

Le magazine de l'AREQ   
CSQ

# Quoi de neuf

Été 2013 | [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net)

**DOSSIER**

Une **stratégie**  
**efficace** pour votre

**SÉCURITÉ INFORMATIQUE**



CONSEIL NATIONAL  
Sous le souffle du vent à saveur d'érable

ACTION SOCIOPOLITIQUE  
Repenser la démocratie fiscale

Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ

[www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net)

## MOT DU PRÉSIDENT

Un tour d'horizon... 3

**PLACE PUBLIQUE** 4

## BIENVENUE

Bienvenue Tommy!  
Assemblée générale d'ASSUREQ 6

## ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Honorée à la suite d'une lutte sans merci 7

L'engagement, ce Don Juan qui m'a charmée 8

Toujours en action permet de vivre une activité  
intergénérationnelle enrichissante en Estrie 9

## RETRAITE

Le B.A.-BA du RREGOP 10

## CONSEIL NATIONAL

Sous le souffle du vent à saveur d'érable 13

## ENTREVUE

Bonne retraite Ginette! 16

## ACTION SOCIOPOLITIQUE

Repenser la démocratie fiscale 17

## DOSSIER

Sécurité informatique 19



## CAMPAGNE D'ENTRAIDE 2012

Le personnel ainsi que les personnes retraitées  
de l'État québécois ont répondu à l'appel de solidarité 25

## CONDITION DES HOMMES

Les hommes rêvent-ils plus ou moins que les femmes  
ou simplement différemment? 26

## VERT... DEMAIN

La nature en ville, une valeur retrouvée 28



## CONDITION DES FEMMES

Vieillir chez soi 30

**NUTRITION** 32

## INTERGÉNÉRATIONNEL

Lire et faire lire 34

**NOS MEMBRES PUBLIENT** 36

**REMUEZ-VOS MÉNINGES!** 38

**INTERNET** 39

## PETITS PLAISIRS

Arrêt sur l'image 40

## LA SOURCE DES MOTS

Une queue de coq  
Solutions *Remuez vos méninges!* 41

## FONDATION LAURE-GAUDREULT

Beaucoup de petits bonheurs 42

## ÉVASION

Loin de Paris – Au pays des monts et des vallées 43

**À VOS CLAVIERS!** 46

## CHRONIQUE D'UN PASSEUR

La vie devant soi 47

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.areq.qc.net / Coordination : Martine Dignard, Martine Faguy / Équipe de planification : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Lyne Gariépy / Rédaction et 2<sup>e</sup> révision linguistique : Martine Dignard / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 57 500 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.

# Un tour d'horizon...



**Pierre-Paul Côté**  
Président de l'AREQ  
cote.pierre-paul@csq.qc.net

**A**u cours de l'année aréquiennne qui s'achève, nous avons été interpellés sur différents dossiers aussi importants les uns que les autres. Le comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation a produit son rapport et, faute de consensus de la part des associations de retraités, une suite immédiate n'a pu être donnée par le Conseil du trésor. Malgré ce résultat décevant, nous continuons à travailler ardemment afin d'améliorer la protection du pouvoir d'achat de nos membres.

À la suite de l'enquête sur les mythes et préjugés envers les personnes âgées et de la formation offerte qui en a découlé, plusieurs régions et secteurs ont été à pied d'œuvre afin d'organiser des rencontres de sensibilisation à cet égard. Tout en nous outillant pour répondre à celles et ceux qui colportent des faussetés sur le vieillissement, cette opération nous permet de constater les grandes réalisations que notre génération laissera en héritage. La quête du bien commun doit encore nourrir notre espoir dans le but de continuer à contribuer à une société plus juste, égalitaire et solidaire.

Reconnaissant tous les efforts déployés par nos membres, nous sommes conscients que les mythes et les préjugés envers les âgés sont tenaces. Nous avons réagi promptement en dénonçant certaines annonces publicitaires qui

étaient méprisantes envers les personnes âgées. Nous vous encourageons fortement à intervenir directement auprès des annonceurs qui manquent de respect envers vous et vos collègues.

Récemment, nos gouvernements ont annoncé des coupures touchant les âgés et les personnes les plus vulnérables de notre société et, ce faisant, ils heurtent les valeurs prônées par notre association. La recherche rapide et sans nuance de l'équilibre budgétaire, tant sur les plans provincial que fédéral, touche certaines catégories de personnes dont font partie plusieurs de nos membres. Par exemple, pensons à la contribution santé, à l'abandon de la subvention pour adapter son domicile afin d'y demeurer le plus longtemps possible ou à la suppression graduelle du crédit d'impôt aux fonds de travailleurs, qui à long terme, aura des répercussions sur les rendements pour celles et ceux qui ont investi dans ce véhicule de placement en prévision de leur retraite.

Nous ne pouvons passer sous silence toute la réforme de l'assurance-emploi qui touche de plein fouet les enfants de nos membres en région ainsi que les jeunes collègues au statut précaire qui poursuivent leur carrière dans les professions que nous avons exercées il n'y a pas si longtemps.

Dans un autre ordre d'idée, deux dossiers majeurs et sensibles vont occuper l'actualité dans les mois à venir. En regard du Rapport du comité de juristes experts sur la mise en œuvre des recommandations de la Commis-

sion spéciale de l'Assemblée nationale sur la question de mourir dans la dignité, nous avons fait connaître notre réaction prudente et modérée. Celle-ci consiste à confirmer le droit de l'autonomie décisionnelle de toute personne. Il est fondamental que chaque personne puisse décider elle-même d'accepter ou de refuser des soins, d'interrompre des soins en cours ou de recevoir des soins palliatifs. D'ailleurs, nous avons prôné la mise en place de services et de soins palliatifs dans toutes les régions du Québec. Finalement, dans un contexte de fin de vie, il revient à chaque personne de décider du moment et de la manière de mourir.

Concernant l'assurance autonomie dont l'objectif est de créer un environnement favorable afin que les personnes âgées puissent demeurer à leur domicile plutôt que d'aller dans un CHSLD, nous sommes aux aguets. Effectivement, nous participons à différentes activités d'information et nous attendons, ce printemps, la publication d'un livre blanc du ministre Réjean Hébert qui devrait énoncer les grandes lignes de sa politique.

Nous nous attendons, au cours des prochains mois, à la tenue de commissions parlementaires sur ces deux sujets et nous nous préparons déjà en conséquence. La clairvoyance et la vigilance vont de pair dans ces dossiers, compte tenu des changements majeurs qui conditionneront notre futur.

Au-delà de ces préoccupations, tout en continuant de réaliser le plan d'action 2011-2014, nous nous sommes

engagés dans la préparation du congrès de l'Association qui se tiendra au printemps 2014.

Certes, les dossiers ne manquent pas, mais les personnes élues à tous les niveaux reçoivent un soutien et un

appui professionnels des personnes-ressources de l'AREQ. Autant que faire se peut, nous essayerons de nous ressourcer durant la belle saison d'été afin de vous revenir avec un dynamisme renouvelé et de continuer à représenter l'AREQ adéquatement.

Nous vous souhaitons de profiter pleinement des chauds rayons du soleil de l'été et de participer à des activités qui combent vos besoins.



## PLACE PUBLIQUE

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  
[dignard.martine@csq.qc.net](mailto:dignard.martine@csq.qc.net)

**16 janvier 2013**

### **L'autonomie décisionnelle respectée dans le rapport Ménard**

L'AREQ a fait connaître sa réaction au contenu du Rapport du comité de juristes experts sur la mise en œuvre des recommandations déposées en mars 2012 par la Commission spéciale de l'Assemblée nationale sur la question de mourir dans la dignité. L'AREQ s'est réjouie de voir que le droit à l'autonomie décisionnelle de toute personne avait été mis au centre des recommandations de ce comité. Chaque personne aurait le droit, avec cette approche, de décider du moment et de la manière de mourir dans un contexte de soins de fin de vie.

M. Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ, s'est dit satisfait « qu'en aucun cas une personne ne se fasse imposer une manière de mourir ni un lieu de fin de vie. Il s'agit d'un choix personnel qui doit n'appartenir qu'à la personne concernée » a-t-il rajouté.

**30 janvier 2013**

### **Aucun consensus au sein des principales associations de retraités concernant l'enjeu de l'indexation, mais une marche à suivre qui émerge**

Le comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation a terminé ses travaux à l'automne 2012. Il a rendu public son rapport en janvier 2013. En l'absence d'un consensus, les membres se sont malgré tout entendus pour poursuivre leurs travaux, en utilisant différentes tribunes, pour

corriger la désindexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic.

Rappelons que ce comité consultatif a réuni pendant plus d'un an des représentants des associations des personnes retraitées, dont le Groupe de travail des associations de retraités (GTAR), qui regroupent plus de 110 000 personnes retraitées des secteurs public et parapublic, des syndicats et des associations de cadres.

**28 février 2013**

### **La sécurité des personnes âgées en résidences privées sous surveillance**

Depuis le 13 mars dernier, 2 000 résidences privées pour aînés sont touchées par le nouveau règlement portant sur la certification des résidences privées. L'AREQ considère qu'il s'agit



d'un pas important dans la bonne direction pour garantir des conditions de vie sécuritaires aux personnes âgées.

L'AREQ a fait preuve de *leadership* dans ce dossier, puisqu'elle a pris part aux travaux parlementaires relatifs à l'adoption du projet de loi sur le resserrement du processus de certification des résidences privées pour personnes âgées. Dans son mémoire, elle a fait valoir ses préoccupations au regard de la formation du personnel, du nombre de personnes requis auprès des personnes hébergées, de la facturation abusive de plusieurs services par certains propriétaires pour ne nommer que quelques éléments. « Il semble que son message ait été entendu », s'est réjoui le président de l'AREQ, M. Pierre-Paul Côté. « L'AREQ demeure toutefois préoccupée par le sort réservé aux personnes âgées vivant en résidence. Elle suivra de près toute nouvelle législation touchant les conditions de vie de ces personnes en perte d'autonomie », a-t-il ajouté.

**1<sup>er</sup> mars 2013**

### **L'AREQ dénonce la publicité FIBE de BELL**

Les membres de l'AREQ ne manquent pas d'humour, bien au contraire, mais les trois publicités FIBE de Bell diffusées aux heures de grande écoute dans lesquelles on montre, dans trois contextes différents, un couple de personnes âgées toujours dépassé, voire retardé, ne font plus rire. « L'AREQ compte plus de 55 000 membres retraités des secteurs public et parapublic. La grande majorité des personnes retraitées sont en bonne santé. Elles sont socialement actives et économiquement indépendantes. Rien à

voir avec ce que nous présente cette publicité », affirme le président de l'AREQ, M. Pierre-Paul Côté.

L'AREQ a mené une grande enquête en 2011 portant sur les mythes et préjugés concernant les personnes âgées. Elle est arrivée à la conclusion que toutes ces images n'étaient au fond qu'un ramassis de lieux communs.

**22 mars 2013**

### **L'élimination graduelle du crédit accordé aux fonds de travailleurs soulève l'ire de l'AREQ**

L'AREQ s'est dite outrée par cette mesure du dernier budget fédéral. Cette attaque contre les fonds de travailleurs va toucher l'ensemble de la population du Québec, que l'on soit épargnant ou sur le marché du travail.

M. Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ, a affirmé que « dans un contexte où l'épargne pour la retraite est un enjeu crucial pour des milliers de Québécois, l'élimination progressive du crédit de 15 % accordé lors d'acquisition d'actions dans les fonds de travailleurs est un pas en arrière pour l'ensemble de la population du Québec ». Nous sommes confrontés, a-t-il ajouté, « à un budget idéologique, qui s'attaque à une institution québécoise (fonds de travailleurs) pour en ralentir la progression. Les personnes retraitées, qui sont nombreuses à avoir investi dans ces fonds, en croyant participer à l'essor économique du Québec tout en épargnant, risquent d'être rattrapées par ce budget au moment de retirer leur investissement. La baisse de rendement de ces actions se traduira par un manque à gagner, donc par une baisse, une fois de plus, de leur pouvoir d'achat. Cette

mesure aura également des répercussions sur les plus jeunes, car ces fonds ont permis à des entreprises québécoises de prendre leur envol dans le passé et de créer des milliers d'emplois ».

**25 mars 2013**

### **Une analyse des régimes de retraite sensée, selon l'AREQ**

L'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) a rendu public le 25 mars son étude sur l'état des régimes de retraite au Canada. La 1<sup>re</sup> vice-présidente de l'AREQ, M<sup>me</sup> Louise Charlebois a accueilli favorablement l'étude réalisée par l'Institut. « Les pistes de solution viennent contrecarrer l'idée selon laquelle les régimes de retraite publics vont mener à la faillite de l'État », a-t-elle affirmé. En effet, toujours selon M<sup>me</sup> Charlebois, « il est intéressant de constater que les régimes de retraite publics peuvent au contraire avoir directement ou indirectement des répercussions positives et structurantes sur le développement économique ».

L'AREQ et l'Alliance de la Fonction publique du Canada (AFPC) ont participé au financement de cette étude.

### **ERRATUM**

Lors du dernier envoi du magazine *Quoi de neuf*, une erreur s'est glissée sur l'encart contenant le calendrier des Assemblées générales régionales. Vous auriez dû lire à la Région 08 **Abitibi-Témiscamingue** et non Abitibi.

# Bienvenue Tommy!



**Lise Legault**  
Directrice générale

Le 14 février dernier, Tommy Bureau s'est joint à l'équipe du personnel-conseil de l'AREQ. Tommy occupe le poste de conseiller à la vie associative et est en appui aux dossiers sociaux. Ses mandats principaux sont la coordination des sessions de préparation à la retraite, le dossier de la condition des hommes et celui de l'environnement et du développement durable.

Tommy détient une formation en politiques appliquées de l'université de Sherbrooke. Il a occupé diverses fonctions en animation, particulièrement pour la Ligue des droits et libertés de la personne ainsi que pour des organismes jeunesse. Son expérience comme cofondateur de la firme en écoconseil **L'effet Papillon** sera facilement exportable et utile au dossier de l'environnement et du développement durable de l'AREQ.

Nous sommes convaincus que Tommy apportera une note personnelle à



l'équipe et nous lui assurons notre collaboration pour une intégration réussie.

Bienvenue parmi nous!

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ASSUREQ

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

### **Parmi les sujets traités :**

Les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2014.

### **Les élections au conseil d'administration**

Les postes vacants\* :

- 1<sup>re</sup> vice-présidence
- Secrétariat
- Trésorerie

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

**Lundi 28 octobre 2013**

**Inscription : 15 h**

**Ouverture de l'Assemblée : 15 h 30**

### **Lieu**

.....

*Hôtel Castel & Spa Confort*

*901 rue Principale*

*Granby, Québec J2G 2Z5*

*Tél. : 450 378-9071*

*Sans frais : 1 800 363-8953*

# Honorée à la suite d'une lutte sans merci

Madame Lise Clermont n'oubliera jamais la journée du 26 mars 2013, puisqu'un hommage solennel de la députée Véronique Hivon lui a été rendu à l'Assemblée nationale.

**Denys Bergeron**  
denysbergeron@gosfordairnet.com

La « guerre » grondait à Joliette depuis 1988. Un poste à temps plein avec possibilité de permanence avait été offert à la Commission scolaire de l'Industrie, aujourd'hui Commission scolaire des Samares. La Direction avait ignoré les candidatures féminines, prétextant que les candidates étaient trop âgées ou qu'elles n'avaient pas le bon diplôme, et avait embauché un jeune homme. Aussitôt s'était ouverte une lutte sans merci.

Lise Clermont n'avait pas les moyens financiers de prendre un avocat ni

d'entreprendre des démarches trop onéreuses. Elle s'est donc construit un vaste réseau de solidarité formé de sa famille, de ses bonnes amies, de gens



issus du milieu de l'enseignement ou syndical, dont M<sup>me</sup> Rosette Côté de la CEQ et M. Yvon Blanchet ainsi qu'une

quarantaine de femmes qui croyaient à la justesse et à l'importance de sa cause. Elle a demandé l'appui d'un directeur d'école, d'avocats, de comités syndicaux de condition féminine, du comité masculin contre le sexisme, de la Ligue des droits et libertés et de la Fédération des femmes du Québec.

Lise Clermont n'aura pas combattu pour rien. Après plusieurs années de lutte, en 1994, elle obtient gain de cause et peut réintégrer ses fonctions d'enseignante. La décision de la Commission des droits de la personne aura désormais une portée historique puisque, pour la première fois, elle imposait à un organisme public un programme d'accès à l'égalité.

## **Vous souhaitez être au parfum des faits et gestes de l'AREQ?**



Vous désirez être au fait des différents enjeux politiques, économiques et sociaux concernant les aînés, mais aussi l'ensemble de la société?

La santé, la condition des femmes et des hommes, les assurances, les enjeux de la retraite et l'environnement vous interpellent-ils? Aimez-vous vous exprimer sur différentes questions en participant au sondage hebdomadaire de l'AREQ?

**Une seule adresse – Un comptoir unique...**

**Le site Internet de l'AREQ**

Visitez quotidiennement le site Internet de l'AREQ et abonnez-vous à son infolettre sans plus tarder.

Vous n'êtes plus qu'à un clic d'être une personne informée...

**[www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)**

## L'engagement, ce *Don Juan* qui m'a charmée

Quand une personne prend sa retraite, elle aspire à s'adonner au farniente pour meubler ses journées, à vivre un jour à la fois au gré de sa fantaisie, sans stress ni préoccupations. Nouvellement membre de l'AREQ, elle participe aux activités sectorielles et régionales qui l'intéressent, puis le reste de son temps, vaque aux occupations qu'elle a choisies pour son plus grand plaisir.

**Jacqueline Paquette**  
Présidente secteur East-Angus (J)  
région Estrie (05)

Telle a été ma vie du 1<sup>er</sup> juillet 2002 jusqu'au 14 février 2003, jour de la Saint-Valentin, où l'engagement, par l'entremise de Nicole Patry-Lisée, présidente de notre secteur, a courtoisé la personne passionnée et active que je suis. Nicole m'a alors proposé la responsabilité sectorielle de la FLG et, en mai de la même année, elle m'a suggéré de poser ma candidature comme 2<sup>e</sup> vice-présidente au comité directeur. Les dés étaient jetés. Quand on s'implique une première fois, la passion nous pousse à récidiver, et ainsi de suite.

Au fil des mois, j'ai été séduite par la mission de l'AREQ, qui est de promouvoir, de défendre et de protéger les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques de ses membres et des personnes âgées. Qui plus est, en 2011, son énoncé de valeurs, axé sur **l'égalité et la justice, le respect et la reconnaissance, l'engagement et la solidarité**, rejoignait sans équivoque mes valeurs personnelles et renforçait davantage ma conviction profonde que mon bénévolat « aré-qui-en » avait vraiment un sens et qu'il me permettait de prendre part active-

ment à la mission de l'AREQ. En outre, plus je m'impliquais, plus je réalisais aussi qu'au sein de l'Association, les différences individuelles, d'opinion et de prises de position étaient valorisées. Et ma fierté d'appartenir à l'AREQ s'accroissait de jour en jour. Voilà pour les raisons qui m'ont poussée à m'impliquer...

