite à compter de 60 ans. Le calcul de cette rente tient compte de l'âge de la personne au moment du début de sa rente de retraite et varie selon les revenus de travail selon lesquels elle a cotisé au Régime ainsi que le nombre d'années de cotisation.

Le montant de la rente varie selon qu'elle débute avant ou après 65 ans. Ainsi, le montant de la rente est réduit si elle débute avant 65 ans et est augmenté si elle débute après 65 ans. Le facteur d'ajustement qui est fixé selon

Année du début de la rente	Facteur d'ajustement minimal	Facteur d'ajustement maximal
2014	0,5 % par mois	0,53 % par mois
2015	0,5 % par mois	0,56 % par mois
2016 et plus	0,5 % par mois	0,60 % par mois



janvier 2014, mais pas avant son 65<sup>e</sup> anniversaire.

## Programme de la Sécurité de la vieillesse (SV)

Un peu moins récemment, le gouvernement du Canada a également annoncé des changements concernant la retraite, dont la possibilité de reporter volontairement à plus tard la pension de la Sécurité de la vieillesse (budget 2012 du gouvernement fédéral).

En effet, depuis juillet 2013, il est possible de reporter le premier versement de la pension de la Sécurité de la vieillesse jusqu'à 60 mois (5 ans) après la date d'admissibilité, ce qui permet de recevoir une pension plus élevée. Si l'option de reporter la pension est choisie, le montant de la pension est élevé de 0,6 % pour chaque mois reporté, jusqu'à un maximum de 36 % à l'âge de 70 ans.

Attention! Il est important de tenir compte du fait que le report de la pension de la Sécurité de la vieillesse empêche l'admissibilité au Supplément de revenu garanti (SRG) ainsi qu'à l'Allocation pour la personne conjointe durant toute la période où la pension est reportée.

Les personnes qui reçoivent déjà la pension de la Sécurité de la vieillesse ne sont pas touchées par les changements dont il est question dans cet article.

## Reporter ou ne pas reporter?

Prendre la décision de reporter sa pension de la Sécurité de la vieillesse est un choix personnel. Dans le processus de réflexion, il est essentiel

de tenir compte de sa situation personnelle et de divers éléments comme ceux-ci :

- ➔ sa situation financière actuelle et future;
- ➔ son état de santé;
- ➔ ses projets.

Les personnes à qui le report de la pension de la Sécurité de la vieillesse profite le plus sont celles qui peuvent, financièrement, se permettre d'attendre avant de la recevoir.

## Âge maximal pour le report

Il n'y a aucun avantage financier à reporter sa pension de la Sécurité de la vieillesse après l'âge de 70 ans. D'ailleurs, Service Canada recommande aux personnes de plus de 70 ans de faire leur demande dès maintenant, si ce n'est déjà fait.

## Nouveau : inscription automatique

Service Canada a annoncé qu'un processus d'inscription automatique a été élaboré et est graduellement mis en œuvre depuis avril 2013. Cette nouveauté permet aux personnes admissibles d'obtenir leur pension de la Sécurité de la vieillesse sans avoir à en faire la demande. Les personnes admissibles à ce processus, et seulement celles-là, recevront une lettre de la part de Service Canada au cours du mois suivant leur 64<sup>e</sup> anniversaire les informant qu'elles ont été choisies pour l'inscription automatique. Dans ce cas, nul besoin de faire sa demande, la pension sera versée automatiquement (à moins d'une demande de

report). Les personnes qui ne reçoivent pas de lettre d'avis doivent faire leur demande de la façon habituelle.

## Comment faire une demande de pension de la Sécurité de la vieillesse

Si vous n'avez pas reçu de lettre de Service Canada vous informant que vous avez été choisi pour l'inscription automatique, vous devez faire une demande par écrit pour recevoir la pension de la Sécurité de la vieillesse.

La demande peut être faite au maximum 11 mois avant la date à laquelle une personne désire commencer à recevoir sa pension. Un formulaire est disponible sur le site Web de Service Canada qu'il suffit de remplir et de poster au bureau de Service Canada de sa province de résidence.

## Changement concernant l'âge d'admissibilité

L'âge actuel de l'admissibilité à la pension de la Sécurité de la vieillesse (ainsi qu'au SRG) est de 65 ans. C'est à partir de 2023 que l'âge de l'admissibilité augmentera graduellement pour atteindre 67 ans en 2029. Ce changement touchera les personnes nées en 1958 ou après. ♦

Pour plus d'information concernant le Régime de rentes du Québec (RRQ) et la pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV), nous vous invitons à consulter les sites Web suivants :

[rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/Pages/calcul\\_rente.aspx](http://rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/Pages/calcul_rente.aspx)

[servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/pension/index.shtml](http://servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/pension/index.shtml)

Source :

La Régie des rentes du Québec (RRQ)  
Service Canada

# Renouvellement du passeport canadien, permis de conduire international et frais médicaux liés au renouvellement du permis de conduire

Au Conseil national d'octobre dernier, des renseignements ont été présentés aux personnes participantes concernant le renouvellement du passeport canadien, le permis de conduire international et les frais médicaux liés au renouvellement du permis de conduire après l'âge de 75 ans. Nous reproduisons ici ces informations pour le bénéfice de l'ensemble de nos membres.



**Tommy Bureau-Boulé**  
Conseiller à la vie associative  
et en appui aux dossiers sociaux

## Le renouvellement du passeport

Les changements suivants sont entrés en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2013 concernant le renouvellement du passeport canadien :

- ✨ Les frais sont passés de 87 \$ à 120 \$ pour le passeport « régulier » valide pendant cinq ans.
- ✨ Un passeport valide pendant dix ans est désormais offert au coût de 160 \$ pour les requérants de 16 ans et plus.
- ✨ Les frais de remplacement pour un passeport perdu ou volé seront fixés à 45 \$ dès le 31 mars 2014 alors que ce service n'était préalablement pas chargé. Environ 55 000 passeports sont déclarés volés ou perdus chaque année, selon Passeport Canada.

Les passeports seront aussi désormais munis d'une puce électronique qui contient les mêmes renseignements

personnels que ceux inscrits à la page deux du passeport en plus d'une photo et d'une caractéristique de sécurité numérique qui prouvent que le passeport a été délivré par le gouvernement du Canada. Le Canada était le dernier pays du G8 à ne pas munir ses passeports de puces électroniques.

## Deux façons de voyager aux États-Unis sans passeport

### La carte NEXUS

Pour les personnes qui voyagent fréquemment à l'intérieur du Canada ou aux États-Unis, il est possible de se procurer une carte NEXUS, qui accélère le passage à la frontière tant canadienne qu'américaine aux points d'entrée aériens, terrestres et maritimes des voyageurs autorisés (considérés à faible risque). Le coût est de 50 \$ pour cinq ans. La personne détentricice d'une carte NEXUS n'est pas dans l'obligation de présenter son passeport lors de son passage aux frontières.

### Le permis de conduire Plus

Pour les personnes qui voyagent aux États-Unis par voies terrestre ou maritime, il est également possible de

se procurer un permis de conduire « Plus » auprès de la Société d'assurance automobile du Québec. Il remplace le passeport, est valide quatre ans et coûte 55 \$. Il ne peut pas être utilisé pour traverser la frontière par voie aérienne. Tout comme le nouveau passeport, le Permis de conduire Plus contient une puce électronique. À noter que ce permis est toujours disponible, mais que son futur est incertain. Parce qu'il est peu demandé, il est présentement remis en question par la SAAQ.

## Le point sur le permis de conduire international pour les voyages aux États-Unis

En janvier 2013, la Floride et la Géorgie ont adopté une nouvelle loi exigeant aux détenteurs de permis de conduire dans une autre langue que l'anglais de voyager avec un permis de conduire international.

En Floride, l'application de la loi a été suspendue en février 2013, puis la loi a été complètement abrogée en avril 2013. Le seul État américain exigeant le permis de conduire international est donc actuellement la Géorgie.

## Qu'est-ce que le permis de conduire international?

Le permis de conduire international (PCI) est délivré par CAA Québec et ne remplace pas le permis de conduire régulier. Le PCI consiste en une traduction en dix langues du permis « régulier ». Les deux documents doivent toujours être présentés ensemble.

Il en coûte 25 \$ pour obtenir un PCI, dont la validité est limitée à un an; dans le cas d'une demande postale, il faut prévoir 27 \$.

## Frais liés à l'examen médical et à l'examen de la vue pour le renouvellement du permis de conduire des personnes de 75 ans et plus

### Exigences de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Les exigences de la SAAQ en matière de fréquence des vérifications médicales pour les détenteurs de permis de classes 5, 6A, 6B, 6C, 6D ou 8 (permis généralement détenus par nos membres) sont de faire remplir les formulaires *Rapport d'examen médical* et *Rapport d'examen visuel* à l'âge de 75 ans, 80 ans et par la suite, tous les deux ans.

Selon la condition médicale d'un individu, ces vérifications peuvent être plus fréquentes. Dans tous les cas, la SAAQ fera parvenir le formulaire d'examen médical accompagné d'une lettre donnant les raisons de sa requête. Ce formulaire doit être retourné dans les 90 jours<sup>1</sup>.

## 1 Examen médical

Les examens médicaux pour le renouvellement du permis de conduire ne

sont pas couverts par la RAMQ : « Quand une personne voit un médecin et passe des examens dans le seul but d'obtenir un certificat relatif à son état de santé, elle doit aussi payer elle-même. Ces services ne sont pas couverts puisqu'ils ne sont pas liés à la prévention ou à la guérison d'une maladie.<sup>2</sup> » Par contre, si vous effectuez une visite chez le médecin pour subir un examen, il est possible qu'il décide de ne pas vous imposer ces frais s'il considère que l'examen n'est pas effectué « dans le seul but » de remplir le formulaire exigé par la SAAQ.

### Quels sont les frais pour ces examens médicaux, lorsqu'ils sont considérés comme étant dans le seul but de permettre le renouvellement du permis de conduire?

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec propose une grille tarifaire dans laquelle elle suggère des frais entre 105 \$ et 145 \$<sup>3</sup>.

Le Collège des médecins du Québec offre un service de conciliation si les frais semblent trop élevés. Les patients peuvent faire appel au Collège dans le doute.

### Quels sont les frais pour remplir le formulaire *Rapport d'examen médical* de la SAAQ?

Selon la RAMQ, les médecins peuvent facturer des frais pour remplir le formulaire *Rapport d'examen médical*, mais cette pratique doit être affichée dans la salle d'attente de leur cabinet<sup>4</sup>.

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec propose une grille tarifaire dans laquelle elle suggère des frais entre 35 \$ et 110 \$<sup>5</sup>.

Le Collège des médecins du Québec offre un service de conciliation si les frais semblent trop élevés. Les patients peuvent faire appel au Collège dans le doute.

## 2 Examen de la vue

La RAMQ défraie toute personne de 65 ans et plus pour son examen de la vue annuel. Les examens de la vue pour renouveler un permis de conduire ne sont pas spécifiquement couverts par la RAMQ<sup>6</sup>. Le prix standard pour un examen de la vue est de 70 \$<sup>7</sup>. Toutefois, l'examen annuel qui est couvert par la RAMQ pour les personnes de 65 ans et plus permet à l'optométriste de remplir le formulaire nécessaire au renouvellement du permis de conduire.

### Quels sont les frais pour remplir le formulaire *Rapport d'examen visuel*?

Selon l'Association des optométristes du Québec, les frais liés à ce formulaire sont de l'ordre de 25 \$ à 50 \$. ♦

- 1 [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)
- 2 [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)
- 3 [fmoq.org](http://fmoq.org)
- 4 [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)
- 5 [fmoq.org](http://fmoq.org)
- 6 [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)
- 7 [radio-canada.ca/emissions/la\\_facture/2009-2010/Exclusif.asp?idDoc=102144](http://radio-canada.ca/emissions/la_facture/2009-2010/Exclusif.asp?idDoc=102144)

Vous pouvez accéder aux références à l'adresse [areq.qc.net](http://areq.qc.net) sous l'onglet Publications/Magazine *Quoi de neuf*.

# Les *snowbirds* et le traitement fiscal des sources de revenus étrangers

Voici la suite du texte publié dans le magazine de l'hiver 2013-2014  
en pages 24-25 *Les snowbirds et la loi fiscale américaine*.



**Doris Dumais**  
Conseiller à la planification  
et à l'analyse financière

## Le traitement fiscal des revenus provenant de l'étranger

Tout résident canadien est tenu de déclarer ses revenus de toutes sources, canadiennes et étrangères. Les revenus de placements reçus de biens étrangers, comme les dividendes et les intérêts, doivent être inclus à 100 % dans le revenu du contribuable qui les reçoit. Le montant imposable porte sur le montant brut reçu, sans tenir compte des impôts retenus à la source par le pays étranger.

## Convention fiscale

Les contribuables qui voyagent ou séjournent au Canada et aux États-Unis sont susceptibles de gagner des revenus provenant de ces deux pays. Pour éviter que ces contribuables subissent une double imposition ou qu'ils soient soustraits à l'impôt sur le revenu dans les deux pays, le Canada a signé une entente avec les États-Unis, comme il l'a d'ailleurs fait avec un grand nombre de pays.