Et depuis, je constate que c'est gratifiant, enrichissant, valorisant, motivant... de s'y être engagée. Pour ma part, mon implication à divers comités ou instances de l'AREQ m'apporte beaucoup et faire connaître l'Association dans mon milieu de vie me procure un défi supplémentaire. J'aime faire œuvre utile en mettant mes compétences au service des membres du secteur. J'aime répondre aux besoins des membres et ainsi mieux les outiller. Travailler en équipe avec les membres du conseil sectoriel pour diriger les affaires du secteur ou encore organiser des activités, qui vont établir des liens sociaux susceptibles de créer un sentiment d'appartenance ou de contrer la solitude de certains et de certaines, me procure un sentiment du devoir accompli. Tout compte fait, lorsque l'on s'engage, on le fait d'abord pour les autres et non pour soi. Toutefois, comme on se nourrit mutuellement, l'intérêt collectif et l'intérêt personnel ne se rejoignent-ils pas?

Très dynamique, l'AREQ diffuse auprès de ses membres une information de qualité sur un éventail de sujets, tant socialement, économiquement que culturellement. Il est possible de participer à des ateliers touchant une foule de domaines et d'assister à des conférences de grande valeur. Tout cela est formateur à bien des égards et permet de garder une ouverture d'esprit que nous ne pouvons exprimer qu'avec les autres. De plus, l'engagement bénévole dans l'AREQ, sous quelque forme que ce soit, est un moyen d'exploiter certains talents personnels ou d'en développer d'autres, et de partager nos ressources intérieures. Quoi qu'il en soit, la personne engagée en sort véritablement enrichie. Par contre, il est excessivement important de concilier adéquatement vie personnelle et engagement pour conserver un bon équilibre de vie.

Finalement, pour assurer la relève dans les diverses instances de l'AREQ, il faut cesser de prêcher les personnes convaincues, qui sont ces mêmes personnes qui se présentent toujours aux activités et aux assemblées. Il faut plutôt rencontrer individuellement les personnes nouvellement retraitées pour leur communiquer notre passion, les informer des bienfaits qu'elles peuvent retirer de l'AREQ et, surtout, les convaincre qu'elles possèdent en elles toutes les qualités et les habiletés pour apporter une contribution significative à notre grande association.





## *Toujours en action* permet de vivre une activité intergénérationnelle enrichissante en Estrie!

**Ginette Bisson**  
Présidente du secteur Morilac (G)  
région de l'Estrie (05)

En février dernier, dans le cadre du projet *Toujours en action*, tous les élèves de l'école Notre-Dame-du-Sourire de Saint-Claude en Estrie, le personnel de l'école ainsi qu'une vingtaine d'enseignants retraités ont participé à un bel échange qui a été riche en souvenirs et en émotions. Eh bien, oui, grâce à *Toujours en action*, nous avons eu la chance de vivre une rencontre intergénérationnelle, qui a été appréciée autant par les plus jeunes que les personnes âgées. Après avoir accueilli tous les participants, j'en ai profité pour présenter aux enfants,

M<sup>me</sup> Marie-Paule Leclerc, qui a enseigné plus de vingt ans dans leur école. Selon Marie-Paule, l'école a toujours été une grande famille.

Les élèves de l'école ont offert aux enseignants retraités un spectacle d'antan. Ces derniers ont été ravis par les chansons à répondre. Par la suite, une délicieuse collation a été offerte, qui a permis aux jeunes et aux adultes de partager et d'échanger joyeusement.

Isabelle Gosselin, une artiste-conteuse de Richmond, a clôturé cette rencontre en racontant la vie des institutrices d'autrefois. Sa présentation était agrémentée de pièces de violon. M<sup>me</sup> Gosselin a aussi fait des recherches sur l'histoire des pionniers de Saint-Claude, ce qui lui a permis de

nous faire connaître M. Lussier, un homme qui a marqué Saint-Claude, M. Houle, qui opérait une fromagerie-beurrerie, M. Saint-Pierre, le boulanger, et bien d'autres. Le spectacle de M<sup>me</sup> Gosselin, tout en étant très divertissant, a permis aux jeunes d'apprendre beaucoup de choses sur les origines de leur village.

Je tiens à mentionner que c'est grâce au programme *Toujours en action* de l'AREQ que cette activité a pu être possible. Ce programme nous a permis d'obtenir le budget nécessaire pour défrayer les coûts de cette rencontre intergénérationnelle. Cette rencontre a permis de tisser des liens entre les générations et de relier des gens qui ont des valeurs communes.

# Le B.A.-BA du RREGOP



**Louise Charlebois**  
1<sup>re</sup> vice-présidente  
louise@videotron.ca

Deux faits ont marqué la période qui s'est écoulée dans le dossier de la retraite depuis janvier 2013. Le premier a été la production d'un recueil de documents portant sur la retraite. Le deuxième a été celui de la rencontre de l'AREQ avec M. Stéphane Bédard, président du Conseil du trésor. Un résumé vous est donc livré à cet égard et il est suivi de deux questions pour alimenter votre curiosité. Les réponses, nous l'espérons, vous permettront de mieux comprendre le RREGOP et de donner des explications aux personnes qui émettent des opinions sur votre rente de retraite.

## Recueil de documents sur la retraite

Lors de la rencontre des responsables régionaux en indexation de janvier 2013, les participantes et les participants ont souhaité la production des documents suivants afin que les personnes soient bien outillées et qu'elles puissent informer et expliquer l'évolution du dossier de la retraite. Ce recueil comprend maintenant les documents suivants :

- un résumé du rapport du comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation;
- un document illustrant la circulation de la cotisation au RREGOP;
- un document sur le Fonds d'amortissement des régimes de retraite

(FARR) illustrant la dette du gouvernement à l'égard des régimes de retraite;

- un document portant sur les revendications de l'AREQ;
- un document sur les caractéristiques de divers régimes de retraite canadiens et québécois;
- un document *InfoRetraite* de 4 pages, portant sur l'ensemble du dossier à ce jour.

Les personnes responsables du dossier de l'indexation se servent de ces divers documents pour donner de l'information dans les secteurs de leur région.

## Rencontre avec le président du Conseil du trésor

La rencontre, qui a eu lieu le 14 mars 2013, a été demandée par le président du Conseil du Trésor, M. Stéphane Bédard, en suivi du dépôt du rapport du comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation, rapport dont la recommandation n'a pu faire consensus chez les participantes et participants.

Les propos de M. Bédard laissaient entendre qu'un consensus aurait ouvert des possibilités plus larges. Il a également mentionné qu'il était toujours prêt à nous donner accès à de l'information.

L'AREQ a présenté ses revendications et souligné le fait qu'elle poursuivait sa demande de créer une table de travail pour chercher des solutions à la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées.

**QUESTION :** Connaissez-vous le chemin parcouru par votre cotisation au RREGOP à partir du moment où elle a été déduite de votre chèque de paie jusqu'au moment où vous commencez à recevoir votre rente de retraite?

**RÉPONSE :** Votre cotisation provient de votre salaire : vous en payez la moitié et le gouvernement employeur vous doit du salaire différé, qu'il vous verse lorsque vous prenez votre retraite. Suivez le chemin... (voir tableau en page 11)

**QUESTION :** Connaissez-vous le fonds d'amortissement des régimes de retraite communément appelé le FARR?

**RÉPONSE :** C'est le fonds qu'a créé le gouvernement pour couvrir sa dette à l'égard du salaire différé qu'il s'est engagé à verser à ses employés au moment de leur retraite et dans lequel il a commencé à accumuler ce qu'il leur doit.

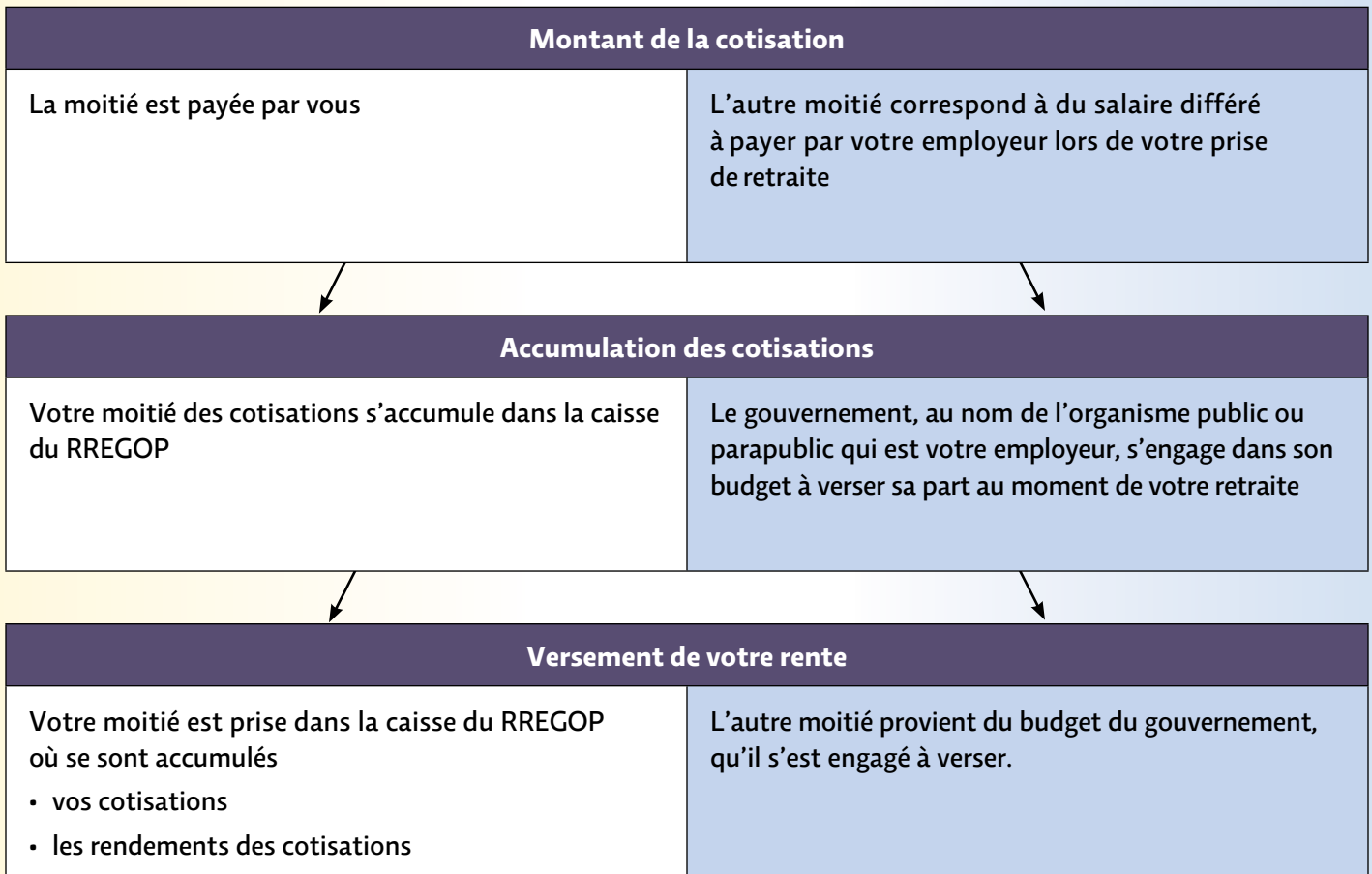
- Le fonds a été créé en 1993 par Jacques Parizeau.
- Il figure au budget du gouvernement.
- Il est administré par la Caisse de dépôt et placement du Québec (CDP).
- Le gouvernement prévoyait avoir atteint 70 % de ses obligations envers ses employés en 2020, mais ce sera plutôt en 2017.
- Ce fonds contribue à la bonne cote du gouvernement québécois auprès des agences de cotation relativement à sa dette à l'égard de ses employés.

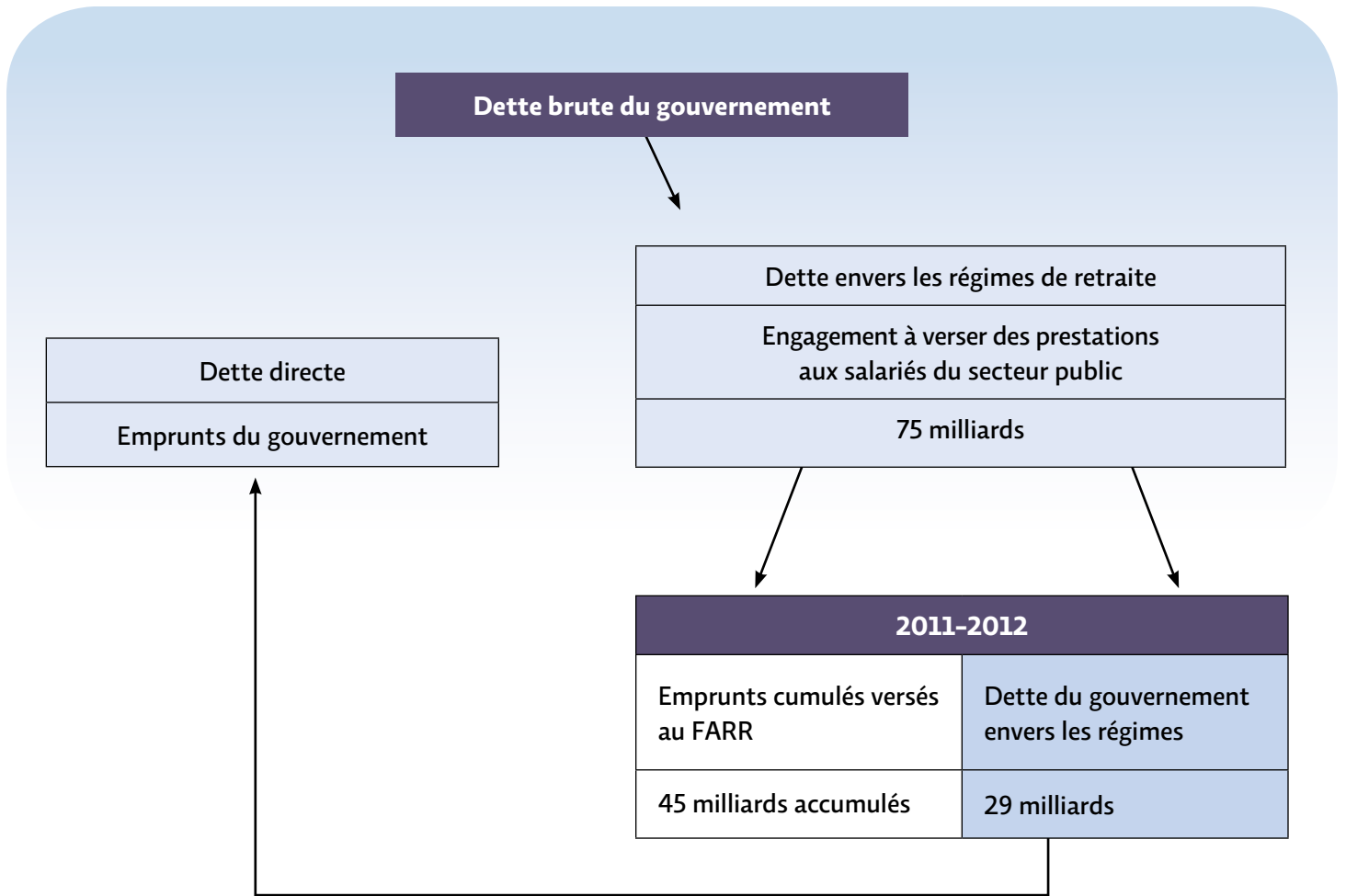


**Part réelle de la personne employée, versée dans la caisse du RREGOP**



**Engagement du gouvernement à verser des prestations de retraite aux personnes employées au moment de leur retraite**





| Évolution du Fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR) |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   | Valeur comptable au début (en milliards \$) | Dépôts du gouvernement (en milliards \$) | Revenus de placements imputés (en milliards \$) | Valeur comptable à la fin (en milliards \$) |
| 2006-2007   | 22 437                                      | 3 000                                    | 1 440   | 26 877                                      |
| 2007-2008   | 26 877                                      | 3 000                                    | 1 887   | 31 764                                      |
| 2008-2009   | 31 749                                      | 2 100                                    | 2 176   | 36 025                                      |
| 2009-2010   | 36 025*                                     |  | 2 175   | 38 200                                      |
| 2010-2011   | 38 200                                      | 2 000                                    | 2 078   | 42 265                                      |
| 2011-2012   | 42 265                                      | 1 000                                    | 2 087   | 45 352                                      |

\* Montant tenant compte d'un ajustement lié à la carrière active des participants au RRPE

Source : Plan budgétaire 2013-2014, partie D





## CONSEIL NATIONAL

# Sous le souffle du vent à saveur d'érable

Le Conseil national se tenait, du 25 au 28 mars, dans la région Québec–Chaudière–Appalaches (03), plus précisément à Lévis, dans le secteur G, Louis–Fréchette. La région hôte, sous la présidence de Pierrette Simoneau, a mis la main à la pâte pour bien accueillir les 125 invités qui se sont trouvés dans la région du plein emploi où se côtoient les Prévost Car inc., IPL Plastique et les petits gâteaux Vachon.

C'est avec beaucoup de conviction, que Pierre–Paul Côté, président de l'AREQ, a affirmé ses couleurs par rapport au bénévolat. Son importance n'est plus à démontrer dans notre société. Et notre association n'y échappe pas. Au-delà de mille personnes, chaque jour, se préoccupent d'animer notre organisation. Plus de 50 % des 56 000 membres sont bénévoles dans différents organismes. Il est important de valoriser, sous différentes formes, nos membres et les personnes élues de l'Association par des hommages, des dîners, des médailles, des certificats.

M. Côté a rappelé son intention, au cours de la deuxième année du triennat, de questionner les membres afin de mieux connaître leurs attentes et leurs besoins par un sondage Crop et une tournée précongrès. Il est désireux d'échanger avec les personnes élues et déléguées au Congrès.



**Michel Jacques**  
Équipe *Quoi de neuf*  
[nimic45@globetrotter.net](mailto:nimic45@globetrotter.net)

## Retraite

L'évolution du dossier Retraite se poursuit. Bien qu'elle se soit déroulée dans un climat serein, la rencontre du 14 mars avec le ministre Stéphane Bédard, à laquelle participaient le président, la première vice-présidente, la directrice générale ainsi que la conseillère au dossier, n'a pas fait progresser le dossier. Le ministre est ouvert à donner accès à plus d'information et reconnaît que les quatre revendications de base de l'AREQ sont tout à fait légitimes.

- Continuer la création d'une table de travail avec le gouvernement. Cette table serait un lieu de réflexion et de discussion visant à résoudre la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic.
- Obliger le gouvernement à verser sa part et à indexer les différents régimes de retraite pour les années comprises entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999 lorsque des surplus actuariels sont disponibles.
- Fixer le surplus du fonds de réserve du RREGOP à 10 % (plutôt qu'à 20 %) pour déclencher le versement de l'indexation.
- Réclamer la pleine indexation des rentes des régimes de retraite publics et parapublics.

Les parties prenantes du comité consultatif de la CARRA sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation, auquel a participé l'AREQ, n'ont malheureusement pas obtenu le consensus sur une revendication commune à l'égard du gouvernement. Et cette absence de consensus a été soulignée par le ministre. Ce dernier a souhaité laisser paraître le rapport D'Amours sur l'avenir des fonds de retraite, le 17 avril, avant de relancer les discussions.

## Les abus financiers

*La confiance, ça se mérite!* L'Autorité des marchés financiers (AMF) est l'organisme mandaté par le gouvernement du Québec pour encadrer les marchés financiers québécois et prêter assis-

## CONSEIL NATIONAL

tance aux consommateurs de produits et de services financiers. Anne-Bianca Morissette, conférencière, rappelle que l'organisme veut encadrer, protéger et informer les consommateurs.

On admet que 5 % des gens sont victimes d'une fraude financière dans leur vie et qu'il n'est pas nécessaire d'être riche pour être des leurs. La moyenne des sommes concernées est de 9 000 \$ au Canada. Les gens révèlent rarement l'abus dont ils ont été victimes, par respect humain sans doute; seulement 3 % reconnaissent avoir été fraudés.

**54 ans!** Tel est l'âge moyen des personnes qui en sont victimes. Comment ne pas se faire avoir? Poser des questions, savoir dire non, ne pas prendre de décisions impulsives, ne pas faire de chèques au nom du représentant, etc. Il ne faut pas hésiter à porter plainte, car cela servira à d'autres, et ce, même si le montant est peu élevé.

### Rédaction épïcène

Le mot épïcène fait sourciller plus d'une personne. Martine Dignard, conseillère en communication à l'AREQ, a mis au parfum son auditoire quant à la rédaction épïcène, c'est-à-dire une rédaction désignant aussi bien l'homme que la femme. Un mot épïcène est tout simplement un mot qui s'écrit de la même manière au masculin et au féminin comme *notaire ou élève*. On reconnaît que l'écriture épïcène n'est pas toujours possible, mais il vaut la peine de s'y attarder. L'utilisation des parenthèses, du trait d'union ou de la barre oblique est fortement déconseillée.

Pourquoi écrire épïcène? Parce qu'on a le souci de donner de la visibilité aux femmes. Une rédaction épïcène de qualité suppose un juste équilibre entre la représentation des femmes et des hommes dans la société. Cela nécessite un changement de mentalité.

### Mourir dans la dignité

L'Association suit de près le rapport Ménard, *Mourir dans la dignité*. Le comité de juristes a présenté ses recommandations : intervention de l'État pour mieux encadrer les soins de fin de vie, reconnaissance des droits des patients jusqu'à la fin de la vie (droit à l'information, à la confidentialité, au choix de son lieu de fin de vie), droit à l'autonomie décisionnelle, droit à l'aide médicale à mourir. Le respect de ces droits est possible sous certaines conditions : la personne sollicite l'aide médicale à mourir, le médecin traitant joue un rôle prépondérant, un autre médecin doit faire les mêmes évaluations, le patient doit répéter sa demande.

L'auditoire était très attentif et sa réaction se résume à ceci : l'aide à mourir est un concept accepté, mais elle doit être balisée et être accessible à tous, peu importe l'appartenance religieuse.

### Assurance autonomie

Le vieillissement de la population nous place devant une nouvelle réalité : l'augmentation des maladies chroniques et la nécessité d'offrir des soins justifient l'existence d'une assurance autonomie. Investir dans les services à domicile permet aux personnes âgées de demeurer chez elles, ce qui entraîne une utilisation plus efficace des services hospitaliers. L'assurance autonomie vise le maintien de l'autonomie et fait en sorte que les gens demeurent autonomes le plus longtemps possible.

Mais à quelles conditions doit-on accepter l'assurance autonomie? Celle-ci doit être accessible à tous, peu importe le revenu, et être disponible



Pierre Picard



Aline Savoie



Lorraine Trudeau



Jean Faucher

dans toutes les régions. Sans limites d'âge, les personnes en perte d'autonomie ou handicapées bénéficieront d'un soutien qui sera défini par un gestionnaire des besoins. À partir de cette évaluation, une allocation sera accordée aux bénéficiaires. Celle-ci sera fournie en services (soins infirmiers, entretien ménager) ou versée en espèces pour l'achat de services.

D'où proviendra l'argent? En plus de la consolidation des sommes accordées actuellement aux soins à domicile, un investissement supplémentaire de 500 M\$ est prévu pour financer le projet, de même que la contribution financière des personnes qui recevront les services.

## Comment gérer la laïcité?

Gérard Bouchard, sociologue et écrivain, a déclaré, avec assurance, que gérer la laïcité dans une société, c'est tout simplement être capable de gérer la diversité. La majorité francophone au Québec est une minorité sur le continent américain. On doit la protéger. Il faut privilégier l'unification et rejeter l'assimilation. L'interculturalisme doit prévaloir, c'est-à-dire le respect de la diversité, la protection de la majorité francophone et de la langue française, le soutien à l'intégration et aux échanges entre les gens de différentes cultures et le maintien d'une culture commune à travers les autres cultures.

La laïcité bien gérée suppose que l'Église et l'État soient séparés, qu'il n'y ait pas d'ingérence dans leurs responsabilités respectives et que les citoyens puissent choisir leur religion. On doit protéger les valeurs patrimoniales pour les sauvegarder. Dans cer-

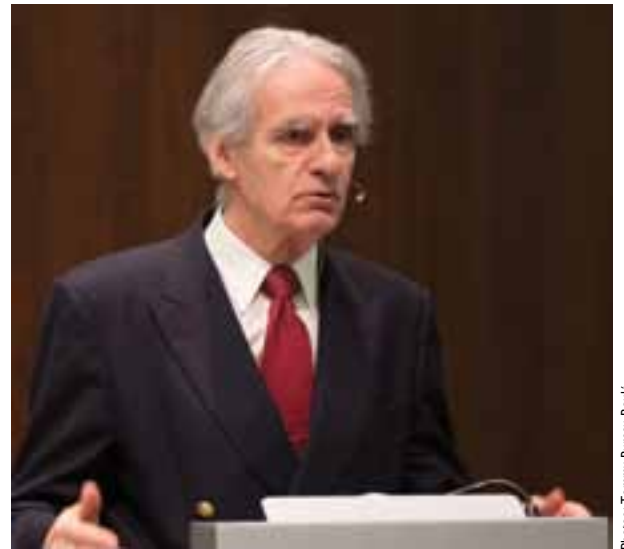
tains cas, l'État pourrait s'ingérer dans les affaires de l'Église, en ce qui a trait aux décorations de Noël, par exemple, car ces coutumes sont vidées de leur sens religieux.

Il faut garder un équilibre et permettre des accommodements. Tout citoyen bénéficie de droits égaux. Porter des signes religieux est fondamental, on doit le permettre. Et pour restreindre ou annuler ce droit, il faut des motifs supérieurs comme celui de la neutralité dans les institutions publiques : juges, magistrats, président ou présidente de l'Assemblée nationale, etc. Les femmes devraient pouvoir porter le hijab pour autant qu'elles n'y soient pas obligées par leur famille et que ce soit un choix personnel.

Quel est le critère pour accepter un accommodement? Voilà une autre question brûlante que l'auditoire a eu l'occasion de poser. La réponse n'a pas tardé : respecter les valeurs fondamentales de la société, comme l'égalité entre les hommes et les femmes.

## Fondation Émergence

Avec moult exemples et citations, Denis Cormier de la Fondation Émergence, fondée il y a 13 ans, a entretenu son auditoire des programmes d'information et de sensibilisation pour favoriser le bien-être et la défense des droits des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles et transgenres (LGBT). Même si l'on croyait être au fait de la réalité parfois difficile des gays et des lesbiennes, on a appris que des



Gérald Bouchard, conférencier

Photos: Tommy Bureau-Beaù

campagnes, des dépliants, des conférences de toutes sortes sont disponibles pour soutenir les LGBT. Ces personnes représentent 10 % de la population.

Elles sont souvent seules, cherchent à ne pas être identifiées, souffrent de solitude, sont souvent sans enfant. L'appui du milieu est primordial, car cela leur permet d'être davantage respectées, de ne pas retourner dans le placard et de favoriser leur inclusion sociale.

Pour les personnes âgées, le problème est plus criant, car dans bien des résidences, il est fort difficile de s'afficher et surtout de vivre en couple homosexuel. On reconnaît qu'il y a du travail à faire de ce côté-là.

## À la prochaine!

Le prochain Conseil national de l'AREQ se tiendra en octobre prochain. Christiane Potvin-Lapalme convie, en Montérégie à Saint-Hyacinthe, les présidentes et présidents des régions et des secteurs. Rivières, monts et vignobles se pareront pour la circonstance.



## Bonne retraite Ginette!

C'est le 7 mai dernier que Ginette Dorion, secrétaire aux instances, a définitivement éteint son enregistreur. Après 24 années passées au service de l'AREQ, Ginette laisse derrière elle une tonne de procès-verbaux, mais surtout une équipe au sein de laquelle elle était très appréciée. Reconnue comme une pure épicurienne, elle nous a fait rire aux larmes plus d'une fois en nous faisant le récit magistral de péripéties qui n'arrivent qu'à elle. Les membres de l'AREQ qui ont participé aux diverses instances la reconnaîtront pour l'avoir vue, sur la scène, crayon en main, prenant bonne note du cours des assemblées.

Dans cette entrevue, nous avons tenu à souligner son départ et à reconnaître l'importance de ses loyaux services.



**Annie Brochu**  
Directrice adjointe

**Ginette, dans quel contexte es-tu arrivée à l'AREQ en 1989?**

Avant l'année de mon embauche en 1989, j'ai travaillé dans le domaine juridique. Voulant expérimenter d'autres défis, j'ai été engagée à l'AREQ à l'âge de 35 ans à titre d'employée à la gestion des membres, et ce, jusqu'en 1992. Les bureaux de l'AREQ étaient alors situés sur le chemin Ste-Foy.

En 1992, j'ai obtenu le poste de secrétaire de direction. Nous avons emménagé dans nos nouveaux locaux du Centre d'Affaires Le Mesnil. En 2000, nous avons déménagé nos bureaux au Complexe Place Jacques-Cartier. C'est en 2001 que j'ai obtenu le poste de secrétaire aux instances. J'ai eu la chance de travailler avec les présidentes et présidents suivants : Jean-Paul Allaire, Fernand Toussaint, Francine Gagnon, Léo Côté, André Goulet, Mariette Gélinas et Pierre-Paul Côté.

**En tant que future membre de l'AREQ et avec ton expérience de ses instances, que voudrais-tu que soit l'AREQ dans quelques années?**

L'AREQ de mes débuts touchait à presque tous les mêmes dossiers qu'actuellement, notamment l'indexation de la rente, les régimes de retraite, les assurances, la santé, l'environnement, la condition des femmes. À ce jour, les dossiers demeurent les mêmes et changent en fonction de la conjoncture. Nous avons même, depuis quelque temps, un comité de la condition des hommes. Notre expertise s'est développée et nous sommes de plus en plus présents dans les milieux sociaux et en vue sur la place publique.

**Que feras-tu de tes journées à partir du 8 mai?**

Tout d'abord, me remettre en forme, ce qui signifie arrêter de fumer. Prendre de grandes marches, avoir une meilleure alimentation et profiter de « mon » fleuve pendant les quatre saisons de l'année, faire de la contemplation. J'adore lire, je pense me remettre à la peinture et suivre des cours de dessin. Les jours de mauvais temps, après le ménage, écouter un bon film et surtout, sortir avec mon amie Michèle,



retraitee de l'AREQ également. Et si mon horaire me le permet, trouver une activité commune avec mon conjoint, retraité depuis quelques années.

**Toi qui aimes voyager, j'imagine que ce loisir sera au premier plan de tes projets?**

C'est évident! N'ayant plus d'horaire, ce sera facile pour mon conjoint et moi de planifier en tout temps de belles vacances dans le sud ou dans un coin de l'Europe.

Je quitte mon emploi avec beaucoup d'émotion. Je prenais plaisir à travailler avec les membres des CE, CA et CN et surtout avec mes collègues de bureau que je côtoie depuis près de 25 ans. Des liens se tissent, mais soyez certaines et certains que je maintiendrai un contact avec vous. À titre de membre de l'AREQ, je vous suivrai au moyen du magazine *Quoi de neuf*. La suite... peut-être un poste de secrétaire dans mon secteur... mais pas avant un an, minimum!

**Chère Ginette, tous tes collègues, la direction générale et les personnes élues de l'AREQ se joignent à moi pour te souhaiter une heureuse et palpitante retraite. Au plaisir!**



# Repenser la démocratie fiscale

La fiscalité est l'outil que possède l'État pour remplir son rôle de dispensateur de services publics et de répartition de la richesse collective. Pour assumer leur rôle, les États perçoivent depuis de très nombreuses années des impôts et des taxes. L'impôt sur le revenu a été le moyen particulier par lequel les citoyens ont été mis à contribution pour assurer les revenus des États. Puis, un système de taxation a été mis en place.

**Marcel Pinard**  
Comité national  
de l'action sociopolitique

Depuis quelques années, la part des impôts des entreprises n'a cessé de diminuer dans le financement des États. Parallèlement, le gouvernement a également diminué les impôts des particuliers (ce qui a profité davantage aux plus riches). Par ailleurs, les taxes ont crû et certaines se sont ajoutées (la taxe santé).

Aujourd'hui, le dosage des impôts au sein de la structure fiscale a changé. Dans un document de travail de mars 2005, « Le dosage des impôts au sein de la structure fiscale québécoise », Luc Godbout et Matthieu Arseneau de l'Université de Sherbrooke illustrent la composition de la structure fiscale du gouvernement du Québec en 2004-2005, où l'on apprend que l'impôt sur le revenu représente 43 % de la structure fiscale et que les taxes à la consommation en représentent 31 %.

Plus loin, dans la répartition des recettes fiscales, on nous montre que de 1994-1995 à 2004-2005, l'impôt sur le revenu des particuliers est passé de 48,0 % à 43,4 % (donc un écart de -4,6 %) et que les taxes à la consommation sont passées de 27,1 % à 30,5 % (donc un écart de +3,4 %). Sans compter que, depuis ce temps, on a introduit la taxe santé et d'autres tarifications.



Sur le site Internet [www.finances.gouv.fr/performances/cout\\_politique/argent\\_publics/index.htm](http://www.finances.gouv.fr/performances/cout_politique/argent_publics/index.htm), on voit qu'en 2007, en France, l'impôt sur le revenu comptait pour 21 % des recettes fiscales alors que la taxe sur la valeur ajoutée représentait 50 % des recettes. L'Allemagne est un autre pays où les taxes contribuent davantage aux recettes fiscales de l'État que l'impôt sur le revenu. D'autre part, nous savons maintenant que la production de biens induit des coûts écologiques importants qui mettent en péril l'avenir de notre planète. Il faut donc revoir nos façons de vivre et de financer l'État.

Je propose donc que la taxation devienne le principal instrument pour financer l'État et que l'impôt sur le revenu décroisse en importance. Cependant, pour assurer les recettes fiscales nécessaires au bon fonctionnement de l'État et tenir compte des effets écologiques, il faudra moduler les taxes pour refléter ces coûts. De plus, en transformant notre régime fiscal, il faudra mettre en place les lois pour prévenir les dérapages que l'on connaît dans le système actuel, tels l'évitement fiscal et l'utilisation des paradis fiscaux.

## | ACTION SOCIOPOLITIQUE |

### Les taxes à la consommation

L'articulation du nouveau système se ferait ainsi. On instaurerait les catégories de biens suivantes :

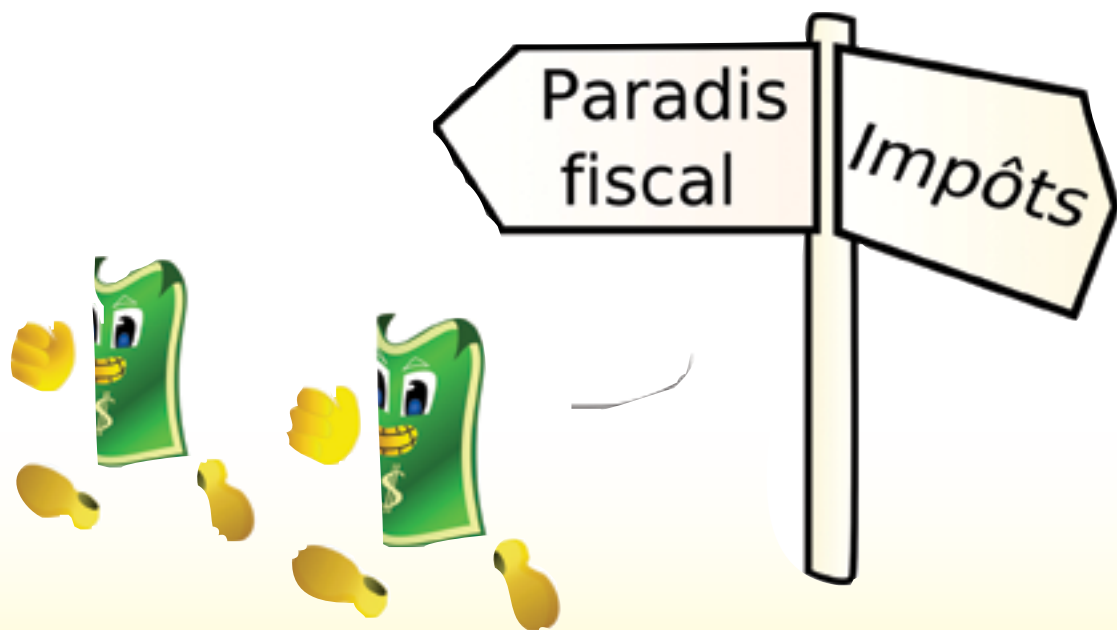
- 1 Les biens de base, qui sont indispensables à la vie (nourriture, vêtements, logement, etc.).
- 2 Les biens d'accommodation, qui permettent d'organiser la vie (meubles, électroménagers, téléphone, câble, etc.).
- 3 Les biens d'agrément, qui permettent de participer à la vie de la société (voiture, cinéma, voyages, investissement, etc.).
- 4 Les biens de luxe qui sont coûteux sur le plan de la production et le plan écologique (chalets, croisières, villas luxueuses, voitures de luxe, bateaux de plaisance, bijouterie, etc.).

On comprendra que, dans chaque catégorie, les biens ne seraient pas tous taxés au même niveau. Par exemple, les biens de base seraient les moins taxés, mais certains biens pourraient l'être plus que d'autres, entre 5 % et 20 %. Les biens d'accommodation pourraient être taxés entre 15 % et 40 %. Les biens d'agrément pourraient se voir taxés entre 30 % et 60 %. Finalement, les biens de luxe pourraient se voir imposer des taxes variant de 80 % à 100 %.

Évidemment, cela est une proposition qui devrait être davantage fouillée, mais qui pourrait permettre de trouver un équilibre dans la consommation et le financement des services publics. D'autres taxes seraient également mises de l'avant : une taxe sur l'exportation des capitaux, une taxe sur les biens transitant sur papier ou

autrement par les paradis fiscaux. De plus, on établirait des taxes sur les entreprises pour que ces dernières participent équitablement au financement des services publics dont elles bénéficient directement ou indirectement (infrastructures, soins de santé, éducation, etc.).