La convention fiscale Canada-États-Unis vise autant les résidents canadiens qui gagnent des revenus aux États-Unis que les résidents américains qui tirent des revenus d'une source canadienne. En cas de conflit entre les lois fiscales d'un pays et les dispositions de la convention, ce sont généralement les dispositions de cette dernière qui ont priorité.

## Crédit pour impôt étranger

Le crédit pour impôt étranger vise à éviter la double imposition lorsqu'un impôt étranger a été perçu à la source sur un revenu de biens de source étrangère gagné par un résident canadien. Comme ce revenu est imposable au Canada, le contribuable peut généralement réclamer un crédit d'impôt afin de tenir compte de l'impôt ainsi payé à l'étranger. Le crédit ne peut être réclaté que dans l'année où le revenu est inclus dans le revenu du contribuable et que l'impôt étranger a été retenu.

## Déclaration au Québec des revenus de placements provenant de l'étranger

Voici un exemple de la façon de déclarer les revenus d'intérêts provenant de l'étranger.

Au fédéral, vous devez déclarer en dollars canadiens le total des revenus

d'intérêts de sources étrangères à la ligne 121 en utilisant le taux de change annuel moyen de 2013. Si vous payez des impôts étrangers sur vos revenus d'intérêts, il est possible que vous puissiez réclamer un crédit d'impôt étranger lorsque vous calculez votre impôt fédéral. Vous devez remplir le formulaire T2209 et reporter le résultat de la ligne 12 à la ligne 405 de l'annexe 1.

Au provincial, vous procédez de la même façon en inscrivant les revenus d'intérêts convertis en dollars canadiens à la ligne 130 et vous remplissez le formulaire TP-772 pour le crédit pour impôt étranger et reportez le résultat de la ligne 90 à la ligne 409 de votre déclaration. ♦

Pour plus d'information concernant la préparation de vos déclarations de revenus, je vous recommande de consulter leurs sites Internet :

Agence du revenu du Canada  
[cra-arc.gc.ca/ndvdl-fmls/  
menu-fra.html](http://cra-arc.gc.ca/ndvdl-fmls/menu-fra.html)

1 800 959-7383

Revenus Québec

[revenuquebec.ca/fr/default.aspx](http://revenuquebec.ca/fr/default.aspx)

1 800 267-6299



# Assemblées générales régionales

## Message aux membres

En vertu de l'article 14.04 des statuts et règlements, le président ou la présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale, qui se tiendra aux dates et endroits ci-dessous.

### Région 01 Bas-Saint-Laurent–Gaspésie– Les-Îles–Côte-Nord

Date : 15 mai 2014  
Heure : 9 h  
Endroit : Centre Colombien  
de Mont-Joli  
1385, boulevard Jacques-Cartier  
Mont-Joli G5H 2T8  
Tél. : 418 775-5709

### Région 02 Saguenay–Lac-Saint-Jean

Date : 14 mai 2014  
Heure : 10 h  
Endroit : Hôtel La Saguenéenne  
250, rue des Saguenéens  
Chicoutimi G7H 3A4  
Tél. : 418 545-8326

### Région 03 Québec–Chaudières–Appalaches

Date : 21 mai 2014  
Heure : 9 h 30 (accueil)  
10 h (rencontre)  
Endroit : Centre récréatif  
de Saint-Henri  
120, rue Belleau  
Saint-Henri de Lévis G0R 3E0  
Tél. : 418 882-2114

### Région 04 Cœur et Centre-du-Québec

Date : 13 mai 2014  
Heure : 9 h 30  
Endroit : La flèche d'or  
4912, route 122  
Saint-Cyrille-de-Wendover J1Z 1E8  
Tél. : 819 373-8282

### Région 05 Estrie

Date : 12 mai 2014  
Heure : 9 h  
Endroit : Hôtellerie Le Boulevard  
4201, rue Bertrand-Fabi  
Sherbrooke J1N 1X5  
Tél. : 819 563-3533

### Région 06 Île-de-Montréal

Date : 22 mai 2014  
Heure : 8 h 15 (accueil)  
9 h (rencontre)  
Endroit : Salle Buffet LDP  
Bureau 100  
2953, rue Bélanger  
Montréal H1Y 3G4  
Tél. : 514 722-1424

### Région 07 Outaouais

Date : 29 avril 2014  
Heure : 9 h 30  
Endroit : Club de golf Tecumseh  
475, rue Saint-Louis  
Gatineau J8P 8B6  
Tél. : 819 663-4460

### Région 08 Abitibi-Témiscamingue

Date : 15 mai 2014  
Heure : 9 h 30 (accueil)  
10 h (rencontre)  
Endroit : Centre de Congrès  
Hôtel Gouverneur Le Noranda  
41, 6<sup>e</sup> Rue  
Rouyn-Noranda J9X 1Y8  
Tél. : 819 762-2341

### Région 09 Montérégie

Date : 27 mai 2014  
Heure : 9 h 30  
Endroit : Érablière Le Rossignol  
30, montée des Quarante-Deux  
Sainte-Julie J3E 1Y1  
Tél. : 450 649-2020

### Région 10 Laval–Laurentides–Lanaudière

Date : 1<sup>er</sup> mai 2014  
Heure : 9 h  
Endroit : Hôtel Le Mirage  
1136, boulevard Labelle  
Blainville J7C 3J4  
Tél. : 450 430-8950



# L'assurance autonomie : *beau rêve* ou **MIRAGE?**

En novembre dernier, le ministre de la Santé et des Services sociaux présentait un livre blanc proposant de créer une assurance pour permettre aux personnes en perte d'autonomie ou non autonomes de choisir le cadre dans lequel elles désirent être aidées : à domicile, en résidence ou en CHSLD. La raison pour laquelle on veut créer cette assurance? Relever le défi du vieillissement de la population. Mais ce défi existe-t-il vraiment?

**Marcelle Létourneau-Sauvageau**  
Comité national  
de l'action sociopolitique

une évaluation personnalisée des besoins, cette assurance couvrira les services professionnels de base (soins infirmiers, services psychosociaux, de nutrition, de réadaptation), ainsi que les services d'aide et d'assistance de longue durée (assistance aux activités de la vie quotidienne et aide aux activités courantes de la vie

domestique). En même temps, ce projet aura un impact significatif sur les proches aidants, qui verront leur tâche allégée et qui pourront bénéficier d'un répit<sup>1</sup>. »

Voici comment le ministre de la Santé et des Services sociaux, Réjean Hébert, a présenté son projet de loi : « Après

La création de l'assurance autonomie s'appuie cependant sur un constat discutable. Nous savons, grâce au

projet Sira, que le vieillissement est loin d'être la principale cause de l'augmentation des coûts du système de santé. On pourrait croire qu'il s'agit de prévoyance et que, d'ici 30 ans, la situation sera différente. Pourtant, il suffit de se référer à l'article intitulé *Vieillesse de la population : un tsunami dans le système de santé?* paru dans le magazine *Quoi de neuf* à l'automne 2013, pour comprendre que ce ne sera probablement pas le cas. L'auteure de cet article, Ginette Plamondon, conseillère à l'Association, s'appuie sur des statistiques sérieuses et récentes pour l'affirmer. Est-ce à dire que l'assurance proposée n'a pas sa raison d'être? D'une part, la situation actuelle de notre système de santé a besoin d'investissements plus importants et d'une meilleure administration; d'autre part, nous le savons par de nombreux sondages, une très grande partie de la population souhaite choisir l'endroit où elle recevra de l'aide quand ce sera nécessaire. Ajoutons qu'on prévoit aider aussi les personnes aidantes naturelles de même que les personnes handicapées, qui trop souvent se retrouvent dans des CHSLD à 20 ou 30 ans.

### **UN MENU À LA CARTE?**

L'assurance autonomie, est-il écrit dans le livre blanc, vise à donner à chaque personne en perte d'autonomie la possibilité de choisir son lieu de vie, le type de prestation et le prestataire des services. En même temps, précise-t-on, elle vise à retarder et même à prévenir l'admission dans les CHSLD. Ce report à l'admission n'est-il pas déjà bien commencé? En 1990, une personne pouvait être admise si elle nécessitait 1,33 heure de soins; aujourd'hui, elle doit requérir

au moins 3 heures de soins quotidiens pour ce faire. Si on décide de mettre l'accent sur les soins à domicile, à combien d'heures estimera-t-on ces soins pour être admis au CHSLD : 4 heures, 5 heures? Si on augmente les soins à domicile, aura-t-on réussi à trouver le personnel nécessaire pour assurer adéquatement tous les services?

---

**Les femmes vivent plus longtemps et plus souvent seules : en 2011, 34,5 % d'entre elles âgées de 65 à 79 ans et 53,8 % de celles de la catégorie des 80 ans et plus vivaient seules, comparativement à 18,7 % et à 24,5 % des hommes des mêmes groupes d'âge.**

---

### **UNE ASSURANCE QUI S'ADRESSE À UNE MAJORITÉ FÉMININE**

Selon le Conseil du statut de la femme, « en 2011, les femmes représentaient 56,5 % des personnes de 65 ans et plus et 70 % des 85 ans et plus, le groupe d'âge le plus susceptible de vivre une perte d'autonomie et de requérir des services et des soins de maintien à domicile. En 2010-2012, les Québécoises jouissaient à la naissance d'une espérance de vie de 83,7 ans et à 65 ans, d'une espérance de vie de 21,8 ans. En comparaison, les hommes avaient une espérance de vie à la naissance de 79,7 ans, et leur espérance de vie à 65 ans atteignait 18,9 ans.

Le statut économique des femmes de 65 ans et plus est plus insécurisant

que celui de leurs homologues masculins : en 2010, le revenu disponible de ces femmes était de 20 900 \$, soit 70 % de celui des hommes de la même catégorie (29 700 \$)<sup>2</sup> ». Globalement, la proportion de femmes de 65 ans et plus ayant besoin de soins à domicile est « deux fois plus élevée que celle des hommes : chez les 75 à 84 ans, on compte 2,2 fois plus de femmes que d'hommes. Ces écarts peuvent s'expliquer en partie par le fait que les hommes vieillissent plus souvent en couple et que leur conjointe assume les tâches qu'ils ne sont plus en mesure d'exécuter eux-mêmes. Les femmes, qui vieillissent plus souvent seules, peuvent moins compter sur l'aide d'un conjoint pour accomplir les tâches domestiques ou les soins à la personne<sup>3</sup> ».

Nous savons aussi que les personnes qui travaillent dans des entreprises d'économie sociale en aide domestique (EESAD) sont en majorité des femmes et reçoivent un salaire minimum ou légèrement plus. Pourtant, ce sont souvent ces personnes qui passent le plus de temps auprès des gens qui reçoivent des soins à domicile. Il sera donc important de donner à tout le personnel une formation adéquate et un salaire convenable afin d'améliorer la qualité et la continuité des soins. Est-ce que la mentalité de notre société aura assez changé pour éviter d'exercer au rabais un projet qui s'adresse surtout à des femmes et qui est réalisé par une majorité d'entre elles?

### **LES PERSONNES PROCHES AIDANTES**

Le livre blanc mentionne que des services aux personnes proches aidantes sont prévus dans le cadre de l'assurance autonomie sous forme

## I ACTION SOCIOPOLITIQUE I

de présence-surveillance, répit ou dépannage. On peut s'en réjouir. Il y est également assuré que le plan de service doit être élaboré et approuvé par la personne concernée et ses proches. La personne proche aidante est souvent celle qui connaît le mieux la situation réelle vécue et qui peut identifier les besoins à combler. Il est à souhaiter que l'assurance autonomie mette fin à certaines situations où l'engagement de la personne

proche aidante ne résulte pas nécessairement d'un choix libre et éclairé, mais de pressions exercées par le personnel des soins de santé.

### CONCRÈTEMENT

En général, un livre blanc énonce les grandes lignes d'une politique sans aller dans les détails. On est sans doute en droit de se demander si le financement du projet est un détail.