Dans un avenir rapproché, nous n'aurons plus le choix de revoir nos modes de vie. Les dangers qui menacent notre monde et les coûts croissants des activités de production vont nous mener à un mur écologique. Mieux vaut prévenir et se responsabiliser pour l'avenir du monde. Je sou mets cette réflexion qui alimentera sûrement les discussions et qui contribuera, je l'espère, à une vision plus responsable de nos habitudes de consommation et à un financement cohérent des services publics.





# Une **stratégie efficace** pour votre

**SÉCURITÉ INFORMATIQUE**

Jean-François Ferland  
Rédacteur en chef  
[www.directioninformatique.com](http://www.directioninformatique.com)

Grâce à l'informatique, vous pouvez apprendre, communiquer, partager, créer, jouer et travailler à l'aide des mots, de l'image et du son. Internet constitue une source formidable d'information et d'interaction avec des parents, des amis, des collègues et d'autres personnes. Au fil des années, vous avez accumulé des fichiers de texte, des photos, des fichiers audio et vidéo, des coordonnées et d'autres informations qui ont une grande importance pour vous.

Mais soyons réalistes sans être alarmistes : l'informatique doit être protégée afin d'éviter les pertes de données et les atteintes à la confidentialité. Soyez rassuré : les moyens de prévention et de protection pour l'informatique sont faciles à appliquer. Voici quelques trucs qui vous aideront à sécuriser votre matériel et vos données. Cela nécessite un peu de temps, d'argent et de discipline, mais mieux vaut prévenir que guérir. Avant de poursuivre, procurez-vous un calepin dans lequel vous noterez des informations essentielles pour votre stratégie de sécurité.

### PROTÉGEZ VOTRE MATÉRIEL

Le vol est une réalité qu'on ne peut ignorer au XXI<sup>e</sup> siècle. Lorsqu'un malfaiteur s'introduit dans une maison ou un bureau, le matériel informatique fait partie des objets de valeur qu'il tente de subtiliser en premier lieu. Les ordinateurs portatifs, les tablettes numériques, les téléphones évolués et les lecteurs multimédias l'intéressent encore plus parce que ces objets se dissimulent et se transportent facilement. À domicile et dans les endroits publics, comment peut-on protéger son matériel?

À la maison, l'ordinateur de table doit être attaché à une lourde pièce de mobilier à l'aide d'un ensemble de sécurité. Au dos de la plupart des ordinateurs, moniteurs et disques durs externes, on trouve une « fente de sécurité » qui mesure trois par sept millimètres. Elle sert à l'arrimage d'un câble de sécurité offert par des fournisseurs comme Kensington et Targus. Un ensemble de sécurité, qui coûte une cinquantaine de dollars, comprend un câble en métal, une serrure à clé ou à combinaison et le matériel néces-

saire pour y attacher jusqu'à trois composantes informatiques. Des ancrages à adhésif puissant peuvent être collés sur les appareils qui n'ont pas de fente de sécurité. Le câble est arrimé à un ancrage qu'on colle au dos d'un bureau ou sur le côté d'un gros classeur. À la vue de tels câbles, un voleur ne perdra pas de temps à tenter d'arracher le matériel qui y est attaché.

Quant à l'ordinateur portable, des modèles de câble peuvent être passés en boucle autour de la patte d'une lourde table dans un lieu public.

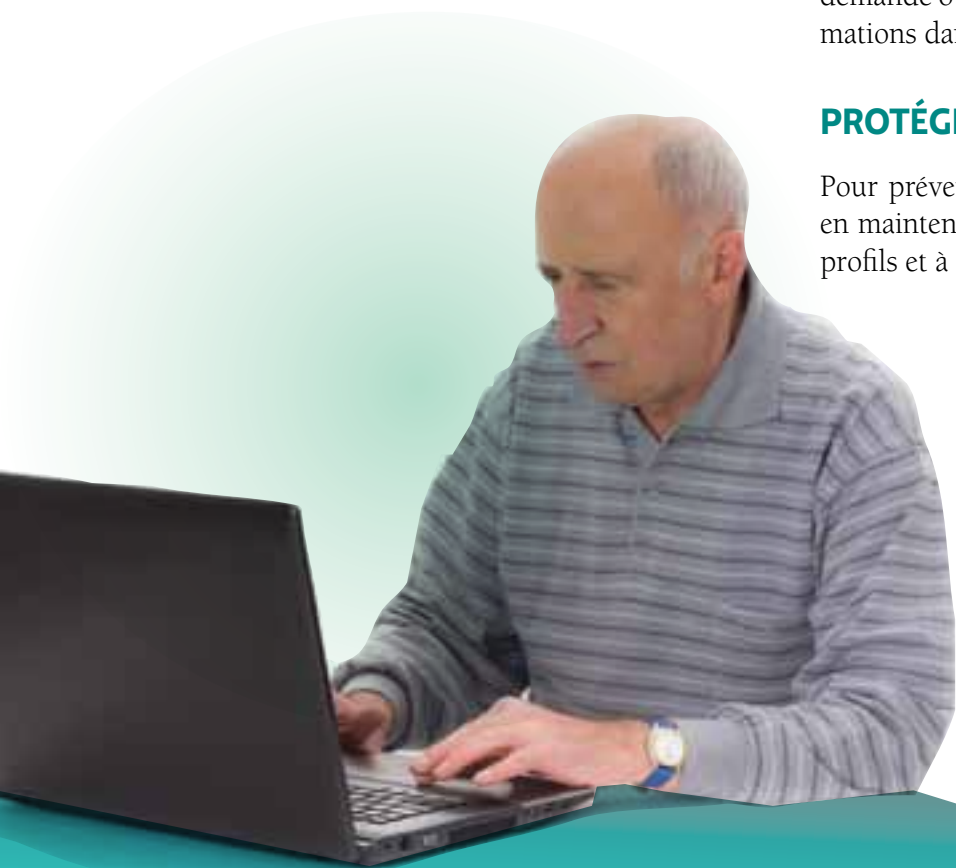
Les appareils portatifs doivent être gardés hors de la vue des mécréants. Rangez-les dans un tiroir ou une armoire à serrure lors d'une absence temporaire ou prolongée.

Afin de faciliter l'identification de vos appareils informatiques en cas de vol, relevez-en la marque, le modèle et le numéro de série, qui sont inscrits sur les boîtiers ou dans le menu « à propos » du système d'exploitation. Si possible, faites graver un numéro d'identification par votre corps policier local, qui offre gratuitement ce service sur demande ou lors d'activités de prévention. Notez ces informations dans votre calepin.

### PROTÉGEZ VOS DONNÉES

Pour prévenir l'accès aux données de votre ordinateur et en maintenir l'intégrité, le recours aux mots de passe, aux profils et à certaines fonctions de sécurité est essentiel.

Il est important d'activer un mot de passe qu'on doit fournir à l'ouverture d'une session ou à la sortie d'un état de veille de votre appareil informatique. Cette façon de faire retarde de quelques secondes votre utilisation de l'informatique, certes, mais elle empêche l'accès en clair à vos informations. Ce mot de passe doit être difficile à trouver pour les malfaiteurs et les curieux, mais facile à retenir pour vous (voir l'encadré à la page 23). Notez-le dans votre calepin.





Un système d'exploitation d'ordinateur permet d'établir plusieurs profils d'utilisateurs. Il est recommandé de vous réserver, à vous seulement, l'utilisation d'un profil « d'administrateur », qui donne un accès à toutes les données, permet l'ajout ou l'effacement de logiciels, alloue la modification des configurations et des profils, etc. Si vous accordez à d'autres le droit d'utiliser fréquemment votre appareil, créez des profils personnalisés pour chaque personne ou bien des profils généraux pour des groupes de personnes (p. ex. « Enfants », « Amis ») dans lesquels vous préciserez l'accès à certains logiciels, à certaines données et à certaines fonctions de votre ordinateur, comme l'impression ou la navigation dans Internet. Cette approche est pratique avec les enfants qui peuvent effacer par mégarde des fichiers importants!

Pour chaque profil, définissez un mot de passe et notez-le dans votre calepin. Divulguiez ce mot de passe à la personne concernée ou entrez-le vous-même lors d'un changement d'utilisateur.

### **L'antivirus et le pare-feu**

Les fonctions d'antivirus et de pare-feu sont essentielles pour la protection de vos données. Elles prennent la forme de logiciels qu'on se procure pour une cinquantaine de dollars par année, de services offerts par votre fournisseur d'accès Internet ou de fonctions intégrées au système d'exploitation de votre ordinateur.

L'antivirus, qui détecte les virus, les logiciels malveillants, les chevaux de Troie, etc., balaie les données qui se trouvent sur les disques durs, les supports amovibles (CD, DVD, clé USB, carte de mémoire) et les fichiers qui arrivent d'Internet par le courriel, la messagerie ou les téléchargements. Le pare-feu, pour sa part, filtre les paquets d'information qui arrivent et partent de votre ordinateur. Il bloque les tentatives d'intrusion et décèle les tentatives de fuite d'information. Généralement, on indique une seule fois au pare-feu qu'un logiciel est légitime afin qu'il le laisse interagir avec les réseaux informatiques.

**La règle d'or est simple, mais doit être appliquée : l'antivirus et le pare-feu doivent être à jour et fonctionnels en tout temps.** Automatisez la mise à jour des définitions de votre antivirus et de votre pare-feu, mais aussi de

vos logiciels, de votre fureteur Web, de votre suite de bureautique et des lecteurs de contenu Flash et de fichiers PDF. Assurez-vous que le contenu des périphériques externes et des supports amovibles (disque dur, téléphone évolué, CD-ROM, DVD-ROM, carte de mémoire, clé USB) soit balayé dès que ces périphériques sont branchés à votre ordinateur.

Assurez-vous que votre ordinateur est balayé fréquemment par votre antivirus, au moins une fois par semaine. Amorcez vous-même ce balayage ou programmez-le à un moment où vous n'avez pas à utiliser votre ordinateur, en vous assurant toutefois que ce dernier est allumé au moment prévu. Il est préférable d'acheter la nouvelle version d'un antivirus ou d'un pare-feu lorsque l'abonnement annuel de sécurité expire afin de tirer profit des améliorations qui ont été apportées aux logiciels.

### **SÉCURISEZ VOTRE RÉSEAU SANS FIL**

L'utilisation des réseaux sans fil, tant pour les appareils mobiles que fixes, a révolutionné l'informatique personnelle. Toutefois, certains « déchantent » lorsqu'ils reçoivent une facture salée de leur fournisseur d'accès Internet en raison d'une consommation excessive de bande passante. L'explication réside souvent dans une protection inadéquate du réseau Wi-Fi à la maison. Des quidams qui trouvent un réseau peu ou mal protégé ne se gênent pas pour l'utiliser afin de télécharger gratuitement beaucoup de contenu...

Trop de gens conservent les configurations d'usine de leur routeur sans fil. Ainsi, il peut être facile pour un « fin finaud » de prendre le contrôle du routeur et d'empêcher son propriétaire de l'utiliser! Changez le mot de passe et même l'identifiant de votre routeur et notez ces informations dans votre calepin. Ne divulguez à personne ces coordonnées d'identification. En outre, trop de personnes conservent les configurations d'accès par défaut de leur réseau sans fil, ce qui équivaut presque à un réseau sans mot de passe pour les voleurs de bande passante. Personnalisez le nom de votre réseau et établissez un mot de passe sécuritaire dont la longueur équivaut à celle de deux mots de passe traditionnels. Notez ces informations dans votre calepin. N'ayez crainte, vous pourrez mémoriser dans vos

appareils informatiques ce long mot de passe afin qu'ils établissent automatiquement une liaison à votre réseau.

Il existe plusieurs protocoles de chiffrement des données pour les réseaux sans fil. Si vos appareils informatiques datent d'au moins 2006, optez pour le protocole WPA2 (*Wi-Fi Protected Access version 2*), qui est plus difficile à déchiffrer. De plus, vous pouvez configurer votre réseau afin qu'il ne soit pas détecté en public par les appareils d'autres utilisateurs. Les personnes à qui vous accorderez un accès à votre réseau sans fil devront entrer manuelle-

ment une fois le nom de votre réseau et son mot de passe, mais leurs appareils pourront mémoriser ces informations pour les connexions ultérieures.

### Un réseau pour les invités

Pour les amis, qui désirent utiliser votre liaison à Internet à l'aide de leurs appareils mobiles, établissez un réseau sans fil pour invités. La plupart des routeurs sans fil récents offrent cette option. Attribuez à ce réseau pour invités un nom et un mot de passe sécuritaire, qui sont

## Des mots de passe sécuritaires et faciles à retenir? Voici la formule!

*123456*, *qwerty*, *password*, *motdepasse*, *football* et *dragon* font partie des mots de passe les plus couramment utilisés dans Internet. Or, des malfaiteurs dotés d'ordinateurs personnels puissants et de dictionnaires spéciaux bombardent au hasard les pages d'ouverture de session des sites Web avec des combinaisons d'adresses de courriel, de noms d'utilisateur et de mots de passe. Trop fréquemment, ils ont accès à des comptes mal protégés et les dégâts qu'ils peuvent causer sont bien connus. Comment se doter de mots de passe qui sont à la fois robustes et faciles à retenir?

Un bon mot de passe remplit les conditions suivantes :

- *Il est composé de plusieurs caractères.* Selon un article publié par Ars Technica en 2012, un mot de passe de 7 caractères requiert plus de 10 jours d'essais à temps plein pour l'ordinateur d'un malfaiteur.
- *Il est composé de majuscules et de minuscules.*
- *Il est composé de lettres, de chiffres et de caractères spéciaux (p. ex. # %\* - ; ? /).*
- *Il n'inclut pas de mots du dictionnaire, de répétitions (p. ex. 111111), de substitutions (p. ex. ch4r10t) ou de suites logiques (p. ex. abcdef).*
- *Il n'inclut pas de noms de lieu, de numéros de carte de crédit.*
- *Il n'inclut pas le nom d'utilisateur du service en ligne.*
- *Il est unique pour chaque authentification informatique ou chaque service Web.*

Selon des outils gratuits dans Internet, un mot de passe qui est composé d'une dizaine de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux peut nécessiter entre un siècle et un million d'années d'essais continus avant d'être déchiffré! Donc, il faut des mots de passe qui sont longs et incompréhensibles. Mais comment se souvenir de tous ces mots de passe, alors que l'internaute, selon diverses études, aurait en moyenne 25 comptes en ligne?



## Un exemple de formule

Une approche consiste à créer une formule personnalisée où vous utilisez le nom d'un service en ligne ou l'adresse d'un site Web pour « assembler » un mot de passe unique. La beauté de l'approche est que vous pouvez définir votre propre formule, pourvu qu'elle inclue des majuscules (M), des minuscules (m), des chiffres (c) et des caractères spéciaux (s), et qu'elle réponde aux autres conditions indiquées ci-dessus.

Voici un exemple de formule :

mMmccsmMmscc (minuscule, majuscule, minuscule, chiffre, chiffre, caractère spécial, minuscule, majuscule, minuscule, caractère spécial, chiffre, chiffre).

Un élément clé de cette formule est la définition d'au moins deux combinaisons de chiffres et de caractères spéciaux qui seront communs à tous vos mots de passe. Par exemple, dans la formule ci-dessus, ces séries pourraient être « 09% » et « /31 ».

Ainsi, votre formule unique serait mMm09%mMm/31.

Prenons l'exemple du site Web *www.professeur.com*. En observant l'adresse du site (et en omettant les *www*), votre mot de passe serait pRo09%fEs/31.

Vous pouvez ajouter des conditions spéciales à votre formule. Si vous éliminez les voyelles, le mot de passe serait pRf09%sSr/31.

Ou encore, si vous commencez par la deuxième lettre de l'adresse Web, le mot de passe serait rOf09%eSs/31.

Personnalisez votre formule à votre goût. Notez votre formule et ses exigences particulières dans votre calepin.

Si l'adresse d'un site Web est trop courte pour avoir toutes les lettres nécessaires, utilisez les lettres de son domaine (p. ex. *.com*, *.ca*) ou complétez en reprenant du début de l'adresse Web.

Vous ferez un peu de gymnastique cérébrale les premières fois que vous vous identifierez à un compte, mais au fil du temps, vous inscrirez sans faute le bon mot de passe.

Pour chaque service en ligne, notez dans votre calepin le nom du service, son adresse Web, votre nom d'utilisateur, votre mot de passe et l'adresse de courriel inscrite lors de l'ouverture d'un compte. Notez aussi la question secrète et votre réponse, si vous avez eu à définir ces informations.

Des applications pour les téléphones évolués et les tablettes numériques permettent de conserver les informations d'identification pour les services en ligne.

Validez un exemple de votre formule avec les outils suivants :

- <http://www.passwordmeter.com/>
- <http://howsecureismypassword.net/>

différents de ceux de votre réseau principal. Cochez l'option qui permet la communication et l'échange de fichiers entre les appareils présents sur ce réseau. Ainsi, vos amis auront accès à Internet, mais pas à vos disques durs ni aux autres ressources privées de votre réseau.

### Réseaux publics : Prudence!

Dans un nombre croissant de lieux publics, comme les cafés, les foires alimentaires des centres commerciaux ou les aéroports, on offre un accès gratuit à Internet sans fil. La prudence doit toujours être de mise. N'utilisez que les accès offerts par des organisations réputées et limitez la transmission d'informations confidentielles par ces

réseaux. Assurez-vous que la liaison avec un site Web d'achats en ligne, de banque ou de réseau social est sécurisée en confirmant l'utilisation d'une adresse Web débutant par « HTTPS » ou la présence d'une icône comme un cadenas dans votre navigateur. L'utilisation de liaisons sécurisées pour ces sites s'applique aussi à votre navigation en ligne à la maison.

## SAUVEGARDEZ VOS DONNÉES

Vos données informatiques sont précieuses. Elles totalisent des mégaoctets, des gigaoctets ou des téraoctets d'espace disque! Toutefois, si vous les perdez, c'est à tout jamais. Il

est important de les sauvegarder le plus souvent possible. Voici quelques astuces faciles à appliquer.

Regroupez vos données dans un nombre restreint d'endroits dans votre ordinateur. Utilisez les dossiers *Documents*, *images*, *vidéos*, etc., de votre système d'exploitation. Sauvegardez-y les fichiers créés dans votre ordinateur, les fichiers téléchargés d'Internet ou d'un support amovible et les fichiers reçus par courriel. Prenez l'habitude de bien gérer vos documents en leur donnant des noms significatifs, en les classant de façon ordonnée et en effaçant les fichiers et les courriels inutiles.

Effectuez fréquemment des sauvegardes de vos fichiers. Établissez une routine quotidienne ou hebdomadaire à cet effet. Par exemple, chaque vendredi soir, prenez une heure pour gérer vos fichiers et vos sauvegardes. Copiez les fichiers de vos documents précieux sur des CD ou des DVD réinscriptibles et notez dans le boîtier la date de la sauvegarde. Il est préférable d'utiliser un logiciel de sauvegarde ou de gravure, qui permet d'établir un mot de passe pour vos sauvegardes sur disque. Notez ce mot de passe dans votre calepin.