Or, le livre blanc reste flou à ce sujet. Il est clair que le gouvernement a commencé à investir afin de constituer une caisse qui ne pourra être utilisée pour d'autres programmes. Mais combien nous coûtera cette assurance? Qui en sera bénéficiaire? Sous quelle forme les paiements seront-ils versés? Les montants cumulés par le gouvernement et les cotisations seront-ils suffisants pour augmenter le personnel et le former adéquatement? « Un virage de cette envergure, affirme notre président Pierre-Paul Côté nécessite que tous les fils soient attachés. Le spectre du virage ambulatoire est encore présent. » Pourtant, malgré les risques et les inconnus, on ne peut que se réjouir d'un projet qui vise à réaliser le vœu d'une grande partie des membres de l'Association : rester le plus longtemps à domicile et avoir le choix de son milieu de vie. ♦

1. Communiqué de presse *Vivre chez soi avec les services adéquats*, 30 mai 2013.
2. Conseil du statut de la femme. Mémoire, *L'assurance autonomie, un projet équitable pour les femmes?* novembre 2013.
3. *Ibid.*

Sources :

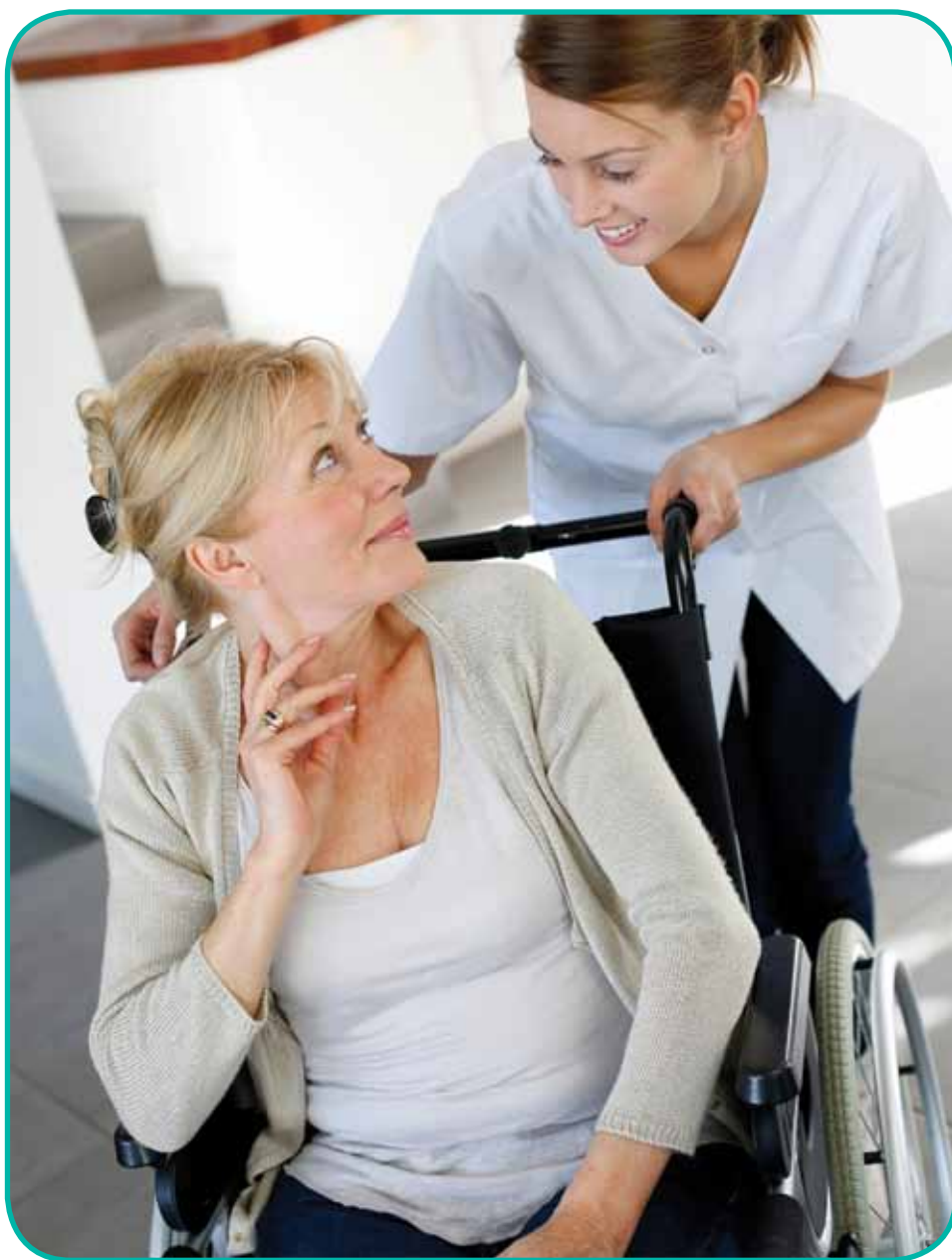
Mémoire de l'AREQ (CSQ) présenté à la Commission de la santé et des services sociaux sur le livre blanc sur la création d'une assurance autonomie, novembre 2013.

PLAMONDON, Ginette. *Vieillesse de la population : un tsunami dans le système de santé?* Magazine *Quoi de neuf*, automne 2013, p. 14-15.

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

PELCHAT, Pierre. « Davantage de personnes seront admissibles » dans *Le Soleil*, 7 décembre 2013, p. 8.

Communiqué de presse *Le projet de loi numéro 62 sur l'assurance autonomie sera scruté à la loupe par l'AREQ*, par Pierre-Paul Côté, président de l'Association, 6 décembre 2013.







Qu'ils travaillent ou qu'ils soient retraités, les aidantes et les aidants naturels qui s'occupent d'un de leurs proches en situation de perte d'autonomie en paient le prix, tant du point de vue physique, psychologique que financier. Pour beaucoup, prendre soin d'un proche conduit à l'appauvrissement.

**Didier Bert**  
Journaliste indépendant

Lorsque des parents ne peuvent plus se débrouiller seuls dans leurs activités quotidiennes, c'est tout l'équilibre financier de leurs enfants qui est menacé. « L'aide des enfants aux parents âgés est un phénomène assez récent », observe Sylvie Riopel, responsable des communications du Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal. Bien que nouveau, ce phénomène a pris une ampleur considérable au cours des dernières années. Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) estime à un million le nombre de Québécoises et de Québécois qui jouent un rôle d'aidant.

Au total, le nombre de proches aidants a augmenté de 33 % au cours des cinq dernières années, selon Statistique Canada. « Ce chiffre s'explique notamment par le vieillissement de la population québécoise et par les politiques gouvernementales visant à favoriser le maintien à domicile des aînés, poursuit M<sup>me</sup> Riopel. On sait qu'une partie de ces personnes puisent dans leur épargne pour y faire face. »

L'enfant aidant investit du temps et de l'énergie auprès de son parent, et il n'est pas rare, devant le peu de soutien accordé par les employeurs, qu'il concède une réduction de son temps de travail, voire qu'il envisage l'arrêt de toute activité professionnelle. « Quand on parle de finances avec les aidantes et les aidants, on oublie trop souvent la perte de revenus due aux accommodements qu'ils doivent consentir et à la non-reconnaissance économique de leur travail », souligne Nancy Guberman, professeure associée à l'École de travail social de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Autre constat soulevé par M<sup>me</sup> Riopel : cette responsabilité pousse bien plus souvent les femmes que les hommes à laisser leur emploi. « Résultat, elles ne cotisent plus à rien. Elles ne peuvent plus investir dans rien... Elles se retrouvent appauvries une fois à la retraite », décrit-elle.

Les entreprises vivent de plus en plus cette situation qui les prive de nombreux talents. « Je connais des entrepreneurs qui sont en train de perdre des employés parce que ces derniers sacrifient leur emploi pour s'occuper de leurs parents », témoigne Mario Grégoire, président du cabinet de services financiers Question de finance.

## Le prix de la santé

À cette perte de revenus s'ajoute la dégradation de la santé de la personne proche aidante elle-même. « Quand la maladie est trop lourde pour la personne proche aidante, cette dernière, épuisée, se retrouve en situation de détresse psychologique. Elle doit donc elle-même recevoir des soins », souligne M<sup>me</sup> Riopel.

La situation est d'autant plus difficile que, bien souvent, une seule personne donne les soins. « Il est rare que les tâches soient distribuées dans la famille, indique Johanne Audet, vice-présidente du RANQ. Et c'est habituellement une femme à la retraite qui prend progressivement cette responsabilité. »

Cette aide régulière qu'elle doit donner pèse sur la personne proche aidante, même si elle préfère souvent fermer les yeux sur son propre sort. « Cela représente énormément de stress et d'anxiété, relève M<sup>me</sup> Guberman. Et cela explique aussi que les aidantes et les aidants forment une population à risque en ce qui concerne les problèmes de dépression. »

L'un des moments les plus difficiles survient quand l'accompagnement s'achève. « Les personnes proches aidantes se retrouvent devant rien, affirme Nancy Guberman. Elles ont donné dix ans de leur vie, elles sont âgées, elles sont elles-mêmes malades et elles se disent trop âgées pour profiter de leur retraite. Elles finissent souvent par avouer qu'elles ont besoin d'aide. »

**79 % des Québécois ont peur de la maladie et de la perte d'autonomie.**

Source : sondage CROP pour l'Association québécoise des établissements de santé et de services sociaux (AQESSS), avril 2012

## Des dépenses considérables

Épuisé, l'enfant aidant a ainsi vu s'amenuiser ses revenus de travail et son épargne, dans laquelle il ou elle a dû piger pour payer tous les frais nécessaires au soutien de son parent. Les conséquences financières peuvent être considérables. En effet, alors que ses revenus diminuent,



l'enfant aidant doit prendre en charge les frais de transport et de soins à domicile, quand son parent n'est pas à même de payer ses factures.

Un des postes de dépenses les plus importants, par exemple, est l'achat de protections pour les personnes incontinentes. Cela peut représenter dix dollars par jour, estime Johanne Audet. Et si certaines aides financières peuvent être versées, les budgets sont souvent très limités.

Et quand la seule solution raisonnable devient l'hébergement en résidence, la facture mensuelle pour un établissement privé s'élève à plusieurs milliers de dollars. Faute de moyens, il faut se montrer patient : au Québec, on compte 4300 personnes en attente d'une place dans le réseau public en Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).

**Un adulte canadien sur quatre craint que le fait de prendre soin de ses parents vieillissants aura une incidence sur son épargne amassée en prévision de sa propre retraite.**

Source : sondage RBC, janvier 2013

Le prix mensuel d'une chambre en CHSLD s'élève au maximum à 1742,70 \$ pour une chambre individuelle, à 1456,80 \$ pour une chambre à deux lits, et à 1 083 \$ pour une chambre de trois lits ou plus. « Ces coûts sont des maximums. Si vous ne pouvez pas les assumer, le montant de votre contribution sera alors établi en tenant compte de vos liquidités, des biens que vous possédez, de vos revenus mensuels et de votre situation familiale », précise le site Internet de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Quand une place se libère, c'est un mélange de soulagement et de déchirement qu'éprouve la personne proche aidante. Après avoir vécu plusieurs années auprès de son parent, elle doit se résoudre tout à coup à choisir très vite entre accepter la place ou le garder auprès d'elle. « On leur demande de se décider en 24 heures, s'indigne Johanne Audet, c'est inhumain! »

## L'assurance autonomie à la rescousse

Les diverses formes d'aide de l'État-providence restent limitées. « Ce qui est actuellement offert par le gouvernement est aussi minimal que deux bains par semaine », regrette Nancy Guberman, qui note également que les heures de services professionnels accordées au Québec sont deux fois moins élevées qu'en France.

Justement, l'État-providence s'apprête à hausser son soutien aux proches aidants, comme en fait foi le dépôt du projet de loi sur l'assurance autonomie en décembre dernier par Réjean Hébert, le ministre de la Santé et des Services sociaux. Le projet de loi n° 67 prévoit la création d'un budget protégé, la caisse autonomie, dédié aux personnes en perte d'autonomie. La mise en place de cette caisse autonomie est attendue pour le printemps 2015.

Ce financement servirait à verser une allocation aux adultes et aux mineurs émancipés présentant des incapacités liées à une maladie chronique, à une déficience ou à un trouble envahissant du développement. Il permettrait de payer des services et des équipements spécialisés ainsi qu'une assistance à la vie quotidienne. Ce financement bonifié des services à domicile pourrait ainsi prendre en charge 40 % des coûts, contre 15 % aujourd'hui. L'allocation varierait toutefois en fonction des besoins et des revenus de la personne.

Les personnes proches aidantes sont aussi concernées puisqu'elles bénéficieraient de services de gardiennage auprès de la personne aidée, afin d'avoir du répit pour elles-mêmes et de recevoir des services. Certaines pourraient être rémunérées en contrepartie d'une formation qu'elles devraient suivre.

**63 % des Québécois âgés de 45 ans et plus ont une faible confiance dans la qualité de vie offerte dans les résidences privées pour aînés.**

Source : sondage Réseau-FADOQ, novembre 2012

Le RANQ a salué « avec optimisme » le livre blanc sur l'assurance autonomie, qui a précédé le dépôt du projet de loi. Mais l'organisation a toutefois regretté que la place accordée aux proches aidants demeure réduite.

Pour aider les aidants, la priorité devrait être de leur accorder davantage de ressources à domicile, à la fois en personnel médical et en services qui soutiendraient leur action quotidienne, croit Johanne Audet. « Ce que les proches aidants veulent avant tout, c'est du répit! » lance-t-elle.

### Taux d'hébergement en CHSLD publics et privés conventionnés des personnes âgées de 65 ans et plus

En 2001 : 3,8 %

En 2010 : 2,9 %

Source : Institut de la statistique du Québec

De son côté, l'AREQ, entre autres par l'entremise de son magazine *Quoi de neuf*, a accueilli positivement les principes du projet de loi. Mais l'Association souhaite que le gouvernement propose une vision globale des soins à domicile destinés aux personnes âgées offrant un réel choix aux personnes : vieillir à la maison ou ailleurs.