Par ailleurs, vous pouvez faire une copie conforme de votre disque dur principal sur un disque externe. L'avantage de cette approche est qu'en cas de vol ou de bris du disque de votre ordinateur, vous pourrez recourir à ce disque externe temporairement pour accéder à vos données, mais aussi utiliser vos logiciels. Effectuez régulièrement une telle sauvegarde sur un disque externe de qualité.

Il est important de conserver vos sauvegardes dans un endroit sécuritaire. Si vous avez un coffre-fort à la maison, rangez-y vos DVD et votre disque dur externe. Rangez-y aussi le calepin, qui contient vos mots de passe et les informations d'identification de votre matériel.

### COMBATTEZ LES POURRIELS ET L'HAMEÇONNAGE

Le courrier électronique est un moyen pratique de communication. Or, il peut être aussi une source de problèmes lorsque des inconnus tentent d'ennuyer des internautes au hasard avec des pourriels ou de les frauder au moyen de l'hameçonnage.

Le pourriel a perdu un peu de terrain en 2012, mais selon la firme Kaspersky Labs, il aurait constitué 72,1 % des courriels

en circulation dans Internet! Avec son texte sans queue ni tête ou son offre de faux médicament, le pourriel est une nuisance. Pour empêcher que de tels messages n'atteignent votre boîte de réception, ayez recours à la fonction d'anti-pourriel, qui existe sous forme de logiciel comme service offert par votre fournisseur de services Internet ou comme fonction intégrée à votre logiciel de courriel. Généralement, on confirme une seule fois que l'adresse d'un ami ou d'une connaissance est légitime afin que ses courriels vous parviennent sans faute. Toutefois, si l'ordinateur de cette personne a été infecté à son insu, la fonction anti-pourriel bloquera les courriels malveillants qui pourraient vous être envoyés. Si vous recevez dans votre dossier de pourriels un courriel d'un ami qui ne contient que quelques mots en anglais et un hyperlien, c'est mauvais signe! Téléphonnez-lui pour l'aviser que son ordinateur est peut-être infecté.

L'hameçonnage, par le courriel ou la messagerie instantanée, est plus pernicieux. Parfois, on veut vous faire croire que votre compte de banque, de média social ou de service en ligne a été compromis et qu'il faut changer votre mot de passe. Parfois, on vous informe qu'une transaction d'achat n'a pas fonctionné et qu'il faut entrer à nouveau votre numéro de carte de crédit. Or, l'hyperlien contenu dans un tel message mène au serveur d'une organisation criminelle qui sera bien contente de recueillir votre nom d'utilisateur, votre mot de passe ou votre numéro de carte bancaire...

Longtemps, les tentatives d'hameçonnage ont eu peu de répercussions au Québec parce qu'elles étaient rédigées en anglais ou qu'elles utilisaient des marques de compagnies étrangères, mais ce n'est plus le cas à présent, puisque des messages écrits en français et arborant le nom d'entreprises locales sont maintenant en circulation.

La meilleure façon de combattre l'hameçonnage est l'élimination pure et simple de tels messages. Si une transaction en magasin ou un compte bancaire sont réellement compromis, jamais une institution légitime ne vous demandera des données personnelles et confidentielles par courriel ou par téléphone. Elle vous avisera plutôt par la poste et vous invitera à vous rendre sur place pour résoudre le problème. On vous fait part d'un problème urgent à régler par téléphone ou par courriel? Raccrochez ou effacez le message, point à la ligne.

**Prudence et vigilance!**



## Le personnel ainsi que les personnes retraitées de l'État québécois *ont répondu à l'appel de solidarité*

Chaque année, c'est avec une immense satisfaction que nous constatons la générosité exemplaire des personnes retraitées de l'État québécois. L'édition 2012 de la campagne d'Entraide a permis d'amasser un montant impressionnant de 7 441 882 \$. Les personnes âgées ont contribué à hauteur de 2 008 318 \$, soit plus du quart des résultats.

La totalité de ces dons profitera à trois grandes familles philanthropiques que sont les Centraide du Québec, Partenairesanté-Québec ainsi que la Croix-Rouge canadienne, Division du Québec. Les dons seront répartis, selon le choix des donateurs, de la façon suivante :

- 4 631 485 \$ aux dix-huit Centraide;
- 2 278 550 \$ à Partenairesanté-Québec et à ses seize membres;
- 531 847 \$ à la Croix-Rouge, Division du Québec.



Le dévoilement des résultats a eu lieu le 13 février dernier, lors d'une soirée en présence de Mme Agnès Maltais, ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, ministre du Travail, ministre responsable de la Condition

féminine et ministre responsable de la campagne d'Entraide.

Cette soirée a également été l'occasion de reconnaître les nombreux efforts fournis au cours de la campagne d'Entraide. En effet, des prix Philanthrope ont été remis aux organisations qui se sont distinguées par leurs résultats. M. Pierre-Paul Côté, représentant des personnes retraitées au Comité Entraide, a remis les Philanthrope aux lauréats des secteurs de la santé et des services sociaux et de l'éducation.

Également, les prix de l'Artisan Philanthrope, le prix Hommage et le tout premier prix de la Relève ont été décernés.

Au nom des centaines de milliers de personnes aidées partout au Québec,

**MERCI!**



MERCI!

Votre geste de solidarité permettra de retourner **7 441 882 \$**  
dans toutes les régions du Québec.

Les personnes retraitées qui ont contribué l'on fait pour **2 008 318 \$.**





Dès le mois d'août prochain, surveillez votre courrier. Nous vous tendrons à nouveau la main. Si chaque campagne d'Entraide a un début et une fin, la pauvreté, la maladie et les sinistres, eux, ne prennent pas de vacances...  
**C'est un rendez-vous!**

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

# Les hommes rêvent-ils plus ou moins que les femmes ou simplement différemment?

Avant de répondre à cette question relative aux rêves nocturnes ou oniriques, il convient de définir le rêve et d'en donner la fonction : qu'est-ce que le rêve et à quoi sert-il?

**Yves Dubuc, Ph. D. éducation**  
Consultant et enseignant certifié  
en art et analyse des rêves  
Responsable du comité du forum  
des hommes  
Laval-Laurentides-Lanaudière (10)  
secteur De Laval (J)  
[dubucy@videotron.ca](mailto:dubucy@videotron.ca)

## Qu'est-ce que le rêve?

Selon Tobie Nathan, professeur de psychologie à l'université Paris-VIII, « la réponse semble évidente. C'est le témoignage de l'activité mentale durant le sommeil ». L'esprit ne s'interrompt donc pas la nuit. Après que

les psychanalystes Freud et Jung eurent réhabilité le rêve au XX<sup>e</sup> siècle, Nicole Gratton, fondatrice et directrice de l'École internationale de Rêves (ÉIRNG) de Montréal, a écrit : « Plus près de nous, en 1953, deux savants américains, Kleitman et Aserinsky, apportent un éclairage nouveau sur la physiologie du rêve. Enfin, la science peut détecter et mesurer les périodes et la durée du rêve [par l'électroencéphalogramme]. Ces découvertes ont permis d'identifier deux types de sommeil : le sommeil lent (comprenant le sommeil léger et profond) et le sommeil rapide (aussi appelé sommeil paradoxal ou sommeil MOR pour

mouvements oculaires rapides) ». Ainsi, le rêve se produit essentiellement pendant la phase du sommeil paradoxal, lequel se caractérise non seulement par le MOR, mais aussi par une atonie musculaire qui évite que nous puissions mimer nos rêves, ce qui pourrait parfois s'avérer ennuyeux. Quelle précaution de la nature! Isabelle Arnulf, neurologue, et Delphine Oudiette, docteure en neurosciences, rapportent dans la revue *La Recherche, l'actualité des sciences*, que lors de la découverte de ce sommeil dans les années 1960, « les chercheurs ont supposé que les yeux bougeaient ainsi, car ils suivaient la scène onirique : c'est l'hypothèse dite du *scanning* ». Selon elles, ce sont les mouvements oculaires qui mimeraient ce que l'on fait en rêve : « ces mouvements ne suivent pas les images,



**L'École internationale de Rêves identifie, dans le cadre de son cours Rêve et Science, cinq fonctions reconnues par la science, une sixième proposée par les neurosciences et les septième et huitième préconisées par la physique quantique. Les voici :**

- La consolidation de la mémoire, soit l'effacement de la mémoire à court terme du surplus inutile et la conservation de l'essentiel dans la mémoire à long terme.
- L'intégration des apprentissages par les actions ou comportements de jour rejoués la nuit, renforçant, du coup, les circuits neuronaux, ce qui facilite l'intégration de tout ce qui a été appris le jour, dimension que suggèrent aussi Pierre-Hervé Luppi et Gaël Malleret, chercheurs au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, France.
- L'évacuation du stress de jour qui expulse les craintes du subconscient par des mises en scène « dédramatisantes ».
- La libération en rêves des émotions refoulées et non exprimées le jour, qui permet le maintien de l'équilibre psychique.
- La stimulation de la créativité grâce à la prédominance de l'hémisphère droit du cerveau durant le sommeil (intuitif, créatif, global) : solutions, réponses, innovations, créations artistiques, inventions, etc.
- La facilitation de l'adaptation au changement qui stimule les dangers potentiels ou les habiletés nécessaires, par des pratiques virtuelles.
- L'accès au futur par des rêves prémonitoires, qui ont pour fonction principale de nous avertir de quelque chose.

z z Z...



mais les accompagnent ». Car les rêves ne s'expriment qu'en images, lesquels symbolisent, dès lors, les significations à décoder.

Au seul chapitre de la créativité, on a rapporté à maintes reprises dans des ouvrages ou des revues qu'une œuvre artistique, un poème émouvant ou une musique emballante naissent parfois dans les coulisses du rêve : *La Flûte enchantée* de Mozart, *Yesterday* des Beatles, plusieurs œuvres de Beethoven. Des auteurs trouvent aussi dans les rêves l'inspiration pour de nouvelles intrigues, notamment Stevenson, qui a écrit *L'étrange cas du Dr Jekyll et de Mr Hyde*. D'autres découvertes sont également issues de rêves, notamment plusieurs inventions de Thomas Edison, la théorie de la relativité d'Einstein, la machine à coudre d'Hélias Howe, la pénicilline, l'insuline, le stylo-bille.

### Qu'en est-il des hommes et des femmes?

Nous rêvons tous entre quatre et six rêves par nuit, comme le démontrent de nombreuses recherches réalisées en

laboratoires de sommeil, de rêves et de cauchemars. Dès lors, nous pouvons nous poser la question : les hommes rêvent-ils plus ou moins que les femmes? La réponse se trouve dans le terme *potentiellement*, ni plus ni moins. La différence entre les hommes et les femmes ne provient pas de la différenciation entre les individus à proprement parler, mais d'abord de l'habileté à retenir les rêves. C'est vrai entre les hommes eux-mêmes, entre les femmes elles-mêmes ainsi qu'à l'évidence, entre les hommes et les femmes.

Par ailleurs, les hommes et les femmes rêvent-ils différemment? C'est la deuxième question. Des études empiriques montrent que oui, dont celle de Tore Nielson, professeur titulaire au département de psychiatrie de l'Université de Montréal et directeur du Laboratoire des rêves et cauchemars de l'Hôpital Sacré-Cœur. Il en a fait état lors du dernier Colloque Rêve Québec, le 13 avril 2013. Guy Corneau en fait également état dans sa conférence présentée au même colloque, intitulée Rêves et guérison, dans laquelle il a traité de l'importance de l'inconscient durant la maladie. Plusieurs facteurs sont en cause. Les principaux facteurs sont l'intérêt plus grand des femmes à leur sujet et une motivation plus élevée à leur conférer un rôle important dans la vie éveillée. Cette recherche longitudinale d'envergure révèle que les hommes et les femmes ne rêveraient pas des mêmes contenus, durant leur sommeil, et ne se souviendraient pas autant des rêves faits la nuit précédente. Appuyée par un échantillonnage de 28 888 personnes entre 1997 et 2008, à partir d'un questionnaire en ligne, cette recherche indique notamment que les rêves nocturnes marqueraient davantage les femmes que les

hommes. Elle signale aussi que l'écart est constant entre les hommes et les femmes au chapitre du souvenir de leurs rêves, et ce, tout au long de la vie. Pour le scientifique, la différence entre les hommes et les femmes ne se situerait pas dans le sommeil paradoxal, les résultats entre les deux sexes étant sans écart significatif à cet égard. Elle s'expliquerait plutôt par l'aspect émotif lié aux rêves, cet aspect étant plus exprimé chez les femmes, c'est connu.

### Le rêve comme miroir de soi

« Je suis celui qui prête attention à ma vie nocturne », disait Victor Hugo. Avant lui, Napoléon proclamait : « Je fais mes plans avec les rêves de mes soldats endormis ». Selon Freud, le père de la réhabilitation des rêves au XX<sup>e</sup> siècle : « Le rêve est la voie royale de l'inconscient ». Quant à Yung, « le rêve est l'autoportrait dressé par l'inconscient vers le conscient ». Le rêve est effectivement une source infinie de connaissances de soi, une source éminemment accessible de guérisons intérieures. Le rêve, pour peu que nous nous y intéressions, peut devenir une source inépuisable de richesses naturelles. Nous avons toutes et tous le pouvoir de les explorer et d'en tirer le maximum de redevances pour l'enrichissement personnel et collectif. Enfin, selon Arthur Miller, « il n'est au monde qu'une seule aventure, la marche vers soi-même, en direction du dedans où l'espace, le temps et les actes perdent toute leur importance ».

Les références bibliographiques sont accessibles au [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net) sous l'onglet Qui sommes-nous?/Comités nationaux/Condition des hommes.





# *La nature en ville,*

## UNE VALEUR RETROUVÉE

**Véronique Gauthier**  
Comité national de l'environnement  
et du développement durable

**P**endant plusieurs décennies, les villes ont connu une période d'urbanisation intense et un type de développement commercial et industrialisé qui ont éloigné le monde urbain de la nature. La grande ville s'est tenue à l'écart du monde rural. Les citoyens évoquaient quelquefois l'agriculture pour en apprécier les produits des fermes et des jardins ou à l'occasion d'escapades estivales à la campagne.

Depuis quelques années, l'Île de Montréal, en grande partie minéralisée, s'est engagée dans la plantation d'arbres afin de réduire les impacts négatifs de l'urbanisation. En milieu urbain, il est devenu pressant d'augmenter le couvert végétal en raison des émissions polluantes, particulièrement celles produites par les automobiles qui augmentent la pollution atmosphérique et accélèrent ainsi le réchauffement du climat.

### **Création d'écoquartiers**

Vers 1995, la Ville de Montréal a sonné le réveil du verdissement en vue d'amé-

liorer un patrimoine écologique encore existant et de donner une meilleure qualité de vie aux citoyens. Cela s'est traduit par la création d'écoquartiers destinés à la réintroduction de la nature en ville, dont la prise en charge serait confiée aux citoyens eux-mêmes. Une trentaine d'écoquartiers ont été implantés. Ces organismes communautaires sont soutenus financièrement par la Ville. Chaque arrondissement s'applique à réaliser le Programme écoquartier en tenant compte de sa réalité. Au cours des années, les plans d'action de ces organismes se sont diversifiés pour répondre à des défis différents rencontrés dans chaque milieu. Cependant,



chacun des arrondissements de la ville doit conserver les espaces verts et accroître une densité de végétation. Certains quartiers doivent contrôler davantage la pollution atmosphérique et contrer les îlots de chaleur. De tels espaces, plus fortement minéralisés autour des zones commerciales et industrielles où le béton a remplacé la végétation, deviennent problématiques en période de chaleur extrême. Chaleur et pollution ont des conséquences néfastes sur la santé humaine. La végétation vient diminuer la température et créer des îlots de fraîcheur. Selon les orientations du programme, un écoquartier doit aussi faire la gestion des matières résiduelles, sensibiliser à la qualité du paysage et développer l'éco-civisme dans les habitudes des citoyens.

### Les agents coordonnateurs

Les agents coordonnateurs des écoquartiers sont responsables de réaliser l'implantation du programme et de mettre en route des projets visant de meilleures conditions environnementales. Ils sont soutenus par un conseil d'administration. Il est important de noter que le Programme d'écoquartier fait l'objet de la signature d'une convention entre la Ville et l'organisme, afin que soient respectés les objectifs du Programme qui comporte quatre volets. Le volet Propreté incite les citoyens à prendre en main la propreté de leur milieu de vie. Le volet 3RV promeut la réduction à la source, le recyclage, le réemploi et la valorisation des matières résiduelles. Ce volet inclut la distribution de bacs verts aux résidents et aux commerces. La population est aussi incitée à composter les matières organiques et à se défaire des déchets dangereux. Le volet Embellissement consiste à réaliser des activités

de plantation dans l'écoquartier par la distribution de végétaux afin de reverdir et de fleurir les domaines privés et le domaine public. Le volet Nature en ville recouvre la valorisation du patrimoine végétal et de sa biodiversité. La plantation d'arbres, d'arbustes et de fleurs vient augmenter le verdissement des cours d'école et des ruelles. De plus, les citoyens sont invités à participer à des corvées de propreté des parcs et d'éradication de l'herbe à poux afin d'améliorer la qualité de l'environnement résidentiel.

### Ateliers de jardinage

Dans ce contexte d'aménagement végétal, s'est développée l'agriculture urbaine. L'écoquartier offre des ateliers de jardinage biologique selon les besoins des groupes. Il favorise la technique de culture en bacs sur des sites bétonnés. Le jardinage en pleine terre permet d'associer aux végétaux une variété de plantes comestibles. Cette technique a l'avantage d'éloigner les insectes nuisibles, donc de bannir les insecticides. On emploie le terreau de compostage et on essaie de limiter la quantité d'eau en utilisant l'eau de pluie. La pratique de l'agriculture urbaine contribue à améliorer la qualité de vie des citoyens, surtout par l'implantation des jardins potagers, qui favorisent la sécurité alimentaire.

### Retrouver la nature en ville

Dans l'ensemble, les activités diversifiées de l'écoquartier permettent progressivement à la population de retrouver la nature en ville. En outre, le verdissement des espaces contribue à améliorer la santé et la sécurité du milieu et à développer le sentiment d'appartenance. Ainsi, le pro-

gramme des Familles vertes, auquel s'ajoutent la récupération de l'eau de pluie et l'entretien écologique de la pelouse, apporte des occasions, avec celles du verdissement des ruelles, de resserrer des liens de coopération et de responsabilité dans le voisinage. Plusieurs activités permettent donc de socialiser en collaborant au verdissement du quartier et de transformer les habitudes et le mode de vie des citoyens. Le milieu scolaire n'est pas en reste. Une animatrice intègre facilement des activités vertes chez les jeunes pour leur permettre la mise en place d'un projet d'école : verdissement, récupération, compostage, jardinage, etc.

### Bienfaits et facteurs de changement

Depuis le début de ma retraite, mon implication au conseil d'administration de deux écoquartiers dans la partie est de la ville m'a permis de considérer les bienfaits et les facteurs de changement que ces organismes apportent en milieu urbain. J'ai suivi avec un intérêt particulier la transformation d'un dépotoir en un parc boisé où le couvert végétal et l'habitat animal ont repris vie. C'est maintenant un écosystème où la biodiversité, qui se développe d'année en année, apporte une fierté aux citoyens et aux citoyennes qui ont soutenu le développement de ce boisé et aussi aux groupes bénévoles qui participent à son entretien. Toutes les activités mises en place dans les écoquartiers concourent à développer une mentalité d'écocitoyens. De plus, ces organismes apportent des solutions à l'urbanisation grandissante et contribuent à diminuer l'impact des changements climatiques sur le paysage urbain.

# Vieillir chez soi

Vieillir chez soi, voilà ce qu'espèrent de nombreuses personnes vieillissantes. Au fil des ans, plusieurs recherches l'ont confirmé : un grand nombre de personnes âgées affirment : « Je veux demeurer chez moi le plus longtemps possible, et ce, tant que mes capacités physique et mentale le permettront ».

La politique gouvernementale *Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec*, présente le vieillissement non pas comme l'allongement de la vieillesse, mais plutôt comme la poursuite de la vie active. « Vieillir en restant actif est un processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. »

Claudette Caron-Vaillancourt  
Comité national de la condition  
des femmes  
Ginette Plamondon  
Conseillère

## Qu'est le chez-soi?

De façon générale, le chez-soi est présenté comme « un lieu d'intimité où un individu accomplit des activités, entretient des relations interpersonnelles, remplit des rôles sociaux, bref, un milieu de vie. » Il importe de développer une vision inclusive du chez-soi et donc de faire en sorte que les personnes âgées aient le sentiment d'être chez elles, quel que soit le lieu où elles vivent.

Souhaiter vieillir chez soi amène à poser des questions importantes : vieillir chez soi signifie-t-il vraiment demeurer chez soi? Peut-on se sentir bien ailleurs? La société actuelle est-elle capable de recréer un milieu de vie où vieillir signifierait simplement poursuivre une vie active dans un milieu différent où chaque individu pourrait s'épanouir pleinement et continuer à faire des choix? Un lieu où l'on ne déciderait pas pour lui? Bref, un lieu où il continuerait à vivre réellement.

## Maintien à domicile

Vieillir chez soi, dans son domicile, est souvent perçu comme le meilleur moyen de maintenir l'autonomie des personnes âgées, et ce, le plus longtemps possible. En demeurant dans leur domicile, elles peuvent garder leurs facultés intellectuelles et morales en alerte de façon à égayeur leur vie.

Toutefois, vieillir chez soi nécessite souvent l'accès à du soutien et à de l'aide de personnes proches aidantes qui, très souvent, sont des femmes.

## Les personnes proches aidantes

Selon l'Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux (AQESSS), le Québec compte quelque 300 000 personnes proches aidantes qui apportent de 70 % à 85 % de l'aide donnée aux personnes en perte d'autonomie<sup>1</sup>.

Le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) estime que « les politiques et les pratiques actuelles en soutien à domicile

tendent vers le transfert aux proches aidants de tâches autrefois assumées par le personnel des services à domicile, particulièrement les soins personnels et les soins infirmiers<sup>2</sup> ». Le CREGÉS rappelle que, selon la politique de soutien à domicile, l'engagement du proche aidant devrait être volontaire et résulter d'un choix libre et éclairé.

Le réseau de la santé et des services sociaux exige beaucoup des personnes proches aidantes sans toutefois leur offrir le soutien et la reconnaissance souhaités. Il n'existe pas d'outils officiels uniformisés permettant d'évaluer leurs besoins. Dans un contexte de vieillissement de la population, il faut prévoir que les proches aidants seront plus âgés et moins nombreux. Plus encore, pour les baby-boomers proches aidants, ce rôle consiste beaucoup plus à s'assurer que leurs proches reçoivent les services qu'à les dispenser eux-mêmes. Il ne faut donc pas prévoir compter systématiquement sur leur contribution à la prestation de services.

## Aider un proche âgé : une réalité surtout féminine

De nombreuses recherches indiquent que les soins aux proches âgés constituent une réalité plus féminine que masculine. Les données indiquent qu'entre 50 et 60 % des personnes qui offrent des soins à des proches sont des femmes. Ces taux augmentent à 75 % quand on ne considère que les personnes qui assument la plus grande part des soins dispensés à un aîné. Ce sont princi-



palement les filles et les conjointes qui sont mises à contribution<sup>3</sup>.

Cette différence entre les femmes et les hommes s'expliquerait principalement par le fait que les femmes prolongent ainsi le rôle qui leur est traditionnellement et socialement dévolu, celui d'offrir des soins et de prendre soin des autres<sup>4</sup>.

Les études relèvent également des différences quant au type de soins offerts

par les femmes et les hommes. Alors que celles-ci auront tendance à offrir elles-mêmes les soins à leurs proches, comme elles le faisaient en tant que mères et soignantes, les hommes agiraient plutôt comme des gestionnaires de soins venant d'autres personnes ou d'institutions. En outre, les femmes aident aux tâches domestiques, elles offrent plus de soins personnels et de soins de santé. Les hommes, quant à eux, s'impliquent plutôt dans les travaux d'entretien de la maison ou du

jardin, la conduite automobile ou la gestion des finances personnelles<sup>5</sup>.

Enfin, il semble que les répercussions liées au fait d'être proche aidant ne sont pas les mêmes chez les femmes et les hommes. Les femmes déclarent ressentir un niveau de stress plus élevé et développer plus de symptômes dépressifs. De plus, les femmes réduiraient davantage leur temps de travail que les hommes. Certaines iraient même jusqu'à quitter leur emploi<sup>6</sup>.

Espérons que, d'ici peu, nous serons en mesure de satisfaire nos personnes âgées et leurs proches en les aidant à vieillir chez elles et en leur apportant tout le soutien nécessaire à leur bien-être physique et moral.

1 Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux, Communiqué de presse *Faire face au vieillissement de la population québécoise*, 8 mars 2011, [http://www.aqesss.qc.ca/1777/Communiqués\\_de\\_presse.aqesss?ComID=670](http://www.aqesss.qc.ca/1777/Communiqués_de_presse.aqesss?ComID=670)

2 GUBERMAN, Nancy et Jean-Pierre LAVOIE (2007). *Pour un engagement solidaire envers les proches aidants*. Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique sur la condition de vie des aînés, Québec, 11 pages.

3, 4, 5, 6 LAVOIE, Jean-Pierre et Catherine BONVALET, « Les soins aux proches âgés, toujours un univers féminin? », *Vie et vieillissement*, Association québécoise de gérontologie, p. 49.

# Conseils nutritionnels pour un été au sommet de sa forme!



Nous sommes tous impatients de voir s'installer les journées chaudes et ensoleillées. La chaleur et le soleil font un bien fou au moral, plutôt éprouvé lors des longs mois froids et plus sombres. Une alimentation adaptée peut aider à refaire les réserves d'énergie et influencer positivement le moral pour ainsi profiter pleinement de la belle saison. Conseils pour un été tout en vitalité!



**Isabelle Huot**  
D<sup>re</sup> en nutrition

## Produits céréaliers : miser sur les grains entiers

Les produits céréaliers fournissent une énergie de longue durée parfaite pour redonner du pep à l'organisme. Lorsque nous les consommons, l'organisme augmente la sécrétion de sérotonine, un neurotransmetteur associé à une sensation de bien-être. Chaque repas doit inclure des produits céréaliers. Au déjeuner, des rôties, des céréales ou du gruau conviennent tout à fait. Au dîner et au souper, il suffit d'accompagner légumes et viande de riz brun ou de pâtes. Les grains entiers offrent plusieurs avantages pour la santé. Outre les fibres, ils contiennent davantage d'antioxydants. À découvrir, le cous-cous de blé entier et le quinoa.

## Les fruits : des aliments énergisants

Les fruits renferment des glucides, un nutriment qui contribue au niveau d'énergie de l'organisme. Les fruits

contiennent également des vitamines, des minéraux et des antioxydants; des composantes qui participent au maintien d'un système immunitaire efficace. S'il devient plus difficile de croquer dans une pomme par exemple, les fruits en conserve dans l'eau ou en purée, sans sucre ajouté, sont parfaits.

## Les viandes maigres : pour une digestion moins énergivore

Une digestion longue est synonyme de lourdeur et de manque d'entrain. Pour un maximum de vitalité, mieux vaut éviter les aliments gras. Les viandes maigres, le poulet, la dinde, le cheval et les viandes sauvages demandent une digestion moins longue et monopolisent moins d'énergie. Des astuces gagnantes :

- Opter pour le bœuf haché maigre ou extra-maigre.
- Limiter la consommation de cretons, de charcuteries et de bacon.
- Retirer la peau du poulet.
- Réduire la sauce, comme la sauce brune, ajoutée aux viandes.
- Retirer le gras visible de la viande à cuire.

## Pour les petits appétits

Avec l'âge, certaines personnes perdent l'appétit et deviennent dénutries. Le fait de manger souvent peut stimuler l'appétit et aider à prévenir certaines carences nutritionnelles.

## L'hydratation : un *must*

La déshydratation est fréquente chez les personnes plus âgées. La diminution de la teneur en eau du corps, la diminution de la capacité des reins à concentrer les urines et à retenir l'eau en cas de privation, la prise de certains médicaments ou la baisse de la sensation de soif peuvent augmenter les risques de déshydratation. Comme la déshydratation peut causer des maux de tête et de la fatigue, il est essentiel de la prévenir pour s'assurer d'un niveau d'énergie optimal. Voici quelques judicieux conseils pour prévenir la déshydratation :

- Toujours avoir une bouteille d'eau à portée de la main.
- Rendre les boissons accessibles toute la journée : prévoir un grand verre d'eau sur la table de chevet, par exemple.
- Privilégier les boissons préférées : thés, tisanes ou jus.
- Opter pour des soupes ou des bouillons.



## Quand bouger rime avec vitalité

S'il est plus ardu de sortir pour bouger par temps plus froid, la saison chaude, elle, se prête parfaitement aux activités en plein air. Que ce soit la marche au parc ou en sentier dans la forêt, le vélo, la natation ou la pétanque, toute forme d'activité physique est recommandée. L'activité physique permet la sécrétion d'hormones que l'on appelle

les endorphines, qui agissent positivement sur l'humeur et le niveau de stress. De plus, comme le corps ne fabrique plus aussi aisément la vitamine D en vieillissant, la pratique d'activité physique en plein air est tout à fait appropriée.

**Pour d'autres conseils en nutrition, visitez mon site au [www.kilosolution.com](http://www.kilosolution.com).**



**Les protéines contenues, entre autres, dans la viande, contribuent à la lutte contre les infections et veillent à la réparation des tissus, en cas de chute ou de fracture.**

### **B12 : la vitamine énergie**

Avec l'âge, l'organisme absorbe moins efficacement la vitamine B12 que contiennent les aliments, ce qui peut causer de la fatigue. Le lait, les œufs, la viande et la volaille en sont de bonnes sources.

### **Les probiotiques : pour un système immunitaire à toute épreuve**

Le rhume, tout comme d'autres infections, gruge de l'énergie. Les probiotiques, de bonnes bactéries pour l'organisme, aident à maintenir un système immunitaire apte à affronter les assauts du quotidien. À intégrer au menu, du yogourt enrichi de probiotiques comme le yogourt Yoptimal, les laits fermentés Bio-K+ ou DanActive.

### **Le poisson : 2 à 3 fois par semaine**

Les poissons gras comme le saumon, le maquereau, la truite ou la sardine sont riches en acides gras oméga-3. Les oméga-3 sont de bons gras, tant pour la santé physique que pour la santé mentale et émotionnelle. La consommation régulière de poisson pourrait même alléger les symptômes de dépression légère. À inclure à son menu de la semaine, deux à trois repas de poisson.

### **Manger 6 fois par jour**

Le fait de manger de plus petits repas plus souvent au cours de la journée permet de stabiliser le niveau de sucre sanguin et de maintenir un niveau d'énergie optimal. Il est donc recommandé de prendre trois repas ainsi que deux à trois collations au cours de la journée. Pour qu'une collation soit équilibrée, elle doit contenir une source de glucides et une source de protéines.

- Glucides
- Légumes
- Fruits frais
- Purées ou compotes de fruits
- Fruits séchés
- Craquelins
- Muffins maison
- Biscuits aux figues ou secs
- Protéines
- Noix et graines
- Lait ou boisson de soya
- Yogourt
- Fromage
- Œufs
- Viandes froides : jambon ou poitrine de poulet et de dinde

En combinant un aliment de chaque catégorie, on obtient une collation complète à prendre entre les repas! Prévoir une collation en matinée et une autre en après-midi!



Crédits : Lire et faire lire

LIRE ET FAIRE LIRE

## Un bénévolat gratifiant auprès des enfants

**Jeanine Lallement**  
**Aghate Garon**  
**Lucie Cayer**  
**Suzan Boucher**  
**Eva Roy**  
 Région Québec-  
 Chaudière-Appalaches (03)

Une fois par semaine, juste après la récréation du midi, pendant huit semaines en automne et huit semaines en hiver, à raison d'une heure par semaine, nous nous rendons avec assiduité à l'école de notre quartier pour rencontrer des enfants de la maternelle. On nous confie alors de deux à quatre enfants par personne,

garçons et filles en général. Nous pouvons aussi choisir de lire des histoires à des enfants de la première année du primaire. Bien sûr, cela demande quelques heures pour la recherche de livres à la bibliothèque, ou auprès de nos petits-enfants, et un peu de temps pour s'approprier l'histoire avant notre précieux rendez-vous. Cette préparation nous permet de donner le ton approprié aux dialogues, de mettre l'accent sur les passages les plus importants et d'y ajouter des effets sonores ou gestuels.

À l'heure fixée, nous nous présentons devant la porte de la classe. Les petits

amis jettent alors un coup d'œil pour voir si leur bénévole préférée est bien là. À notre vue, un large sourire complice apparaît sur leur visage. L'enseignante appelle les enfants qui nous sont confiés : Nour, Thomas, Marika, Gabriel, Mélissa, Justin, Mathys, Victoria, Sarah, Philippe, Amina, Xavier, Charles, Éliott... Nous nous dirigeons ensemble vers les locaux qui nous sont attribués, le plus souvent une classe vide momentanément ou une salle de réunion.

Après un bref tour de table pour casser la glace pour savoir si tous sont confortablement installés, nous présentons les livres que nous apportons et

nous commençons par celui qui semble plaire le plus. Si les enfants ne s'entendent pas sur le choix du premier livre, nous chantons la comptine 1, 2, 3, 4, *la petite vache a mal aux pattes...* À la fin de la séance, nous leur laissons cinq minutes pour toucher aux livres et regarder à nouveau les illustrations. Nous leur demandons ensuite quel genre d'histoires ils aimeraient pour la semaine suivante. Puis, nous les ramè-nons jusqu'à leur classe.

Nous avons rarement à faire la discipline, l'enseignante ayant préparé les enfants à bien se tenir pendant la séance. Si par hasard un enfant est trop dérangeant pendant la lecture, nous n'avons qu'à lui suggérer de retourner dans sa classe, une phrase magique à effet instantané sur l'enfant, qui se calme aussitôt. Mais il est rare que nous ayons à nous en servir.

Ce qui nous impressionne le plus chez les enfants, c'est leur fraîcheur, leur naïveté, leur spontanéité, leur émerveillement. Et c'est contagieux, car nous repartons de ces séances avec ces précieux trésors dans nos cœurs. Nous sommes épatées par leur évolution. Les enfants sont plus stimulés aujourd'hui que nous l'étions au même âge. Ils connaissent, par exemple, beaucoup plus de choses sur le monde et notre planète. Plusieurs ont déjà un iPad avec des jeux intelligents et pédagogiques. D'autres, qui n'en ont pas, en demandent un au père Noël.

Quelle chance pour nous que cette nouvelle occasion de nous imprégner de cette magie de l'enfance! Malheureusement, le quotidien des adultes nous en éloigne trop souvent.

Après la 3<sup>e</sup> ou la 4<sup>e</sup> semaine, lorsque la glace est cassée et la complicité bien ancrée, nous leur demandons de nous apporter leur livre préféré. Cette activité a un énorme succès. Chaque enfant nous raconte l'histoire qu'il a choisie. C'est alors que nous voyons les plus timides s'ouvrir et s'animer, mimer les personnages. Nous repartons à notre tour les yeux remplis d'étoiles.

Nous entrons dans l'école comme si nous entrions à l'église, sur la pointe des pieds, nous estimant privilégiées de pouvoir encore nous intégrer dans cet univers si important pour les jeunes et les parents.

Voilà! Nous sommes cinq femmes retraitées, toutes passionnées par les histoires à raconter aux enfants. Nous étions pédagogue, enseignante, formatrice-animatrice, analyste en informatique, bibliothécaire. Notre objectif est de donner aux enfants le goût de lire, de prendre plaisir à aller à la bibliothèque et, ainsi, de laisser libre cours à leur imaginaire enfantin.

Nous pouvons vous l'assurer, nous pouvons en témoigner, le programme

*Lire et faire lire* est une initiative des plus intéressantes. Il nous permet de faire un bénévolat près de chez nous, qui répond aux besoins des personnes qui n'ont pas beaucoup de temps à donner, mais qui veulent tout de même participer à la vie de leur communauté. Donner de notre temps pour les enfants est pour nous un bon moyen de rester jeunes, alertes et de mettre du merveilleux dans leurs yeux. C'est aussi pouvoir combler un manque de petits-enfants chez certaines d'entre nous.

Essayez pour voir! Allez sur Internet pour trouver près de chez vous la bibliothèque qui supervise le programme *Lire et faire lire*. Soulignons ici l'excellent soutien que nous donne le personnel des bibliothèques municipales.

Si vous aimez les enfants, les livres et les bibliothèques, vous êtes la candidate ou le candidat idéal.

Et vous retrouverez alors, à chaque rendez-vous, votre cœur d'enfant!

(Voir magazine *Quoi de neuf*, automne 2012, page 12)

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





## | NOS MEMBRES PUBLIENT |

### RACINES

COLLECTIF. Édition Atelier d'écriture AREQ-ARSSMI, 2012, 253 pages. Coût : 20\$. Cet ouvrage est écrit par onze auteurs faisant partie d'un atelier d'écriture. Les sujets et les styles sont très variés. Vous passerez des heures intéressantes à voyager à travers les pages racontant des voyages, des souvenirs de familles, des actions quotidiennes visitées en poésie ou en prose. Le culte du beau vous séduira.

[clairedepelteau@live.ca](mailto:clairedepelteau@live.ca)



### JE ME SOUVIENS... LE P'TIT HENRI LAFOREST, « UN GRAND HOMME »! (1900-1996)

LAFOREST, Jeanna, Québec, 2012, 270 pages. Coût : 20\$. En vente par l'auteure et dans les librairies. Ce livre est le récit de l'homme d'affaires Henri Laforest, cet authentique « self-made-man » des années 1920, un homme qui a pratiqué tous les métiers. Fermier, menuisier, jobbeur, forgeron, entrepreneur, industriel, administrateur, maire, promoteur de projets. En 1946, il achète du gouvernement fédéral à Ottawa, des bases militaires à démolir dans quatre provinces canadiennes. Le livre explique tout ce qui s'est passé après la guerre. C'est par centaines qu'il engage des hommes pour la démolition de camps.