Nancy Guberman se montre plus critique envers le projet de loi n° 67. « On ferme de plus en plus de lits dans les hôpitaux sans contrepartie dans l'offre de soins à domicile. » Et les crédits d'impôt non remboursables ne profitent pas aux personnes qui disposent de faibles revenus, souligne-t-elle.

## Des pistes à explorer

Pour autant, la plupart des personnes proches aidantes ne demandent pas une rémunération, poursuit M<sup>me</sup> Guberman, même si certaines considèrent qu'elles effectuent un travail de préposé qui serait rémunéré s'il était accompli par un professionnel. « Pour les proches en emploi, pourquoi ne pas créer des régimes ressemblant aux congés parentaux? Une partie des congés serait payée, une autre non, mais des versements seraient effectués vers les régimes de retraite », suggère-t-elle.

Quant aux retraités qui sont proches aidants, on pourrait les soutenir dans le paiement de plusieurs dépenses, ajoute M<sup>me</sup> Guberman. Elle mentionne les frais de stationnement et les dépenses de repas qu'ils doivent déboursier quand ils accompagnent leur parent à l'hôpital.

Enfin, des mesures déjà existantes ne sont pas toujours connues des proches aidants. Un employé peut s'absenter dix jours par an, sans salaire, pour s'occuper de son parent dont l'état de santé requiert sa présence, mentionne la Loi sur les normes du travail. Ces congés peuvent être fractionnés en journées, qui peuvent à leur tour être fractionnées avec l'autorisation de l'employeur.

Cette méconnaissance de leurs droits s'explique par le fait que de nombreuses personnes proches aidantes ne se reconnaissent pas comme telles. « Ces personnes ne veulent pas se dire proches aidantes, soutient Johanne Audet. Il faut utiliser toutes sortes de moyens pour qu'elles se définissent comme telles : elles le font par amour, par dévouement, mais de là à dire que cette responsabilité porte un titre... Bien souvent, elles ne veulent pas s'identifier comme telles parce qu'en le faisant, elles endosseraient un rôle. »

### Proportion de Québécois vivant à domicile qui ont besoin d'aide pour les activités de la vie quotidienne

65-74 ans : 11,7 %

75-84 ans : 28,3 %

85 ans et plus : 59,7 %

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010

Au-delà de l'aide qui pourrait être apportée aux aidants, c'est leur statut juridique qui pourrait être précisé afin de reconnaître leur travail dans la société et de mieux tenir compte de leurs besoins spécifiques. « Tout le monde sait que les proches aidants permettent le soutien à domicile, mais on les voit encore comme des instruments, pas comme des clients, constate Johanne Audet. Pourtant, les proches aidants sont aussi des clients du réseau de la santé, avec des besoins qu'il faut évaluer. Et ce n'est pas le cas aujourd'hui. »



## Repenser l'aménagement du temps de travail

*Quoi de neuf?*, l'infolettre du Centre de recherche sur les innovations sociales de l'UQAM, a rencontré Diane-Gabrielle Tremblay, directrice de l'Alliance de recherche universités communautés (ARUC), de l'Université Laval, et coauteure, avec Maryse Larivière, de l'étude « La conciliation emploi-famille-soins : quel soutien des entreprises pour les proches aidants? »

### Q. Les organisations québécoises soutiennent-elles les employés aidants?

**R.** Dans notre étude, nous n'avons pas trouvé d'entreprise où les choses sont structurées. Quand un proche aidant demande du temps pour s'occuper d'un parent, son employeur lui propose habituellement de prendre ses congés maladie et ses vacances. Parfois, il va lui faciliter la possibilité de travailler de son domicile.

### Q. Comment se décide ce soutien?

**R.** Si le gestionnaire connaît bien l'employé, il fera le maximum pour l'aider. Sinon, il en fera un peu moins. Mais en fin de compte, c'est surtout les employés qui vont réduire d'eux-mêmes leur temps de travail.

### Q. Les organisations ignorent-elles la situation des proches aidants?

**R.** Les responsables de ressources humaines considèrent qu'ils font une faveur à la personne en s'occupant de cet enjeu. La moitié de ces gestionnaires accordent une priorité importante à la conciliation travail-famille ainsi qu'aux soins aux enfants. Mais les soins aux adultes sont perçus comme une priorité moyenne ou faible. Et 30 % des gestionnaires croient même que ce sujet est sans objet.

### Q. Comment réagissent les employés aidants?

**R.** Il arrive un moment où les employés n'ont pas le choix d'en parler. Au début, ils camouflent leur situation, surtout s'ils ont de l'ambition professionnelle. S'ils craignent que cela ne leur cause plus de dommages



qu'autre chose, ils font semblant de rien. Ils expliquent un retard en invoquant autre chose : la neige ou un problème avec les enfants.

### Q. Comment cela se termine-t-il?

**R.** Cela coûte cher de mettre ses parents dans un centre d'hébergement! Beaucoup de ménages n'en ont pas les moyens. Les femmes réduisent souvent leur temps de travail et peuvent même cesser toute activité professionnelle.

### Q. Les hommes s'en sortent-ils mieux?

**R.** Ils restent plus fréquemment au travail à plein temps, car les services qu'ils rendent à leurs parents sont plus souvent d'ordre financier ou ont trait au transport. Les femmes sont davantage engagées quant aux soins à la personne, comme la toilette ou l'aide à l'habillage. C'est aussi pour cela qu'elles diminuent leur temps de travail.

### Q. Comment se place le Québec comparativement à d'autres pays?

**R.** Certains pays comme l'Australie et le Royaume-Uni s'interrogent déjà sur la reconnaissance des proches aidants. Au Royaume-Uni, le fardeau de la preuve est désormais renversé : ce n'est plus au salarié de justifier sa demande d'aménagement de son temps de travail. C'est à l'employeur de justifier pourquoi il ne veut pas l'accepter. Cet aménagement n'est plus considéré comme une faveur, c'est devenu un droit. ♦



# Le plaisir d'être une personne aînée

## Pouvons-nous être une personne aînée et être heureuse?

Le vieillissement, au-delà des enjeux physiques, comporte également des enjeux psychologiques qui peuvent se résumer par cette phrase souvent exprimée par les personnes aînées : « On ne peut pas être et avoir été. »

**Andrée Bouchard**  
Comité national  
de la condition des femmes

une descente, elle pouvait encore découvrir de nouveaux paysages et des détails qu'elle n'avait pas eu l'occasion de voir jusqu'alors. Cette descente pouvait donc se révéler encore source de plaisir. Il est important de donner ou de redonner au plaisir sa juste place dans notre existence.

### La métaphore de la montagne

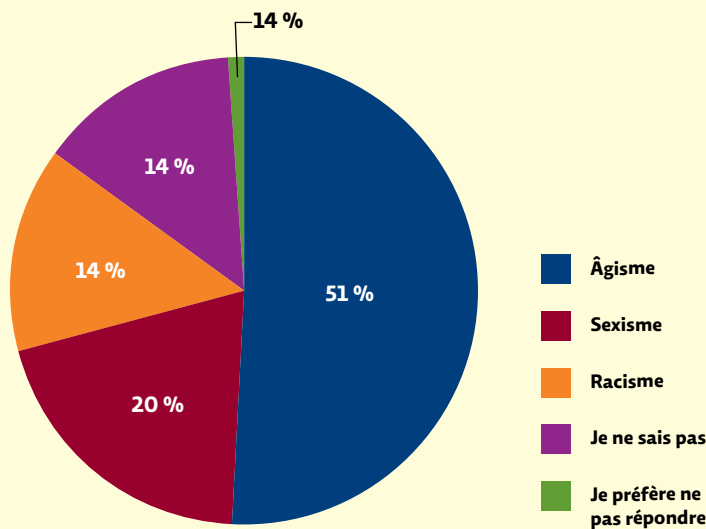
Une dame a un jour symbolisé sa vie par une montagne. Elle estimait qu'à 80 ans, arrivée au sommet, elle ne pouvait qu'en « redescendre ». Je lui ai proposé l'idée que même si elle amorçait

**Une belle vieillesse  
est une victoire  
de l'âme sur le corps.**

Lorsque nous avons la vie devant nous, il est parfois difficile de nous satisfaire des petites sources de plaisir. À un âge avancé, je pense que ces plaisirs quotidiens prennent tout leur sens lorsqu'ils sont partagés : manger un morceau de tarte seule et le partager avec ses enfants sont deux choses bien différentes. Ces petits plaisirs aident la personne aînée à prendre conscience qu'elle a encore une place dans sa famille et dans la société.

Selon le Rapport de Revera sur le bonheur, les aînés canadiens sont plus enclins que toutes les autres générations à affirmer que « vieillir, c'est

**Selon vous, quelle forme de discrimination est la plus tolérée au Canada?**



Données tirées du rapport de Revera sur le bonheur.

### Quelques conseils pour être heureux

- ♥ Ayons constamment quelqu'un à aimer, quelque chose à faire, c'est le secret d'une vieillesse toujours jeune. Quand on aime, on n'est jamais vieux.
- ♥ Ne nous négligeons pas. Maintenons-nous en forme physiquement et intellectuellement. Nous aurons moins de misère et nous serons moins à charge.
- ♥ Voyons les mille petits secrets dont nous pouvons, chaque jour, faire nos rayons de soleil : se déplacer, écouter, lire, converser, servir, sourire, excuser, pardonner.
- ♥ Aimons les jeunes; intéressons-nous à leur avenir. Laissons-nous être exposés à leurs idées. Partageons leurs joies en nous rappelant nos propres désirs et les joies vécues dans notre jeunesse.
- ♥ Écartons de nous tout ce qui fait mal vieillir : l'oisiveté, l'isolement, les rancœurs, la jalousie, l'envie, l'égoïsme.
- ♥ Ne vivons pas dans le passé, ni dans l'avenir. Vivons de notre mieux la minute présente toute neuve, pleine d'espérance.

devenir plus heureux ». Vieillir ne doit pas être perçu comme quelque chose de négatif.

L'âge n'est vraiment qu'un nombre, il ne faut jamais cesser de vivre pleinement sa vie et de croire que le meilleur reste à venir. Nous devons lutter avec optimisme contre les stéréotypes discriminatoires envers l'âge, voire le vieillissement, et traiter les plus âgés comme des personnes apportant une contribution dynamique et précieuse à la société.

### On ne devient pas seulement plus sage avec l'âge : plus on vieillit, plus on est heureux et optimiste quant au vieillissement

- Les personnes de 66 ans et plus ont beaucoup de raisons de sourire. Les trois principales choses qu'elles attendent avec impatience à mesure qu'elles vieillissent sont d'être très bien dans leur peau (68 %), d'être entourées de leurs amis et de leur famille (62 %) et d'avoir du temps pour faire les choses qui comptent pour elles (61 %).
- Vivons l'instant présent, car tout se joue ici et maintenant.
- Projetons-nous mentalement dans le futur et entrevoyons la joyeuse grand-maman ou le joyeux grand-papa que nous sommes devenus, dont les souvenirs heureux abondent, et qui ont assez vécu pour se reposer et regarder par la fenêtre avec un magnifique sourire. ♦

Sources :

Rapport de Revera sur le bonheur, Dr Amy D'Aprix, gérontologue.

Article de Cindy Goldoni.

Texte de Bastien Palmilha, 1<sup>er</sup> avril 2013.

L. Marchand, A. Queneart, M. Charpentier, *Vieillesse d'aujourd'hui*.



# La politique québécoise de mobilité durable



**Tommy Bureau-Boulé**  
Conseiller à la vie associative  
et en appui aux dossiers sociaux

Le gouvernement du Québec a annoncé, en 2013, qu'il donnerait suite à la politique du transport collectif du gouvernement libéral par une nouvelle politique, à la portée plus large, de mobilité durable. La politique du transport collectif, en vigueur de 2007 à 2011, a porté ses fruits; en effet, grâce à des investissements s'approchant de 200 millions de dollars par année, elle a contribué à rehausser l'offre de service en transport en commun de 23 % et l'achalandage de ces services de 11 % au Québec.

Le gouvernement a donc lancé, à l'été 2013, une consultation publique afin d'élaborer la nouvelle politique ayant trait aux thèmes suivants :

1. L'aménagement du territoire et les transports.
2. La gouvernance et le financement.
3. L'électrification des transports et l'environnement.
4. Le transport régional, rural et interurbain.
5. Le transport adapté aux besoins des personnes handicapées et à mobilité réduite.

Ces thèmes nous laissent croire que le gouvernement a une réelle volonté de s'attaquer aux problèmes de fond qui touchent la mobilité des personnes. Le document de consultation du ministère ainsi que les divers mémoires qui ont été soumis par de nombreux organismes au courant de l'été révèlent d'importants

enjeux qui concernent l'ensemble de la population, mais aussi, de façon parfois expressément nommée, les personnes aînées. En voici quelques-uns.