[rvjl2@videotron.ca](mailto:rvjl2@videotron.ca)  
418 650-3883



### PARENTEAU (LE MAIRE DE MÉDARDVILLE)

PROVENCHER, Claude. Direct Livre, 2012, 220 pages. Coût : 22\$. En vente par l'auteur et dans les librairies. Claude Provencher publie son quatrième roman. Celui-ci met en scène des personnages qui habitent Médardville, cette petite localité fictive de la région des Bois-Francs, sise au pied des Appalaches. Parenteau, son maire, s'accorde certaines libertés qui bousculent parfois les principes démocratiques. Il pense au bien commun, mais aussi à sa réélection. Gestes d'intimidation, enquête policière, révélations troublantes, la méfiance s'installe peu à peu à Médardville. Parenteau sera-t-il déchu? Un roman suave garni d'un humour fin...

[provec@ivi.qc.ca](mailto:provec@ivi.qc.ca)

819 879-2358



### LA PRINCESSE QUI VIVAIT DANS UNE GROTTES

BOUDREAU, Diane. Éditions du Phoenix, Collection Ados, Montréal, 2009, 113 pages. Coût : 9,95\$. En vente dans les librairies. Le duc Godefroid et sa seconde épouse, Adelise, sont fiers de leur fille Geneviève. Leur vie est aisée malgré les guerres, car les chevaliers, fidèles au duc, protègent leur petite princesse. De retour de Croisades, Godefroid raconte à sa famille les péripéties du comte Sigifroid, qui doit bientôt séjourner au château. Geneviève en devient éperdument amoureuse sans se douter que des épreuves épouvantables l'attendent : trahison, meurtres, sorcellerie, injustices, rien ne lui sera épargné.

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



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, 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.



## LES SILENCES DE MARGUERITE

GUAY, Jeanne-Mance. Les éditions Floraison, Charlevoix, 2012, 347 pages. Coût : 25,95\$. En vente auprès de l'auteure. Île-aux-Éperviers, 1985, Marguerite, adolescente, revient après une absence de trois ans. Elle étudie dans une école où elle est nouvelle et sans amis. Observant des irrégularités, elle les corrige à coups de stratégies et

d'imagination. Mais sa vie se corse lorsqu'elle devient la cible d'un psychopathe. Se mêlent alors suspense, danger, amitié et amour. Réduite au silence, elle mène seule son combat.

[jeanne\\_mance\\_guay@hotmail.com](mailto:jeanne_mance_guay@hotmail.com)

418 827-4754



## FLIRT AVEC L'INFINI

SAUVÉ, Serge. Les éditions Serge Sauvé, 2012. 87 pages. Coût : 20\$ (incluant l'envoi). Recueil où chaque poème se veut un flirt avec l'infini. Lumière de la nature, de l'émerveillement et de l'amour. Ombre des deuils et du vieillissement. Poèmes « sensoriels », fusion de sons et de sens. Enfin, quelques haïkus, éclairs de l'âme. Voyage au cœur de l'être. 450 451-0073

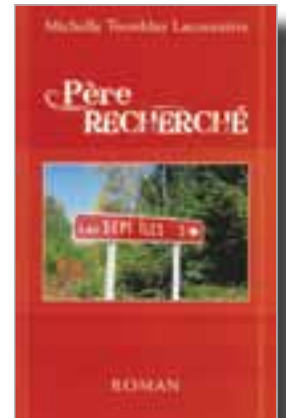


## PÈRE RECHERCHÉ

TREMBLAY-LACOURSIÈRE, Michelle. Édition à compte d'auteur, Québec, 2012, 316 pages. Coût : 20\$ + 5\$ (frais de poste). Ce cinquième roman est axé sur l'importance du rôle que joue le père dans la famille. Le départ du père déclenchera chez la mère et les trois enfants des réactions fort différentes. Il conduira la mère dans l'enfer de la drogue et l'entraînera à commettre un geste impardonnable qu'elle devra payer à la société. La réhabilitation de la mère et la réconciliation avec le père sont-elles possibles? Les enfants retrouveront-ils ce père qui leur manque tant?

[mtlacours@derytele.com](mailto:mtlacours@derytele.com)

418 337-6173



## 35 ANNÉES DE BONHEUR

PLOURDE, Claire. Édition à compte d'auteur, Trois-Rivières, 2012, 100 pages. Coût : 15\$ + 4\$ (frais de poste). Toute personne porte en soi sa petite histoire et certaines osent la transcrire sur papier. Claire Plourde, dans son élogieux récit, témoigne d'une vie familiale et d'une expérience professionnelle l'ayant comblée. Riche de nombreuses péripéties, elle les raconte de manière assez humoristique. Les lecteurs et lectrices se remémoreront inévitablement l'époque où la religion était omniprésente et l'enseignement une véritable vocation. Incontestablement, elle nous révèle sa détermination, sa vigueur et sa foi, lesquelles demeurent un exemple pour les générations futures.

819 372-0217



# REMUEZ VOS MÉNINGES!

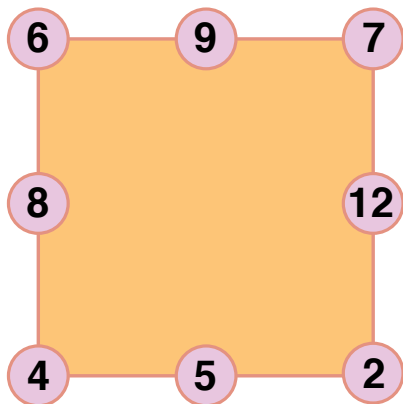


Renaud Turcotte  
Équipe *Quoi de neuf*  
turvac@hotmail.com



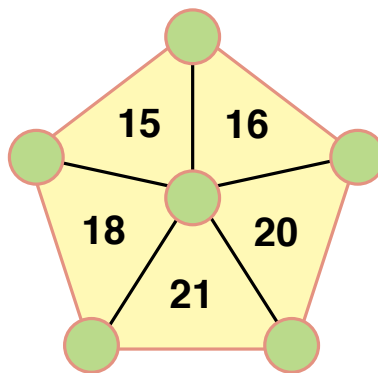
1. Jérémie, Alexis et Samuel comparent le nombre de pièces de 1 \$ qu'ils possèdent. Jérémie constate qu'il en a deux fois plus qu'Alexis. Alexis réalise qu'avec trois pièces de 1 \$ de plus, il en aurait le double de Samuel. Avec neuf pièces supplémentaires, Samuel égalerait le total des pièces de Jérémie. Combien de pièces de 1 \$ chacun possède-t-il?

2. Des nombres ont été inscrits sur les côtés et les sommets du carré suivant. Déplacez trois de ces nombres afin que la somme des trois placés sur chacun des côtés soit égale à 18.

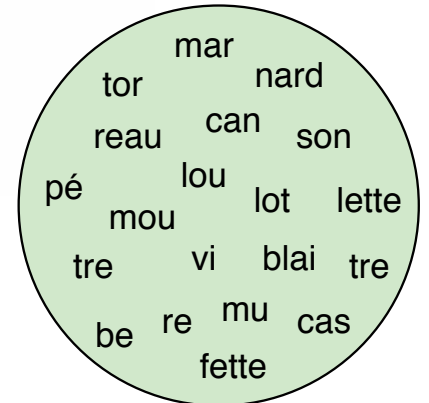


3. Dans un troupeau de chameaux et de dromadaires, on compte 14 animaux, mais 22 bosses. Sachant que le chameau a deux bosses et le dromadaire une seule, combien y a-t-il de chameaux dans ce troupeau?

4. Dans cette figure, placez à l'intérieur des cercles les nombres 4, 5, 6, 7, 8 et 9 afin que la somme des nombres aux sommets d'un triangle corresponde au nombre inscrit dans celui-ci.



5. Dans le cercle suivant se trouvent des syllabes. Regroupez-les, deux par deux, pour former des noms d'animaux sauvages du Québec.



6. Trouvez le mot qui peut avoir un lien avec ceux proposés.

- Chambre, chauffage, masque, naturel.
- Réparateur, lourd, tomber, profond.
- Perdre, avoir, gagner, humide.
- Enrouée, basse, harmonieuse, sans.

1. Voici cinq mots dont les lettres ont été mélangées. À l'aide des indices fournis, retrouvez ces mots pour remplir la grille suivante. De plus, les lettres de la 4<sup>e</sup> colonne forment un mot, donnez ce mot.

Lettres:

- vaorsi
- rihcér
- ritage
- gérari
- aghrne

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Indices:

- Ensemble des connaissances
- Aimer tendrement
- Action de prélever au hasard
- Entrer en réaction
- Poisson à dos vert-bleu

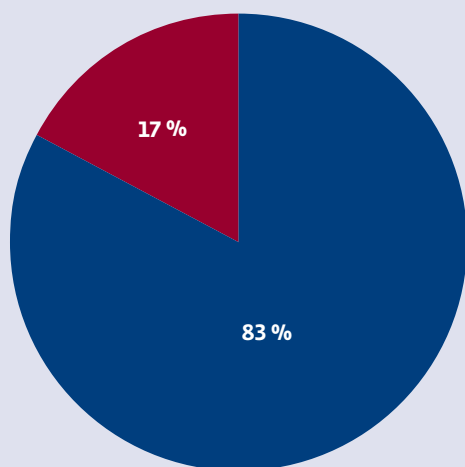
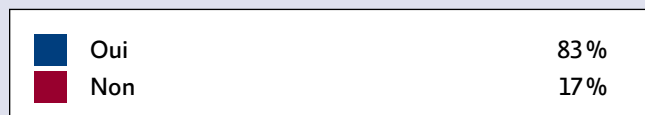
Solutions de *Remuez vos méninges!* à la page 41.

## Les internautes se prononcent

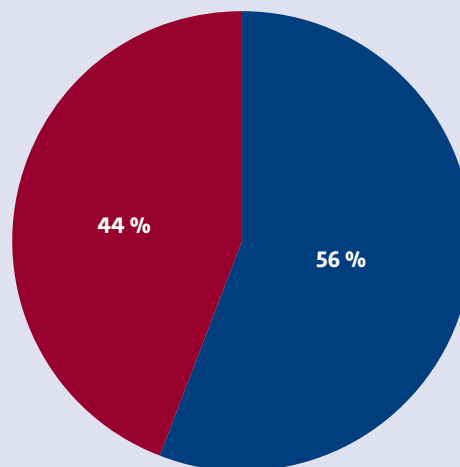
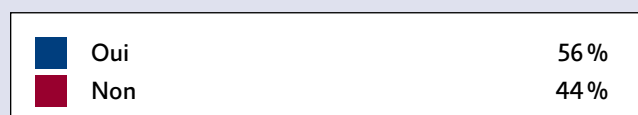
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous permet de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

Voici les trois questions qui ont suscité le plus de réactions au cours des derniers mois.

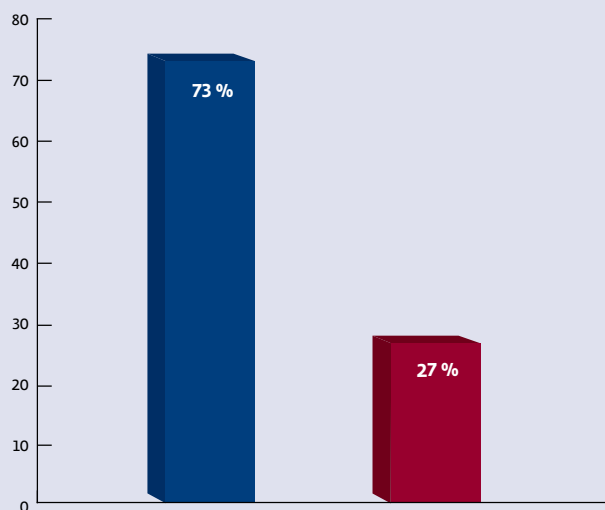
**La Cour suprême a tranché : les couples qui vivent en union de fait n'ont pas les mêmes droits que les couples mariés. Par ce jugement, elle renvoie la balle aux élus de l'Assemblée nationale et leur demande de jouer leur rôle s'ils veulent réformer le droit de la famille. Êtes-vous d'accord avec ce jugement?**



**À compter du 14 janvier 2013, le gouvernement ne paiera que pour le médicament générique lorsque ce dernier sera disponible. La personne inscrite au régime public devra donc déboursier la différence si elle veut conserver le médicament d'origine. Êtes-vous en accord avec cette politique?**



**Le gouvernement Harper s'attaque, dans ce budget, à un fleuron québécois : les fonds de travailleurs. Selon vous, s'agit-il d'une mesure idéologique visant à ralentir une institution créée par des syndicats, qui a permis la croissance de milliers d'entreprises, ou d'une mesure strictement économique qui met le cap sur l'équilibre budgétaire en 2015?**



# Arrêt sur l'image



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

**É**couter le murmure d'un ruisseau qui serpente dans la forêt réjouit. S'arrêter aux abords d'une chute améliore le moment. Contempler un lac apaise. Franchir une rivière aux eaux vives captive le regard. Longer un fleuve fascine. Mais par-dessus tout, la vue de la mer m'impressionne et parcourir son rivage me procure un envoûtement singulier. Je peux difficilement résister à un bord de mer. Aux blondes étendues de sable où les pieds s'enfoncent vers des appuis instables, je préfère marcher sur les battures ou sur les pans de marée. Chaque fois, la grandeur de l'espace m'émeut. Face à l'immensité, une impression surgit et m'habite, celle de début du monde.

Alors que la rive s'éveille, devant une large bande de foin de mer, derrière le

village endormi et face au banc de sable, j'amorce ma promenade sur un littoral quasi abandonné qui tend les bras vers l'horizon. Les premières empreintes sont les miennes. Néanmoins des bécasseaux sanderling et des tournepierres à collier m'ont devancé, sautillant et picorant goulûment, dans une excitation joyeuse. Leur ventre blanc se reflète dans les flaques de la dernière marée tandis que des morceaux de ciel et une presqu'île de nuages se mirent dans l'eau vert et bleu. Le sol strié par la mer héberge morceaux de bois, algues et nombreux coquillages. La fragilité des lieux est manifeste et la capitulation du rivage aussi. Sur un îlot inhabité, à bonne distance, les cormorans et les goélands sont regroupés. Seuls les pleurs occasionnels de ces derniers rompent la quiétude matinale.

L'air salin chatouille les narines, le souffle léger du vent apporte une délicieuse fraîcheur. L'embellissement du jour s'amorce. Venues de loin, des

vaguelettes ondulent et frôlent les rochers, avant de rejoindre le rivage, de caresser les grains de sable, prisonniers et rêveurs, puis d'étendre un rideau d'écume dans un doux bruissement. Voilà que les berges murmurent. Comment ne pas aimer ce paysage marin : grandiose, émouvant et beau. Une promenade entre ciel et mer, alors que le vacarme du monde a baissé le ton, est bénéfique et relaxante. Le décor est inhabituel et les repères, inexistant, mais je suis bien. L'enchantement surgit et prend ses aises.

Pendant que des fragments de silence sont jetés ça et là, la découverte du panorama et de ses composantes se poursuit. Comblé de sollicitations multiples et accrocheuses, le regard ne s'ennuie guère. La pensée vagabonde et la réflexion prend place. Un sentiment de liberté, de légèreté m'envahit. Le moment est précieux et satisfaisant.

Au fil des jours, quelque part, le désir surgira à nouveau. *Je voudrais voir la mer.*





# Une queue de coq\*



**Denys Bergeron**  
Équipe *Quoi de neuf*  
denysbergeron@gosfordairnet.ca

D'abord, cette plaisanterie. Le directeur avait exhorté mes élèves à ne pas se laisser *anglaiser*. Pour aucune raison, avait-il insisté. À peine avait-il le dos tourné qu'un de mes petits futés avait ouvert le *Larousse*. Avec quelle malice il avait essayé de relever le quiproquo du directeur! Puis, fier comme Artaban, il s'était approché de moi en pouffant pour me lire une définition. « *Anglaiser* un cheval, lui couper les muscles abaisseurs de la queue, coutume anglaise qui est bizarrement à l'origine du mot *cocktail* ». Analogiquement appliquée à lui-même et à ses compagnons, la définition avait quelque chose de loufoque. Admettez.

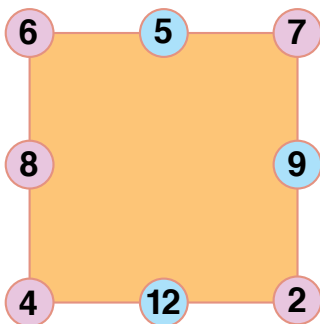
On l'aura peut-être deviné : le mot *cocktail* emprunté de l'anglo-américain provient de la fusion de *cock* (coq) et de *tail* (queue). À la suite de la réduction de *cocktailed horse*, il désignait un cheval auquel on avait coupé un muscle de la queue de façon qu'elle se redresse comme celle d'un coq. Cette opération, n'étant jamais pratiquée sur des chevaux de race, le nom désignait un cheval bâtard, puis, en comparaison, un homme de noblesse incertaine. C'est cette simple idée de bâtardise qui a fait son chemin jusqu'aujourd'hui, pour décrire, par exemple, la boisson faite d'un mélange d'alcool et de jus de fruits, les théories confuses, les idées fumeuses et le cocktail Molotov. Par métonymie, *cocktail* s'emploie pour une réunion mondaine où l'on boit des cocktails – que l'Office québécois de la langue française recommande d'écrire *coquetel(s)*. Mais l'orthographe anglaise a la couenne dure.



\* Qu'on se rappelle la dernière chronique, qui annonçait celle-ci.

## Solutions Remuez vos méninges!

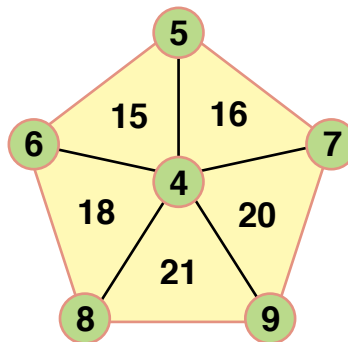
1. Jérémie en a 14, Alexis 7 et Samuel 5.



2. Huit chameaux.

3. 4)

4.



5. Les noms sont : blaireau, castor, belette, vison, martre, moufette, renard, mulot, loutre, pécan.

6. a) Gaz  
b) Sommeil  
c) Temps  
d) Voix  
e) Forme

7.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| s | a | v | o | i | r |
| c | h | é | r | i | r |
| t | i | r | a | g | e |
| r | é | a | g | i | r |
| h | a | r | e | n | g |



## Beaucoup de petits bonheurs



**Robert Gaulin**  
Président de la Fondation  
Laure-Gaudreault

La campagne de collecte de dons pour l'année 2012 a permis à la Fondation Laure-Gaudreault de recueillir près de 140 000 \$, ce qui nous permet de distribuer dans toutes les régions du Québec plus de 120 000 \$. Cette contribution apportera beaucoup de petits bonheurs à des conscœurs ou confrères retraités, à des organismes de jeunesse, qui peinent à survivre ou encore elle aidera les organismes qui s'occupent des personnes âgées assaillies par des limitations causées par les maladies que nous connaissons. Nous contribuons également à soutenir certains projets de recherche visant à l'amélioration de la qualité de vie.