## 1 L'aménagement du territoire et les transports

Les données du ministère indiquent que l'étalement urbain se poursuit au Québec (et avec lui la dépendance à la voiture) alors que les personnes âgées, les personnes handicapées et les adolescentes et adolescents sont plus nombreux à se déplacer par des moyens non motorisés. Cela est préoccupant particulièrement dans les petites agglomérations, car le niveau de service qui y est offert « rend les personnes sans automobile plus vulnérables à l'exclusion sociale<sup>1</sup> ».

Dans son mémoire, la table de concertation des aînés de l'Île-de-Montréal en rajoute et mentionne que « la question de la mobilité des personnes aînées mérite une attention particulière, notamment parce que ses impacts sur l'accès aux soins de santé, sur la sécurité alimentaire et sur la participation sociale sont considérables<sup>2</sup> ».

Bref, l'aménagement du territoire a un impact important sur la capacité des personnes âgées ne possédant pas de permis de conduire ou de voiture à répondre à leurs besoins de base et à s'intégrer socialement. De plus, il est démontré que l'utilisation des transports collectifs et actifs permet de maintenir un mode de vie actif en vieillissant; il est donc aussi avantageux pour la santé de nos aînés de favoriser l'utilisation de modes de transport autres que la voiture.

## 2 La gouvernance et le financement

Les infrastructures et le parc de véhicules des différentes sociétés de transport au Québec se font vieillissants; les neuf plus grandes sociétés de transport public du Québec évaluent à 13,2 milliards de dollars leurs besoins financiers pour maintenir leur réseau en bon état et assurer le développement des services d'ici 2020<sup>3</sup>.

Le ministère nous dévoile, dans son document de consultation, que le transport en commun est financé principalement par ses usagers, qui assument environ 35 % de la note. Les municipalités en assument de leur côté 33 %, le gouvernement du Québec 20 %, les automobilistes 7 %, et le gouvernement du Canada 5 %.

Lorsqu'elles ont été interrogées dans le cadre d'un sondage SOM, les personnes retraitées ont répondu sensiblement de la même façon que les autres contribuables : elles préfèrent que le transport en commun soit financé par une hausse de la contribution des paliers fédéral et provincial du gouvernement plutôt que par une hausse des tarifs et des péages ou encore qu'une hausse du droit d'immatriculation et de la taxe sur l'essence<sup>4</sup>.

## 3 L'électrification des transports et l'environnement

Le ministère des Transports nous informe dans son document de consultation que le transport est responsable de 43 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) au Québec. Pour l'ensemble des autres secteurs d'activités, ces émissions ont été réduites depuis 1990 alors qu'en transport, elles ont augmenté.



Ces impacts sur l'environnement se transforment malheureusement en impacts sur la santé de l'ensemble de la population : l'Association médicale canadienne estime qu'au Québec, en 2008, la pollution de l'air était responsable de 691 décès prématurés, de 2667 hospitalisations, de 19 730 visites à l'urgence et de 143 629 visites médicales. Elle évalue à plus de 2 milliards les pertes économiques qui y sont associées.

Le ministère considère l'électrification des transports comme l'une des solutions pour combattre les GES. Le gouvernement n'a d'ailleurs pas attendu le dévoilement de la politique de mobilité durable avant de déployer sa stratégie d'électrification des transports, qu'il a annoncée le 1<sup>er</sup> novembre dernier, assortie d'une enveloppe de 516 millions de dollars<sup>5</sup>.

#### ④ Le transport régional, rural et interurbain

Selon Transport Québec, le phénomène du vieillissement de la population est accentué en région par le départ des jeunes vers les centres urbains.

Malheureusement, le transport rural et régional a particulièrement souffert

entre les années 1986 et 2006 alors qu'une cinquantaine de parcours interurbains par autocar ont été abandonnés au Québec. La politique québécoise du transport collectif a cependant contribué à rétablir certains services; en 2006, 47 MRC offraient des services de transport collectif alors qu'en 2012, ce nombre est passé à 71 (sur une possibilité de 82 MRC au Québec). Sur la même période, les déplacements en transport collectif ont crû de 120 % dans les MRC. Les efforts, on le précise encore, ont porté leurs fruits. Nous pouvons espérer que la nouvelle politique continuera en ce sens.

#### ⑤ Le transport adapté aux besoins des personnes handicapées et à mobilité réduite

Les données du ministère nous indiquent que les personnes âgées de 65 ans et plus représentaient, en 2001, 16 % de la population et en représenteront, d'ici 2021, 21 %. Selon la Table de concertation des aînés de l'Île-de-Montréal, près de 40 % de la population aînée de l'Île-de-Montréal déclare vivre avec une incapacité, et les personnes âgées de 65 ans et plus

représenteraient 61 % des usagers du service de transport adapté<sup>6</sup>. Ces chiffres sont propres à la métropole, mais nous permettent de mesurer l'importance du transport adapté pour l'ensemble des aînés.

La nécessité de tenir compte des besoins spécifiques des personnes âgées en matière de transport figure parmi les priorités de la politique gouvernementale Vieillir et vivre ensemble<sup>7</sup>. De plus, dans le cadre de la nouvelle politique, le ministère souhaite accroître les services de transport adapté et, entre autres, l'utilisation accrue par les autorités organisatrices de transport de la rampe d'accès pour les personnes handicapées et à mobilité réduite.

#### Conclusion

Au moment d'écrire ces lignes, la politique québécoise de mobilité durable n'a pas encore été dévoilée. Il s'agit d'un projet ambitieux devant s'étendre entre 2014 et 2020. Nous pouvons constater que sa portée est très large; elle vise autant à faciliter la mobilité des personnes qu'à promouvoir la protection de notre environnement et de la qualité de notre air. Nous ne pouvons qu'espérer que le gouvernement actuel prendra les moyens pour intervenir à la hauteur de ses ambitions. ♦



1. [mobilitedurable.gouv.qc.ca](http://mobilitedurable.gouv.qc.ca)
2. [mobilitedurable.gouv.qc.ca](http://mobilitedurable.gouv.qc.ca)
3. [lapresse.ca](http://lapresse.ca)
4. [mobilitedurable.gouv.qc.ca](http://mobilitedurable.gouv.qc.ca)
5. [lesaffaires.com](http://lesaffaires.com)
6. [mobilitedurable.gouv.qc.ca](http://mobilitedurable.gouv.qc.ca)
7. [aines.gouv.qc.ca](http://aines.gouv.qc.ca)

Vous pouvez accéder aux références dans le site Internet de l'AREQ à l'adresse [areq.qc.net](http://areq.qc.net) sous l'onglet Publications/Magazine *Quoi de neuf*.

# Comment accompagner une personne en fin de vie?

Devant un auditoire comparable à une classe d'enfants modèles, Réjean Carrier, travailleur social à la Maison Michel-Sarrazin, a livré sur le ton de la confiance et avec des mots de velours le fruit de ses 30 ans d'expérience en tant qu'accompagnateur de fin de vie. Les membres de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches (03) secteur Louis-Fréchette (G) y étaient.



**Michel Jacques**  
Équipe du magazine *Quoi de neuf*

L'annonce de la mort provoque toujours une crise sur le plan émotionnel, chacun ayant l'impression que tout s'écroule. Pourtant, la personne qui va mourir et ses proches doivent y faire face. Le soutien devient alors vital sur le plan affectif. Mais comment doit-on s'y prendre? Que dire et ne pas dire? Comment réagir devant des pleurs ou de la colère? En un mot, comment accompagner une personne en fin de vie?

À ce moment crucial, le soutien passe par une relation qui favorise l'écoute. Mettons de côté nos multiples conseils pour plutôt axer notre aide sur les plans physique et affectif. Assurons-nous de la qualité de notre écoute : une fois établie, elle permettra au malade d'exprimer ce qu'il vit et de dire ce qu'il pense et ressent. L'être cher est précieux.

## Soutien

Chaque malade possède sa façon d'exprimer ses besoins d'être écouté et de dire ce qu'il ressent. Il faut savoir la découvrir et la déchiffrer. Un des moyens est d'utiliser les repères et les marques de référence qui prennent la forme d'objets ou de photos souvent laissés sur la table de chevet. Ils constituent d'excellents moyens d'entrer en communication.

Le soutien passe aussi par le regard que l'on porte sur le malade : il faut éviter de le regarder comme quelqu'un qui va mourir. Cette personne est bien vivante. Le mauvais regard peut parfois se révéler comme de la maltraitance...

Le soutien exige de respecter sa réaction face au diagnostic, qu'elle soit correcte ou non à nos yeux, et de lui assurer notre disponibilité : « S'il y a quelque chose que je peux faire pour toi, je voudrais que tu saches que je suis disponible à tel moment et que je vais faire ce que tu vas demander de

faire. » C'est à la personne souffrante et non aux aidants naturels de déterminer à quel moment et de quelle façon l'aide sera offerte.

## Peurs

Parmi les peurs que l'on rencontre chez les gens gravement atteints, celle d'être abandonnés par les proches ou par le système médical vient en premier, puis celle de mourir seuls, et finalement celle de souffrir physiquement sans pouvoir être soulagés par les médicaments.

Il faut le mieux possible soulager la douleur : on ne peut être en paix s'il y a de la douleur, car elle exacerbe les peurs. On parle de douleurs physiques, mais aussi de douleurs intérieures exprimées sous la forme de remords et d'insatisfactions pour lesquelles les analgésiques n'ont pas toujours d'effet. Le plus difficile, c'est de s'habituer à l'idée du « plus jamais », nous dit le philosophe Alexandre Jollien, à « ne plus être capable de ». Cela peut être aussi simple que d'aller à l'arène avec son fils ou petit-fils de huit ans, par exemple.

## La colère

Quand la personne exprime de la colère, il est important que l'accompagnant

fasse le point avec elle pour savoir pourquoi elle est fâchée. Ce sentiment hostile, une réaction à la maladie ou à la perte d'autonomie, permet de s'adapter et de conserver une forme d'équilibre tout autant que d'évacuer le surplus d'émotion. À partir du moment où les proches comprennent le sens de cette colère, ils sont souvent capables de vivre avec elle, le temps qu'elle dure. Malheureusement, elle s'adresse souvent à ceux qui sont les plus proches du malade parce que la relation de confiance est solide. Et curieusement, la bonne humeur revient lorsque des personnes moins proches arrivent en visite.

Lorsque la colère devient de plus en plus difficile à supporter, il est suggéré d'en parler ouvertement avec la personne que l'on accompagne. La maladie ou la vieillesse ne justifient pas que l'on doive tout accepter. Cette personne n'est peut-être pas consciente de son attitude. Lui faire part de la difficulté que l'on éprouve peut l'aider à y prêter attention. Ce type d'échange a un effet extrêmement positif, autant pour l'aidant naturel que pour la personne accompagnée. Celle-ci reçoit un message d'estime : « Je ne suis pas juste une personne malade ou âgée qu'on a besoin de protéger. »

Une réaction agressive est tout à fait normale. Il est parfois plus difficile de consentir à vivre le bouleversement émotif – colère, tristesse, abattement, désespoir, etc. – que d'accepter le diagnostic. L'état de choc se vit, il ne se raisonne pas. Si l'on peut, par sa présence et son écoute, aider la personne à exprimer ce qu'elle ressent, c'est déjà énorme.



Réjean Carrier, conférencier

### Parler de sa maladie

Il se peut que la personne accompagnée ne veuille pas parler tout de suite de sa maladie. Chacun a son rythme, et il est important de le respecter. Nous devons accepter cette attitude de refus de parler de ce qu'elle vit. Même si je crois qu'il est important qu'elle voie ce qu'elle vit, je n'ai pas à lui imposer mes valeurs.

### S'informer

Lorsqu'on est en contact avec un malade, il importe de lui faire signe et surtout, de ne pas le laisser tomber. Contrairement à ce que l'on pense, lui demander simplement comment il se porte n'est pas de tourner le fer dans la

plaie. Le malade demeure libre d'en parler ou non. Si nous sommes mal à l'aise de lui poser la question, il y a peut-être là un signe de notre propre crainte à l'égard de la maladie. En prendre conscience aide à surmonter cette peur.

### Conclusion

Même en fin de vie, une personne peut apprendre, évoluer et croître pour autant que ses besoins de sécurité physique et affective soient comblés. À ce moment-là, elle peut se réévaluer, faire le point sur sa vie, choisir de vivre autrement ce qu'il en reste et prendre conscience de ce que la vie a de précieux. Pour certains, les derniers moments de leur vie auront été les plus beaux de leur existence. ♦



Palais du Reichstag :  
siège du parlement allemand

# Berlin,

## ville d'histoire douloureuse

**Micheline Jourdain**  
Présidente régionale  
Île-de-Montréal (06)

Près de 15 ans après la chute du mur de Berlin, la ville porte encore plusieurs traces de ce symbole de la guerre froide, même si jusqu'aux années récentes, celles de la terreur nazie ont été peu apparentes. Quand on apprend que 45 % des bâtiments de la capitale historique de l'Allemagne ont été bombardés et détruits par les armées alliées, occidentales et russes, on peut comprendre que les Berlinoais aient voulu oublier cette période noire. Depuis quelques années toutefois, ils semblent prêts à « affronter leurs vieux démons », comme le signalent plusieurs observateurs. De nombreux reportages, des livres et des films sur ces réalités ont occupé l'avant-scène dans nos médias.