La Fondation ne donne pas des montants qui feraient la manchette et ne peut malheureusement pas répondre à toutes les demandes qu'elle reçoit.

Nous visons surtout à soutenir ces groupes, à leur envoyer le message selon lequel nous sommes solidaires du travail de leurs bénévoles qui militent ou des personnes qui y travaillent à des conditions minimales.

Nos dons, subventions ou apports les encouragent à continuer et créent une différence, en permettant de poursuivre un projet menacé, de lancer une nouvelle initiative ou de se procurer du matériel essentiel.

Si nous pouvons distribuer ces petits bonheurs, c'est grâce à l'engagement et au travail bénévole de nos bureaux régionaux et de nos comités. Dans chacun des secteurs de l'AREQ, ces comités organisent des activités de financement, que ce soit des tirages, des ventes d'œuvres d'art, des repas-bénéfice, des tournois de golf ou des campagnes de sollicitation auprès des membres ou de divers donateurs ou donatrices. Des dons sont également recueillis lors des activités offertes aux membres. Tout cela, c'est beaucoup d'heures de bénévolat.

C'est là le cœur et l'âme de la Fondation. C'est ce qui la fait vivre. Nous ne disposons pas de mécènes et nous ne comptons pas sur des solliciteurs professionnels; nous ne voulons pas de sollicitation agressive. Nous comptons sur l'engagement et sur la conviction pour amener le plus de personnes possible à choisir et à soutenir notre Fondation.

Nous vivons dans l'esprit de Laure Gaudreault, cette grande dame du syndicalisme qui, par sa plume, son cœur et son travail, a su rallier plusieurs personnes autour d'elle et les convaincre. Les institutrices avaient des salaires de « crève-faim », mais ont accepté de verser une contribution volontaire pour soutenir l'action de Laure Gaudreault et fonder les premiers syndicats.

Dans cet esprit, nous vous invitons à contribuer à la Fondation et à nous aider à multiplier les petits bonheurs.

Loin de Paris

*Au pays des monts et des vallées*

Crédits : Michel Jacques

Je me suis demandé un certain matin pourquoi je ne retournerais pas une autre fois dans cette belle France, pays aux régions si différentes, tellement qu'on croirait changer d'État lorsqu'on passe d'une à l'autre. Régions diversifiées, mais unies par un élément commun, la vigne, que l'on trouve un peu partout. On ne peut sillonner ce pays en entier dans un seul voyage. Ma conjointe Rosane et moi choisissons, en cet automne, le Sud-Ouest, habité notamment par les Béarnais, héritiers des mousquetaires, et de Henri IV, sans oublier les Basques, les rares vainqueurs de Charlemagne. Nous avons séjourné dans la région pendant un mois, choisissant de nous loger dans des appartements et faisant l'achat-rachat d'une auto à transmission manuelle, évidemment. Plus de 5 000 km ont été parcourus pendant 30 jours; en demeurant une semaine dans chacune de ces villes : Périgueux, Pau, Montpellier et Salon-de-Provence. Nous avons visité plus de 60 endroits, mais nous ne parlons que de quelques-uns...

Que m'a appris cet autre voyage sur nos cousins? Oui, que les Français nous aiment bien, encore plus qu'auparavant et que notre accent les ravit. Il y a quelques années, on disait de notre langage : « Vous avez un accent! » se gardant de dire que notre parler était un peu déficient. Mais aujourd'hui, on nous dit spontanément : « Vous avez un bel accent, on aime vous entendre! »

**Michel Jacques**  
Région Québec-  
Chaudière-Appalaches (O3)  
secteur Louis-Fréchette (G)  
[nimic45@globetrotter.net](mailto:nimic45@globetrotter.net)

cette ascension, on a l'impression que nos pieds se font plus lourds et qu'ils s'allongent, tellement ils sont portés à traîner sur le pavé. Enfin, nous voilà hissés à la hauteur du vol des vautours. Notre regard plane paresseusement au-dessus des arbres en rideaux dans la vallée. Avec harmonie et symétrie, ces arbres longent la rivière enjambée par un pont à arceaux qui flirte avec notre

regard. Le soleil baigne la végétation abondante quêtant un peu d'ombre en vain. Par-delà la vallée, tout au bout, des montagnes arrêtent notre regard et cadrent à la manière du photographe tout ce beau paysage suggérant la pause et la tranquillité. Une oasis pour notre pensée qui s'y dépose, trop habituée à être au galop. C'est l'arrêt obligatoire, une douceur dans l'être qui alourdit

**Un petit tour avec nous?**

Là, à Beynac, en pleine Dordogne, un escalier en pierre nous attend. Dans



les paupières. Le temps vacille, nous emportant avec lui, sans destination. Nous comprenons la raison pour laquelle Paul Éluard, le poète, a élu domicile dans cette ville à la fin de sa vie. À la vue de son nom pour désigner une rue, des vers nous reviennent :

*Le soir s'évanouit c'est maintenant la nuit  
Sauvage et noire ouverte sur un monde désert  
Il faut réanimer le monde de demain*

Ou encore...

*À la fontaine il lui donna un baiser dans la bouche  
Sous le ciel vide, il lui donna ses doigts et ses yeux  
Au cours du temps il lui donna sa vie et des enfants*

Le berger rencontré, au travail pendant 365 jours, assisté de ses trois chiens, garde une centaine de moutons. Le jeune homme au regard purifié par ce paysage pyrénéen, a peut-être peu d'ambition à notre point de vue, mais pour lui, voir le jour s'éteindre, voir ses brebis être bien à l'abri et avoir un oreiller à la maison pour la nuit meublent sa vie. Sa simplicité, à l'image de sa houlette, son absence d'agressivité, sa disponibilité étonnent, de même que son sourire spontané et gratuit. Son apparente nonchalance nous interroge. Mais sa voix, son accent typique des Pyrénées nous charment, une sérénité se pointe dans ses paroles. En le quittant, son visage s'illumine, car il nous annonce que la tonte de ses moutons « c'est pour bientôt ».

Par un temps moins clément, nous nous laissons avaler par les 2,5 km de galerie ou grottes ou cavernes souterraines. Notre parcours intra-utérin se limitera à 400 mètres à Bétharram, tout près de Lourdes. Nous empruntons

une barque pour parcourir une partie du trajet; le ruisseau qui nous porte se jette dans le gave du Pau. Brantôme, Lascaux, Eizies, situés dans le Périgord, nous attendent. Là notre pouls a battu sans doute au même rythme que les hommes qui nous y ont précédés il

y a des milliers d'années. Un respect, une retenue dans la respiration, les yeux dilatés, à l'attention, épiant, photographiant sans caméra, interdite habituellement hélas, chaque recoin comme pour retenir et emprisonner la vie et les particules des temps anciens; nous avons

l'impression de pénétrer un secret. Quelque chose en moi réagit au rayonnement de la pierre vue par des yeux

millénaires. Les rudiments de vie auxquels nos ancêtres étaient confrontés se traduisaient par un peu d'eau, du feu, de la nourriture et des loisirs en petit nombre, dont la peinture sur le roc.

Ah! les villages cerclés d'eaux vives. L'Isle-sur-la-Sorgue, pas très loin d'Avignon, surpasse à mon sens tous les autres villages par sa simplicité, par sa proximité avec la nature, notamment avec l'eau. Les fleurs piquées le long des ponts suscitent des sourires et agrémentent bien des ruelles qui charment tout un chacun. Sans doute, qui







ne se laisserait charmer à longueur d'année par cette sollicitation. Un village que je choiserais sans hésiter pour y demeurer.

Nous avons quitté ce village et encore défile dans notre tête l'image de ces eaux qui proviennent de la plus importante source mondiale, Fontaine de Vaucluse. Eaux d'une pureté incomparable où flânent et s'ébrouent les canards et se nourrissent les poissons. Ces eaux de source qui constituent le fleuve la Sorgue résultent de l'émergence d'un immense réseau souterrain. Plusieurs jours après avoir revu cette naissance de fleuve, je pense à la fraîcheur, à la nouveauté de la verdure au fond des eaux. Je ne m'en lasse pas. Notre œil civilisé et urbain n'est pas insensible à cette eau de Fontaine de Vaucluse qui surgit des entrailles de la Terre. Sa limpidité, sa provenance inspirent le res-

pect. Nous nous arrêtons, nos yeux n'en peuvent plus de boire ce moment, cette présence nourrissante et inhabituelle. C'est un peu métaphysique. Nous ne nous lassons pas à regarder l'eau effleurer les plantes vertes et turgescentes qui tapissent le lit de la rivière. Eau si caressante pour le regard et l'âme que la blanche Ophélie s'y serait allongée volontiers.

Gordes, près d'Avignon, c'est un petit village accroché à la falaise escarpée que nous devinons bien avant d'y parvenir; nous nous hâtons pour le voir encore de plus près, de s'y coller, de faire un avec lui. Il nous appelle par sa splendeur. On veut s'y accrocher, y toucher, y demeurer tant les maisons, les ruelles sont tissées serrées, se pressant les unes sur les autres comme les poussins autour de maman poule.

En France, l'histoire court les rues et les emplit. À Pau, il faut penser à Henri IV qui fut un roi déterminant pour son pays même s'il fut grandement aidé par Sully. Ses 73 maîtresses ne l'ont pas empêché de mener à terme ses projets même s'il dut changer de religions à quelques reprises. Dans la cinquantaine, il s'est avoué vaincu par un seul homme, Ravaillac, qui lui a chatouillé le cœur avec son couteau et qui pensait par le fait même devenir un héros national. Mal lui en prit!

Et les vignobles? Ceux de Saint-Émilion sont au rendez-vous, 300 vignobles qui sillonnent le passage tantôt en vallée, tantôt en coteaux. Notre regard est happé par la symétrie des allées de ceps et leurs grappes prêtes à être cueillies, gorgées par le soleil d'été. Avant de quitter le sol français, nous dégustons un bon bordeaux. À votre santé!

## | À VOS CLAVIERS! |

Céline Gendron  
genceline@hotmail.com

### Muramur

M'inspirer pour réaliser... Un site aux multiples intérêts. Entrons dans la section Décoration pour découvrir la Casa Bubble, les maisons de stars ou quelques projets de bricolage. Sous le thème Rénovation, faisons connaissance avec le blogueur Jo Lareno. Un petit clic sur Mon argent et les Chroniques de Claire nous guideront vers la prudence. Les chats ont-ils vraiment neuf vies? La réponse sous l'onglet Animaux. En prime, quelques vidéos qui nous informent ou nous amusent.

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

### Entraide diabétique du Québec

Entraide diabétique est un organisme à but non lucratif qui œuvre depuis 1994 à amasser des fonds en vue de soutenir financièrement les activités de Diabète Québec. Le site nous apprend qu'Entraide diabétique du Québec dispose d'environ 200 bacs de récupération installés dans plusieurs régions du Québec afin d'y recueillir vos vêtements usagés. Des camions sillonnent aussi les rues afin d'amasser vos vêtements et articles usagés. Tous les renseignements pour nous faire connaître ce service sur le site. Un lien vers Diabète Québec fort intéressant pour mieux apprivoiser cette maladie.

[entraidediabetique.org](http://entraidediabetique.org)

### Artsvivants.ca Centre national des arts

Je suis entrée tout de suite dans la Boîte à musique et j'ai assisté aux concerts des grands musiciens. Puis, je suis allée au théâtre et j'ai découvert ses grandes époques et ses grands auteurs. On m'a même permis d'entrer

dans les espaces imagés des décors. Bien sûr, j'ai aussi voulu lever le voile sur la vie secrète des costumes. Puis, je suis entrée dans la danse et j'ai composé une chorégraphie dans le studio de danse virtuel. Et que dire de l'art qui s'affiche? Invitation à entrer dans le monde merveilleux des arts vivants.

[artsvivants.ca/fr](http://artsvivants.ca/fr)

### Pensez cybersécurité

Déroulons le menu en haut de page... Ou cliquons sur les liens dans l'espace turquoise afin de nous informer pour mieux nous protéger. Penser sécurité, c'est déjà mieux se protéger. Où se trouvent les risques? Où signaler une fraude? Comment se protéger d'un vol d'identité? À ne pas manquer, la vidéo « La protection de la cyberréputation » et les fiches-conseils sur la cybersécurité. À visiter, la section « Infographies » pour prendre connaissance de quelques statistiques et de judicieux conseils concernant l'utilisation prudente d'Internet.

[pensezcybersecurite.gc.ca](http://pensezcybersecurite.gc.ca)

### Quoi faire cet été?

Les mosaïcultures au Jardin botanique de Montréal  
[mosaicculturesinternationales.ca/2013/02/quoi-faire-a-montreal-cet-ete](http://mosaicculturesinternationales.ca/2013/02/quoi-faire-a-montreal-cet-ete)

Festival québécois de la pivoine en Beauce

[pivoinesencavale.com](http://pivoinesencavale.com)

Musée Corriveau de Saint-Vallier  
[musee-quebec.com](http://musee-quebec.com)

Exporail, musée ferroviaire de Saint-Constant  
[exporail.org](http://exporail.org)

Zoo de Saint-Édouard-de-Maskinongé  
[betes.com](http://betes.com)



# La vie devant soi .....



Robert Jasmin  
robert.jasmin@videotron.ca

**M**a mère sera centenaire cette année. Elle a « cassé maison » il y a un an. L'autre jour, au téléphone, elle me disait qu'elle commençait à s'habituer à vivre avec des vieux. Elle ajoutait : « j'ai même repris goût à la politique, je lis mon *Devoir* tous les matins! » Elle parlait comme nous devrions tous le faire, soit avec la conviction qu'on a toute la vie devant soi.

Deux vérités rythment nos vies de façon universelle : nous sommes nés et nous mourrons. La première vérité est derrière nous et la seconde devant nous. La mort viendra. Seule compagne de la vie, elle nous suit fidèlement sans mot dire, jusqu'à ce jour où elle se manifestera, tôt ou tard. Tant pour ma mère que pour chacun de nous. Une question se pose à chacun : comment voudra-t-on qu'elle nous trouve? En train de chuter ou en plein envol? À nous de choisir. On comprendra ici que je parle de celles et ceux d'entre nous qui ne trébucheront pas involontairement de cette mort par étape qui nous enlève la conscience de vivre et qui, hélas!, atteint un trop grand nombre d'entre nous. Je parle des autres en espérant que vous et moi en ferons partie.

**Je parle** de ce vieux notaire qui était à mes côtés en juillet 1967 devant le balcon de l'hôtel de ville de Montréal, applaudissant, les larmes aux yeux, le vieux général de Gaulle. J'avais 25 ans.

Ces deux octogénaires, qui allaient mourir peu après, devenaient des modèles pour moi. À tel point que j'ai conquis le même vieux général un an plus tard, à Paris, lors de la belle révolution de mai '68. Je prenais la parole librement, comme lui l'avait fait.

**Je parle** de ce vieux Richard Strauss qui, à 84 ans, a composé ses quatre derniers chants, parmi les plus beaux de l'histoire de la musique. Il est mort dans l'année qui a suivi. En plein envol. J'ai toujours béni les dieux que Strauss n'ait pas décidé dans la soixantaine de prendre une retraite anticipée. Le monde aurait été privé de tout un pan de beauté.

**Je parle** de Howard Zinn, ce grand historien progressiste américain, qui nous a permis de connaître l'histoire de nos voisins du sud sans le filtre déformant des historiens mercenaires de l'élite politique, financière ou religieuse. Il est mort d'une crise cardiaque il y a peu de temps, à 89 ans. Il venait de donner une conférence à l'université de Californie et il se rendait à une manifestation. Je me mets à rêver d'une mort qui me surprendrait à taper sur une casserole.

**Je parle** de Stéphane Hessel, ce vieux résistant, disparu il y a quelques mois, à 96 ans. Devenu célèbre il y a deux ans par la publication d'un petit livre, *Indignez-vous!*, une plaquette de 22 pages, un « best-seller » mondial, traduit dans toutes les langues et qui a inspiré la jeunesse pour les luttes épiques qu'elle aura à mener contre les destructeurs actuels de la planète.

**Je parle** de Magda Hollander Lafon, cette psychologue pour enfants de 85 ans, qui vient de publier un livre sur sa vie après avoir survécu, à 16 ans, à l'enfer nazi d'Auschwitz. Voici ce qu'elle écrit à cet âge que certains se plaisent à qualifier de crépusculaire : « Mon baluchon est plein de paroles qui ne sont pas encore venues au monde. »

**Je parle** de Guy Rocher, ce sociologue et encore professeur à 88 ans, un des penseurs du système d'éducation québécois. Monsieur Rocher a, l'an dernier, pris parti pour les étudiants qui demandaient la gratuité scolaire. Loin de se taire, il a continué à condamner le néolibéralisme en stigmatisant cette élite financière qui demande aux étudiants de faire leur part alors qu'eux-mêmes volent le peuple en cachant des milliards dans les paradis fiscaux.

**Je parle** de tous ceux et celles d'entre nous qui refusent de correspondre au cliché voulant qu'en vieillissant on devienne plus frileux de l'esprit et désabusés. À ce propos, prenant la parole dernièrement devant des étudiants d'un cégep, je leur disais que je préfère accorder ma confiance à un vieil homme politique capable d'indignation, animé d'un idéal et prêt encore à se battre pour lui plutôt qu'à un jeune politicien bellâtre surfant sur une image fabriquée et dont la notoriété médiatique n'a d'égale que la vacuité de ses propos (je vous laisse le soin de mettre des noms). Entre la vie et le vide, le choix est plutôt facile à faire.



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

**GAGNEZ LA VOITURE QUI EST LA BONNE COMBINAISON POUR VOTRE STYLE DE VIE**

**C O N C O U R S**

# LES DEUX FONT LA PAIRE

**50 000 \$ EN PRIX!\***



**CHOISISSEZ ENTRE : FORD EXPLORER, FORD FUSION HYBRIDE OU FORD SUPER DUTY**

**DEMANDEZ UNE SOUMISSION EN LIGNE ET VOUS POURRIEZ GAGNER  
INSTANTANÉMENT UNE DES 100 CARTES D'ESSENCE DE 150 \$ CHACUNE!**

Pour participer, demandez une soumission d'assurance auto, habitation ou entreprise

**1 888 476-8737**

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

**VOUS ÊTES DÉJÀ CLIENT DE LA PERSONNELLE ?**

Nous vous avons inscrit au tirage du grand prix.  
C'est notre façon de vous remercier !

AREQ  
CSQ

Les  
protections  
RésAut  
CSQ  
Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



**laPersonnelle**

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions s'appliquent. Aucun achat requis. Le concours se termine le 31 décembre 2013. Le tirage du grand prix aura lieu le 17 janvier 2014. \*Valeur totale des prix: 50 000\$. La valeur de la voiture est de 35 000\$ et celle des cartes d'essence de 15 000\$. Le règlement est accessible sur [lapersonnelle.com/deuxfontlapaire](http://lapersonnelle.com/deuxfontlapaire). L'assurance des entreprises n'est offerte qu'au Québec. Les véhicules peuvent être différents de ceux illustrés. Ford du Canada Limitée n'est pas associée au concours ni à La Personnelle, assurances générales inc.