Avant de partir pour mon escapade d'une semaine à Berlin, je prévoyais y découvrir des musées anciens et des galeries, assister à des concerts et

fréquenter des lieux de la nouvelle culture née dans Berlin Est ou encore visiter son fameux grand magasin, le KaDeWe.

### *Alexander Platz*

Arriver au cœur de la ville, c'est se retrouver sur la célèbre Alexander Platz, au pied de la tour de la télévision construite sous l'ancienne RDA. De là, on y voit les fresques de l'ancienne Maison des enseignants, privatisée et devenue un centre de congrès. On prend ensuite la direction de la fameuse Porte de Brandebourg vers l'ouest et du Reichstag, hôtel du Parlement, avec sa coupole de verre étonnante, via la chic avenue Unter den Linden. Puis, en se dirigeant vers l'est, on emprunte la Karl Marx Allee, qui nous parle de la ville d'avant 1989 : ce boulevard monumental nous fait imaginer les impressionnants défilés militaires des pays de l'Est. On y découvre aussi une statue de Karl Marx en parfaite condition et des rues transversales aux noms évocateurs, par exemple la Strasse des Pariser

Kommune et la Karl Liebknecht Strasse. Le boulevard est bordé d'immeubles à logements et de quelques boutiques et restaurants dont le décor naturel a peut-être servi au film *Good bye Lenin!* évoquant « l'ostalgie » (du mot allemand Ost pour Est) de certains citoyens, des nostalgiques de la vie sous l'ancien régime.

### *Nouveaux musées*

J'ai été fascinée par les nouveaux musées et les espaces mémoriaux rappelant les horreurs du régime hitlérien. Le musée de la Topographie de la terreur, tout autant que son site, donne froid dans le dos par son ambiance glaciale et métallique et ses nombreuses photos sorties des archives hitlériennes qui rappellent la terreur provoquée par les nazis s'acharnant contre les juifs, les militants de gauche, les intellectuels, les homosexuels et des minorités apparentées aux gitans. Autre lieu à visiter, le Mémorial des juifs assassinés d'Europe, constitué par des centaines de stèles en béton évoquant des monuments





Parc linéaire aménagé sur l'espace qu'occupait l'ancien mur de Berlin.

aux morts. Avec le premier site, un centre de documentation occupe un espace immense entre la porte de Brandebourg et la Postdamer Platz, qui étaient autrefois le *no man's land* entre l'Est et l'Ouest. Le musée du site des stèles retrace l'histoire de la montée du nazisme et redonne une identité aux disparus et à leurs familles pour mieux saisir les drames humains.

En d'autres endroits, le *no man's land* a été transformé en magnifique parc linéaire avec des voies cyclables. Les promoteurs, à l'affût de nouveaux terrains, menacent pourtant certains lieux de mémoire. Ainsi, près du vieux pont de l'Oberbaumbrücke, on peut voir un kilomètre du mur encore debout où des artistes ont peint des scènes pacifistes et écologistes. Les

grues présentes à proximité ne prédisent rien de bon pour cette portion du mur un peu laissée à l'abandon. Curieux retour de l'histoire : après s'être battus pour la chute du mur, les Berlinoises se mobilisent pour sauver ce qu'il en reste.

### ***Les plus grands architectes***

Les autorités berlinoises ont appelé les plus grands architectes du monde, dont Jean Nouvel, John Foster et Von Gerkan, pour l'édification de nouveaux bâtiments telle la nouvelle gare centrale intermodale. Plusieurs édifices et lieux endommagés par la guerre ont aussi été restaurés. Berlin est une ville très étendue, on s'y déplace heureusement grâce à un système de transport public moderne, efficace, à

prix raisonnable. Les réseaux de métro, de trains et d'autobus urbains sont parfaitement intégrés.

.....  
***J'ai vite compris qu'on ne pouvait pas être une touriste ordinaire à Berlin.  
On ne peut échapper à son histoire récente.***  
.....

Malgré l'apparente stabilité économique de l'Allemagne d'Angela Merkel, la vie n'est pas toujours facile à Berlin. Un jeune journaliste rencontré dans un train nous en a décrit un peu les facettes : Berlin n'a pas réussi à attirer en assez grand nombre les entreprises de l'Ouest et connaît un déficit fiscal important trop complexe à expliquer ici. Il a aussi commenté un peu ironiquement les attentes insatisfaites des gens de l'Est, qui se réjouissaient de pouvoir consommer les grandes variétés de saucissons, mais qui déploraient que les prix ne soient pas ceux de l'ex-RDA ! On admire cependant la capacité des Berlinoises à reprendre leur vie et leur ville en main après un siècle d'événements douloureux, de destructions et de vies gâchées.

Berlin continue d'investir dans la culture, l'éducation et les services. Elle attire dans ses universités des milliers d'étudiants étrangers. Son offre d'activités culturelles reste un atout majeur. Les millions de touristes qui y séjournent en témoignent.

Auf Wiedersehen Berlin! ♦

# Retour sur la Journée internationale des hommes 2013



**Tommy Bureau-Boulé**  
Conseiller à la vie associative  
et en appui aux dossiers sociaux

C'est le 19 novembre dernier que se tenait la Journée internationale des hommes, et plusieurs membres de l'AREQ en ont profité pour organiser des activités de toutes sortes. Dans son édition d'automne, le magazine *Quoi de Neuf* avait d'ailleurs ouvert ses pages à Michel Cartier, qui nous a présenté certains des enjeux qui touchent les hommes et proposé quelques idées d'activités à réaliser pour souligner l'occasion.

En voici quelques exemples parmi celles qui ont été organisées par nos membres. Ce survol rapide témoigne de l'intérêt suscité par cette journée et du dynamisme avec lequel plusieurs personnes s'y sont consacrées. Et vous, avez-vous aussi souligné l'événement dans votre secteur, votre région ou tout simplement en compagnie de vos proches?

- En Montérégie, dans le secteur du Haut-Richelieu, la Journée a été l'occasion de lancer le recueil de textes intitulé *Miroirs d'hommes*.
- Dans le secteur du Suroît, le dîner organisé pour souligner la Journée a rassemblé 57 personnes.
- Dans la région du Cœur et Centre-du-Québec, une présentation des organismes venant en aide aux hommes en difficulté a été offerte

aux membres par Robert Ayotte, de l'organisme Accord Mauricie.

- Dans le secteur de Drummondville, la table de concertation sur les réalités masculines de la MRC de Drummond a lancé le tout premier répertoire des ressources pour hommes.
- Dans la région de Laval-Laurentides-Lanaudière, une conférence intitulée « Être homme retraité au 21<sup>e</sup> siècle » a été offerte aux membres, suivie d'un dîner d'échanges sur le sujet.

Le comité national de la condition des hommes a comme priorité, entre autres, de mieux faire connaître cette journée, car il s'agit chaque année non seulement d'une occasion unique de discuter des enjeux qui concernent

les hommes, mais aussi de reconnaître leur apport positif à la société. Attendez-vous donc à voir cet événement mentionné régulièrement dans l'ensemble des publications de l'AREQ.

Nous espérons que cette journée spéciale pourra jouir l'année prochaine d'une visibilité encore plus grande et de votre collaboration renouvelée! L'une des façons de propager la bonne nouvelle est de diffuser l'affiche produite par l'AREQ et dont nous vous promettons une nouvelle édition encore plus attrayante cette année. Nous tenons à remercier l'ensemble des membres ayant souligné la journée en 2013 en espérant faire de l'édition 2014 un succès encore plus retentissant! ♦



# Solidarité :

## un mot-clé pour redonner du souffle aux proches aidants

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

C'est un fait désormais bien établi que nous, les retraités, sommes et serons des milliers à devoir assumer tôt ou tard le rôle d'aidants naturels auprès de proches parents, qu'il s'agisse d'une mère ou d'un père très âgé en perte d'autonomie, d'une tante vivant seule qui n'a plus la force psychologique ou physique nécessaire à l'entretien de sa maison, d'un conjoint ou d'une conjointe en état d'invalidité temporaire ou permanente.

Bien évidemment, la qualité de vie de ces êtres fragilisés par les épreuves dépend en très grande partie d'une ou de quelques personnes qui s'activent auprès d'eux, parfois sans relâche et au détriment de leur propre santé. Il est donc facile de comprendre qu'à leur tour, les proches aidants doivent pouvoir compter sur des ressources psychologiques, physiques et même financières afin d'assumer des tâches diverses d'une lourdeur variable, mais toujours porteuses de charges émotives et jusqu'à un certain point de frustrations, parce qu'être proche aidant, c'est inévitablement vivre du renoncement.

Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, ce mot, renoncement, prend un sens particulièrement chargé puisqu'à un stade avancé, le malade ne peut en aucun moment être laissé à lui-même. Pour son ou ses aidants naturels, les journées s'allongent et les nuits raccourcissent. Il n'y a pas ou peu de répit possible, d'autant plus que tout est mis en œuvre aujourd'hui pour retarder au maximum le moment de même songer au « placement » dans une institution de soins de longue durée.

### Marcher par solidarité

Pour une huitième année, la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer (FQSA) organise partout dans la province une Marche de la mémoire, événement annuel visant à amasser des fonds et à sensibiliser la population à la douloureuse réalité dans laquelle sont plongées plus de 125 000 personnes au Québec, nombre qui ne cesse d'augmenter. Les proches de ces malades peuvent maintenant bénéficier de diverses formes d'aide dans une vingtaine de bureaux régionaux et des centaines de points de service, de journées et même de semaines de répit selon les régions, de visites à domicile, groupes de soutien, etc.

Au Lac-Saint-Jean, plus spécifiquement dans la MRC Domaine-du-Roy, une telle marche aura lieu pour la



première fois le 25 mai 2014, entre le Centre communautaire et le fameux site touristique le Moulin des Pionniers, dans le joli village de La-Doré. Une activité de préfinancement et de lancement de l'événement, un 5 à 7 tenu à Saint-Félicien le 24 janvier, a connu un succès inespéré, ce qui démontre bien qu'un grand nombre de gens sont touchés directement ou indirectement par ce fléau contre lequel il n'existe malheureusement pas encore de traitement efficace.

Des initiatives comme la Marche de la mémoire doivent être encouragées parce qu'elles sont gages de solidarité envers des personnes qui vivent trop souvent un sentiment d'exclusion, voire d'abandon. Ici, au Lac-Saint-Jean, parions que nous serons plusieurs centaines à manifester notre solidarité! ♦

Pour plus d'information sur les Marches de la mémoire et la Société Alzheimer en général, il suffit de prendre rendez-vous avec l'agent ou l'agente du bureau le plus près de chez vous ou de consulter les différentes rubriques dans le site Internet à l'adresse [alzheimer.ca/fr/](http://alzheimer.ca/fr/). J'en témoigne : le soutien qu'on y trouve est plus que réconfortant!

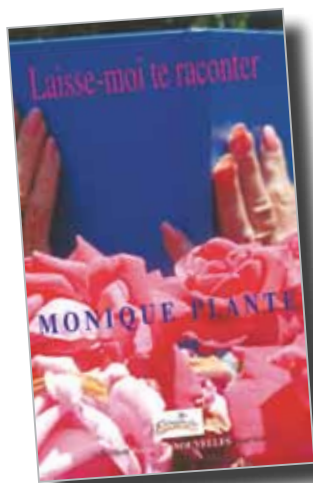


## | NOS MEMBRES PUBLIENT |

### LAISSE-MOI TE RACONTER

PLANTE, Monique. Éditions pour tous, Brossard, 2012, 223 pages. Prix : 20 \$. En vente auprès de l'auteure et dans quelques librairies. Ce recueil comprend 22 nouvelles histoires tirées de l'imaginaire de l'auteure. Elles sont tout à fait charmantes, exceptionnelles, inattendues. En lire une, c'est adopter toutes les autres.

[monique131@videotron.ca](mailto:monique131@videotron.ca)



### DE LA LOI D'ATTRACTION À LA LOI DE RÉSONANCE

SARÂ, Julia. Éditions ATMA Internationales, Québec, 2013. 160 pages. Prix : 16,95 \$. En vente dans les librairies ou auprès de l'auteure. Il existe une loi cosmique qui amène l'Harmonie et la Justesse dans nos vies et qui trace tout naturellement la route à suivre, si différente

soit-elle pour chacun : c'est la Loi de Résonance. Elle est le mouvement vibratoire de l'Amour divin qui se répand depuis la Source dans toute la Création. Comprendre ce qu'elle est dans une vision quantique du monde m'aide à devenir un créateur libre de ma vie et collaborateur à la naissance du nouveau monde.

[sarajulia.ca](http://sarajulia.ca)



### DE QUÉBEC À LANAUDIÈRE – PETITE HISTOIRE DE PIERRE JEANSON DIT LAPALME ET FAMILLES ASSOCIÉES À SA DESCENDANCE

LAPALME, Simone. Textes et contextes, Sainte-Adèle, 2012, 150 pages. Prix : 25 \$ + frais de poste. En vente auprès de l'auteure ainsi qu'à la Librairie René Martin à Joliette. Au cours de ce récit de type généalogique, l'auteure souhaite faire

découvrir le premier ancêtre, Pierre Jeanson dit Lapalme, engagé à Paris en 1688 par M<sup>sr</sup> de Saint-Vallier pour faire le pierrotage des églises en Nouvelle-France. Il a laissé une grande filiation, et l'auteure a voulu faire sortir de l'ombre les femmes qui lui ont donné vie.

[siclo@hotmail.ca](mailto:siclo@hotmail.ca)

450 839-6476



### FLORE DES BRYOPHYTES DU QUÉBEC-LABRADOR VOLUME 2 : MOUSSES, 1<sup>re</sup> PARTIE



FAUBERT, Jean. Société québécoise de bryologie, Saint-Valérien, 2013, 402 pages + illustrations. Prix : 90 \$ + frais d'expédition. Pour commander : [www.societequebecoisdebryologie.org](http://www.societequebecoisdebryologie.org). Cet ouvrage se veut un recensement, une description et un moyen d'identification de toutes les mousses,

hépatiques et anthocérotes qui croissent spontanément sur le territoire du Québec et du Labrador.

[jeanfaubert@globetrotter.net](mailto:jeanfaubert@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 sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ ou par courriel à [faguy.martine@csq.qc.net](mailto:faguy.martine@csq.qc.net), accompagné d'une courte fiche indiquant : nom de l'auteur et coordonnées complètes, titre du livre, lieu et année de publication, éditeur, nombre de pages, prix, façon de se le procurer ainsi qu'un court résumé (75 mots) du livre. Les livres reçus sont remis à la Fondation des parlementaires québécois – Cultures à partager, qui distribue des livres dans des pays défavorisés.



## LA VIE S'EN MÊLE – APHORISMES

ROY, Jean-Yves. Éditions Amalthée, France, 2013, 57 pages. Prix : 8 \$. En vente chez Renaud Bray ou auprès de l'auteur. On oublie que la beauté des mots réside dans la flexibilité que nous n'osons assumer pour mieux les connaître. Ainsi, rares sont ceux et celles qui découvrent qu'un GÉNIE se cache dans la NEIGE. On n'ose pas défier les sentences lapidaires. Sur un ton ludique, l'auteur appose sa griffe sur la politique, l'éducation, le silence, la parole et l'amour.

[gyroy\\_54@sympatico.ca](mailto:gyroy_54@sympatico.ca)  
418 831-1794

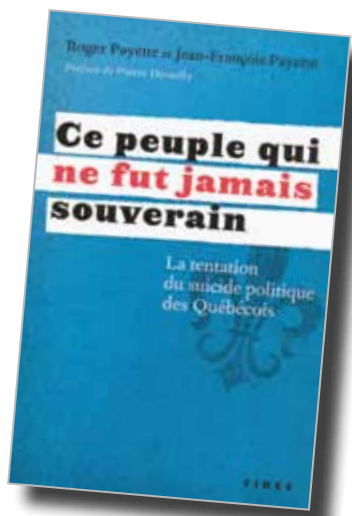


## CE PEUPLE QUI NE FUT JAMAIS SOUVERAIN – LA TENTATION DU SUICIDE POLITIQUE DES QUÉBÉCOIS

PAYETTE, Roger et Jean-François. Fides, 2013, 276 pages. Prix : 27,95 \$. En vente dans les librairies. L'État est un instrument puissant de développement et de progrès. À trois reprises, le peuple québécois a pensé se donner un tel appareil social (1837, 1980, 1995) et à ces trois occasions,

des forces contraires se sont employées à l'égarer en le poussant à l'inaction collective, au suicide politique. Ce livre démontre toutefois que ces échecs ne sont pas une fatalité. En ce sens, il est une invitation à retrouver la lumière de l'agir collectif.

[cactusroger@yahoo.fr](mailto:cactusroger@yahoo.fr)



## UN PARCOURS « PAS COMME LES AUTRES »

BISSONNETTE-DESHAIES, Sylvia. Les Éditions Première Chance, Montréal, 2013, 316 pages. Prix : 25 \$ + frais d'expédition. En vente auprès de l'auteure. Sylvia Bissonnette-Deshaies partage avec nous les faits marquants de son enfance. À 18 ans, elle devient religieuse afin de réaliser son rêve d'être missionnaire en Papouasie-Nouvelle-Guinée. Avec passion, elle nous raconte cette expérience de vie incroyable. De retour au Canada, elle se retrouve à Montréal comme enseignante, épouse, mère et conseillère municipale. À la retraite, elle part avec son conjoint à la découverte de l'Amérique, de l'Asie et de l'Europe. Un parcours à découvrir!

[sylviad@videotron.ca](mailto:sylviad@videotron.ca)  
514 325-0572



## BEN BON POUR ELLE BEN BON POUR VOUS AUTRES



MORISSETTE, Maurice. Les carnets de Dame Plume, Norbertville, 2013, 202 pages. Prix : 20 \$. En vente dans les librairies et auprès de l'auteur. Les trois frères Crottet, Bruno le géant, Jean-Pierre le fanfaron, Claude le provocateur, ont un passe-temps dangereux et déplorable : ils s'amusent à commettre des cambriolages dans leur entourage. Cette fois-ci,

leur cible est la maison de leur voisine, Hélène Poulin. Mais une surprise majeure les attend et c'est l'occasion rêvée pour Gilles, le très perspicace et coriace policier-enquêteur de Saint-Mathieu, de réaliser enfin son rêve de mettre hors circulation ces trois lascars.

[maurice\\_morissette@videotron.ca](mailto:maurice_morissette@videotron.ca)  
819 795-4297

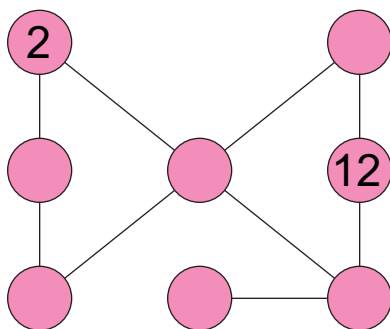
# REMUEZ VOS MÉNINGES!



**Renaud Turcotte**  
Équipe du magazine *Quoi de neuf*

1. Après avoir donné 12 \$ à ma fille Maude, je réalise qu'il me reste les deux tiers de ce que j'avais. Combien me reste-t-il d'argent?

2. Dans cette figure, les huit nombres à paraître devront être différents.

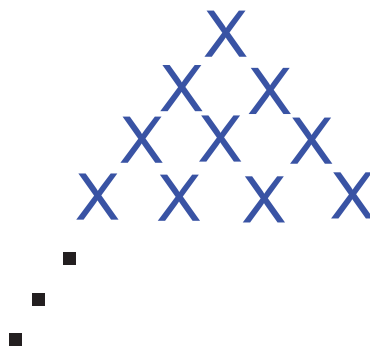


Les nombres 2 et 12 étant déjà inscrits, trouvez les six autres à placer dans les cercles, de sorte que la somme des nombres soit 18 dans chaque alignement de deux ou trois cercles reliés par un segment de droite.

3. Sophie s'est procuré des crayons de cire pour sa classe d'arts plastiques. Elle en a acheté 116, répartis dans des boîtes de 8 et de 14 crayons. Sachant qu'elle a moins de 10 boîtes de chaque sorte, combien a-t-elle de boîtes en tout?

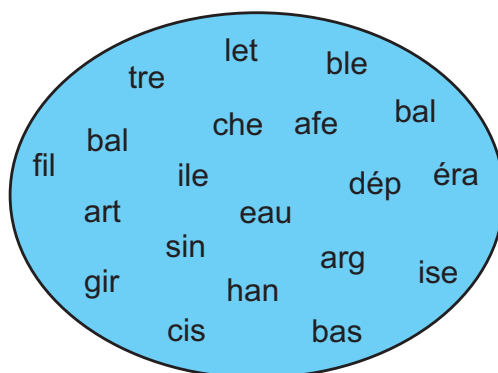


4. Karine veut exposer sa collection de 55 gommes à effacer sous la forme d'un triangle tel qu'illustré ci-dessous :



En continuant cette alternance, combien y en aura-t-il sur la dernière rangée?

5. Voici 20 groupes de trois lettres. Jumelez ces groupes deux par deux pour former dix mots. Nommez-les.



6. Retrouvez dans la colonne de droite l'emblème qui convient au pays de la colonne de gauche.

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1) Portugal   | a) Loup      |
| 2) Espagne    | b) Aigle     |
| 3) Australie  | c) Tigre     |
| 4) Canada     | d) Ours      |
| 5) Chine      | e) Taureau   |
| 6) États Unis | f) Castor    |
| 7) Italie     | g) Dragon    |
| 8) Brésil     | h) Coq       |
| 9) Irlande    | i) Kangourou |
| 10) Suisse    | j) Jaguar    |

7. Complétez le tableau suivant avec six mots de cinq lettres commençant par *c* et se terminant par *e*. Vous devez utiliser les lettres à la droite du tableau vis-à-vis du mot à trouver.

a)	C				e	b, â, l
b)	C				e	u, h, t
c)	C				e	q, o, u
d)	C				e	n, o, l
e)	C				e	h, u, o
f)	C				e	r, a, i

Solutions de *Remuez vos méninges!* à la page 41.

# Le murmure de ses doigts



**Michel Jacques**  
Équipe du magazine *Quoi de neuf*

Abandonné aux mains de la personne qui masse mon corps, calmement étendu, je désire sur mon dos des touches qui courent, qui ralentissent et qui ne s'arrêtent jamais afin que les traces de tension deviennent bientôt absentes. La saccade des mouvements m'apaise et fait s'élever le poids des heures accumulées. Les contacts de la massothérapeute sur mes membres sont comme les vagues de la mer qui s'approchent et s'évanouissent sur la rive en polissant les galets.

Je suis devenu bois de grève léché par les eaux que les va-et-vient des mains finissent par apprivoiser et polir. Je les accueille avidement comme les cordes de la harpe espèrent les mains du musicien. Puis un soupir monte, et les tensions commencent à fuir, déjà. Quel soulagement! La vie trépidante se retire, mais pas avant que quatre mains, me semble-t-il, courent sur mon épiderme en désir. Des doigts agiles, des avant-bras résolus sillonnent harmonieusement la surface tendue et la délaçant; elle est penchée sur moi, et ses gestes, à l'unisson, en viendront à bout. Petit à petit, par des effleurements naissent un engourdissement et un lâcher-prise. Un dialogue silencieux et imperceptible entre la massothérapeute et moi. Un profond assentiment. Des bulles de soupirs s'échappent de ma poitrine.

En plus s'ajoute une odeur de fleur de lavande qui se répand dans la pièce. Une caresse olfactive. Mon corps lissé par des huiles essentielles reçoit les mouvements qui serpentent et ondulent.

La nuque est prise d'assaut. Les pressions sociales sont effacées et s'effritent au contact du pourtour de sa main. En touchant mes cheveux, des millions de contrariétés agrippées sur ma tête comme les pics du hérisson sont extirpées. Les omoplates sont habilement contournées, la colonne vertébrale visitée et touchée comme on le fait pour le velours. Les orteils et les phalanges sont, les uns après les autres, explorés et caressés. Les culpabilités évanouies et les tracas oubliés. Tout est calme. Plus d'hier ni de demain. Hibernation de la pensée.

Il me semble que je suis dans un autre monde, comme avalé par la mer. Je suis les méandres des eaux comme la blanche Ophélie de Rimbaud : « Sur l'onde calme et les étoiles, la blanche Ophélie flotte comme un grand lys, flotte très légèrement. » J'ouvre les yeux. Où suis-je, qui suis-je, qu'ai-je vécu? Je me suis oublié. Sans doute dans un petit coin de paradis. Corps pacifié et apaisé. Je n'ose bouger les jambes et les bras pour ne pas mettre en fuite ces instants de bonheur. Le poids du jour est devenu plume au vent.

Oui, j'aurai longtemps en mémoire le murmure de ses doigts sur ma peau. ♦



## | À VOS CLAVIERS! |

Céline Gendron

### **RANQ – Regroupement des aidants naturels du Québec**

Le RANQ regroupe 80 organismes membres dans 16 régions du Québec qui unissent leurs voix pour améliorer le quotidien des proches aidantes et aidants. Le site nous offre une boîte à outils bien garnie, des documents d'information sur les activités de l'association, la liste des organismes membres, des liens pertinents et toute l'information pour devenir membre.

[ranq.qc.ca](http://ranq.qc.ca)

### **Service Canada...**

Vous êtes aidant naturel? Peut-être avez-vous droit à diverses mesures d'assistance offertes par le gouvernement du Canada.

[servicecanada.gc.ca/fra/vie/soins.shtml](http://servicecanada.gc.ca/fra/vie/soins.shtml)

### **...et Revenu Québec**

Vous êtes peut-être également admissible à un crédit provenant du gouvernement du Québec.

[revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/hebergement\\_parent/default.aspx](http://revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/hebergement_parent/default.aspx)

### **Regard sur le monde**

Bienvenue sur le site du gigantesque et des curiosités. Que de belles images! Des animaux rares et étonnants. Les plus grands et les plus vieux arbres. Les plus belles cascades du monde. Les ponts vivants du Meghalaya.

Des liens magnifiques sous l'onglet Connaissances & Sciences et Environnement. Ce site est un véritable hymne à notre planète.

[regardsurlemonde.fr](http://regardsurlemonde.fr)

### **Les jardiniers à bicyclette**

« Nous aimons la Terre et nous faisons les choses différemment. » Des jardiniers qui se rendent chez leurs clients à bicyclette et qui utilisent des tondeuses manuelles. Un peu inusité, dirons-nous. Une entreprise encore jeune qui ne demande qu'à grandir. Un site qui porte à une réflexion écologique.

[jardiniers-a-bicyclette.org](http://jardiniers-a-bicyclette.org)

### **APMAQ – Amis et propriétaires de maisons anciennes du Québec**

Si vous aimez les maisons anciennes et êtes soucieux de préserver les bâtiments patrimoniaux, voilà un site qui vous intéressera. Découvrez des récits de restauration de maisons, des maisons à vendre et des liens vers les différents partenaires. Possibilité de devenir membre et de profiter des visites guidées, d'avoir accès à des personnes ressources sur la restauration de maisons ancestrales et de bénéficier d'un abonnement à La Lucarne. La galerie de photos montre que malgré leur âge, ces maisons ont toujours un air de jeunesse.

[maisons-anciennes.qc.ca](http://maisons-anciennes.qc.ca)

### **Récréomath**

Selon le dernier rapport du Conseil des ministres de l'Éducation, les élèves du Québec se classeraient au premier rang des provinces canadiennes pour les mathématiques. Qu'en est-il des personnes âgées? Continuons nos



apprentissages grâce à ce site consacré aux mathématiques récréatives. Qui passera à travers les 5000 problèmes à résoudre? En moyenne 2000 visiteurs par jour viennent y jouer aux mathématiques. Lesquelles vais-je choisir : des récréations cryptarithmiques, géométriques, logiques, magiques ou numériques?

[recreomath.qc.ca](http://recreomath.qc.ca)

### **Trucs et astuces**

Pour insérer une note de référence au bas d'un document Word, cliquer sur le menu Insertion/Référence/Note de bas de page/Insérer, puis au bas de la page, ajouter par exemple la date de production d'une version d'un document.

**Bonne visite!**



# Le calendrier (2)

Sujet inépuisable, s'il en est un, le calendrier m'a inspiré cette deuxième chronique, la première ayant paru en 2009, dans le vol. 31, n° 4 de notre magazine. Je traiterai aujourd'hui trois points : le calendrier, l'année bissextile et deux mois d'été.



**Denis Bergeron**  
Équipe du magazine *Quoi de neuf*

❖ **Calendrier** : dérivé du mot *calendes* (premier jour du mois), le calendrier a d'abord constitué le registre des Romains où étaient inscrites les dettes qu'ils devaient payer à ce moment-là. La signification s'est ensuite étendue au système de division du temps et à un programme ou un horaire.

❖ **Année bissextile** : de quoi « bis » était-il le double ? Ces derniers jours, à l'instar d'Archimède, j'ai claironné *eurêka* pour crier ma joie de l'apprendre. Instituée par Jules César, l'année bissextile avait un double 6<sup>e</sup> jour avant les

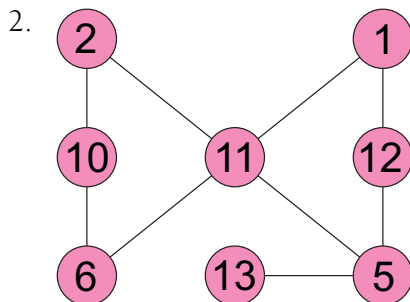
calendes de mars (*bissextilis ante calendar martius*) et comportait donc deux fois le 24 février. Il me restait ainsi à trouver la raison de cette année-là. Comme la Terre prenait (et prend encore) 365 jours, 5 heures, 48 minutes et quelque 46 secondes pour faire une révolution complète, ce 2<sup>e</sup> 24 février ajouté tous les quatre ans devait corriger la situation. Mais il y a toujours du sable dans l'engrenage. Tout n'était pas encore joué...

❖ **Juillet et août** : Jules César est né le 13 *quintilis* (5<sup>e</sup> mois lorsque l'année débutait en mars). Marc-Antoine rebaptisa ce mois *mensis julius*, le mois de Jules. Un sort semblable échet au mois d'août. Appelé *sextilis* (le 6<sup>e</sup>), il fut rebaptisé *augustus* (francisé en août) pour honorer l'empereur Auguste. C'est cette antique numérotation qui se cache sournoisement dans septembre, octobre, novembre et décembre, prétendument les 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> mois. ♦



## Solutions Remuez vos méninges!

1. 24 \$



3. 10 boîtes (6 de 14 crayons et 4 de 8 crayons)

4. 10 sur la dernière ligne

5. hanche, érable, argile, ballet, balise, bassin, ciseau, départ, filtre, girafe.

6. (1,h); (2,e); (3,i); (4,f); (5,g); (6,b); (7,a); (8,j); (9,d); (10,c).

7. a) Câble  
b) Chute  
c) Coque  
d) Clone  
e) Cohue  
f) Carie ou craie

# Quand la vie nous amène ailleurs



Lorraine Pagé



Chers lecteurs et lectrices,

Candidate aux élections municipales du 3 novembre dernier, j'ai été élue conseillère de ville à Montréal. Comme les pages de la revue *Quoi de neuf* n'accueillent que des collaboratrices et collaborateurs qui ne sont pas engagés dans une action politique partisane, je dois tirer ma révérence.

Les sujets dont j'aurais aimé vous entretenir ne manquent pourtant pas. Comme le fait qu'entre 1996 et 2008 la rémunération des hauts dirigeants d'entreprise soit passée de 40 à 411 fois celle du travailleur moyen aux États-Unis, et au Canada, de 24 à 259 fois. Ou encore, le dernier jugement de la Cour suprême sur la prostitution : quel beau sujet de réflexion à l'occasion du 8 mars! Et bien sûr, la charte de la laïcité, dont tout le monde parle. Ce ne sera malheureusement pas possible.

Je tenais à vous remercier de m'avoir lue et de m'avoir fait parvenir vos commentaires. Vous étiez souvent d'accord avec mes propos et parfois, plus critiques. Mais ce qui importait pour moi, c'était le partage des idées que cette petite chronique représentait. C'est par mon père et ma mère que j'ai découvert l'importance de l'engagement. Pour eux, il ne pouvait être question de ne pas faire sa part

pour l'avancement de certaines causes : c'est le sens que prenait pour moi ce travail d'écriture.

Quand l'heure de la retraite sonne, elle ne devrait pas être synonyme d'inactivité, bien au contraire! Y arriver comporte son lot de paradoxes : sentiment du devoir accompli, plaisir du « temps libre », prise de conscience plus aiguë du temps qui passe inexorablement. La retraite nous fournit l'occasion d'avoir des activités diversifiées, d'entretenir notre harmonie intérieure et de savourer le charme de la lenteur.

Je crois aussi que la retraite nous offre des possibilités d'assumer pleinement notre citoyenneté. Parce que nous avons plus de temps et sommes libérés des contraintes liées au travail. En ne nous cantonnant pas dans le rôle d'observateur ou de spectateur, nous pouvons contribuer à l'évolution de notre société en apportant notre expérience, un certain recul et une sagesse

certaine. Cela dit, je ne croyais pas qu'après dix ans d'une vie moins fébrile, je renouerais avec l'action politique.

La vie nous amène souvent vers un ailleurs que l'on ne soupçonnait pas. Des circonstances, des événements, des personnes surgissent et nous fournissent une occasion de découvrir, d'apprendre, de relever des défis, de contribuer à l'avancement d'une cause. Chacune de ces opportunités représente une nouvelle chance d'épanouissement et d'accomplissement. Il faut les saisir; c'est ce que je viens de faire.

Oui, notre retraite peut prendre la forme et le rythme que nous lui donnons. En ce sens, elle est une expérience de vie unique que je vous souhaite de savourer à chaque instant et encore longtemps.

Vous avez lu ma treizième chronique, c'était la dernière. ♦

# La pensée positive et ses dérives



**Robert Jasmin**  
Chroniqueur

On ne compte plus les livres de développement personnel qui prônent l'usage permanent de la pensée positive en la présentant comme la seule avenue menant au bonheur. « Sois positif! » nous dit-on. Comme si le négativisme menait forcément à la déprime. Certains, comme l'auteure du livre *Le secret*, poussent la fumisterie jusqu'à soutenir que les choses peuvent arriver par la seule force de nos souhaits. Un petit peu d'horoscope avec ça? Soyons sérieux et allons y voir de plus près.

Cinq siècles avant notre ère, le philosophe grec Héraclite disait ceci : « Sans l'injustice, je n'aurais aucune idée de ce que peut être la justice. » Comment en effet imaginer la justice si je n'ai vécu ou vu aucune injustice dans ma vie? C'est en faisant le constat de l'injustice que je peux penser à ce que pourrait être le contraire. Cette pensée négative me conduit au positif. Au commencement était le négatif.

Imaginons que tous les pays, toutes les nations, tous les groupes religieux avaient évolué dans l'harmonie depuis toujours – ça demande en effet beaucoup d'imagination. Cette situation serait considérée comme normale :

nous vivrions en paix, mais nous ne connaîtrions pas ce mot. Il n'existerait même pas. Le concept de paix n'existe que parce qu'il y a la guerre. C'est la réalité de la guerre qui me fait imaginer et nommer la paix et me battre pour elle.

Cultiver la pensée positive peut aussi nous faire dire que les choses finissent toujours par s'arranger. C'est la meilleure façon, selon moi, de développer une pensée magique infantilisante. Les solutions n'adviennent pas par elles-mêmes, nous les faisons advenir. Pour cela, il faut savoir nommer, critiquer et refuser ce qui est. À moins de faire preuve d'un jovialisme béat, nous devons convenir que rien n'est parfait et que tout est perfectible. Pour aller vers du meilleur, il faut d'abord refuser l'état des choses. Encore une fois, le négatif, ou le fait de dire non, précède le positif.

Il peut arriver toutefois que nous nous retrouvions devant une situation que nous ne pouvons changer. La vie est pleine de ces choses négatives. Il faut les regarder en face et refuser de faire l'autruche. La lucidité est à ce prix. C'est elle qui nous permet de vivre avec l'incontournable.

Mais de bons apôtres nous diront qu'il faut toujours voir le bon côté des



choses. Une telle attitude peut cependant nous empêcher parfois de voir le vrai côté des choses, leur côté significatif. Oserions-nous dire *vive la guerre!* parce qu'elle crée des emplois chez les marchands d'armes? Un jour, j'ai entendu un « drogué » du pétrole dire à un environnementaliste à propos des sables bitumineux : « Soyez positif, voyez toutes les retombées économiques, les emplois, les milliards... » Bien sûr, il faut avoir l'esprit négatif, n'est-ce pas, pour dire que ces retombées économiques sont absurdes si, à cause de cette exploitation, la planète court à sa perte!

En somme, la seule pensée positive valable naît de l'union de la pensée négative et de la pensée critique et elle ne se matérialise que si elle débouche sur l'action. En d'autres mots, je dois voir le négatif dans ce qui est, le critiquer au moyen de la réflexion et me mettre en action pour le changer. Le résultat ne peut être que positif. ♦

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

**La Personnelle a obtenu**  
**« la cote de satisfaction de la clientèle la plus élevée parmi les assureurs automobile au Québec »**  
**en 2013 selon J.D. Power.**



Assureur choisi par la CSQ



**laPersonnelle**

**La bonne combinaison.**

Une équipe attentionnée soucieuse de vous donner satisfaction, des protections adaptées à vos besoins spécifiques et des tarifs de groupe exclusifs, **c'est aussi ça la bonne combinaison !**

**DEMANDEZ UNE SOUMISSION**

**1 888 476-8737**

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

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La Personnelle, assurances générales inc. a reçu la note la plus élevée parmi les sociétés d'assurance automobile au Québec dans le cadre de l'étude de J.D. Power portant sur la satisfaction des titulaires de police d'assurance automobile en 2013 au Canada. Cette étude est basée sur 11 257 réponses évaluant 12 sociétés d'assurance au Québec et mesurant la satisfaction des consommateurs quant aux sociétés d'assurance automobile. Les résultats de l'étude sont basés sur la satisfaction et l'expérience des consommateurs au cours des mois de février et mars 2013. Votre propre expérience peut différer. Visitez le site [jdpower.com](http://jdpower.com).