

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

Quoi de neuf

Été 2014

DOSSIER



Pour vieillir
heureux

CONGRÈS 2014
D'hier à demain,
l'AREQ toujours en action!

CONDITION DES HOMMES
Mûrir au temps des superhéros

Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ

www.araq.qc.net

LE MOT DU PRÉSIDENT 3

LE MOT DE LA DIRECTION 4

PLACE PUBLIQUE 5

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Un chœur chante la lumière d'une passion 6

Reconnaissance du bénévolat 7

Campagne Entraide 2013 7

CONSEIL NATIONAL

Dans le dernier droit 8

CONGRÈS 2014 11

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ASSUREQ 14

SIRA

Un système de santé revu grâce aux personnes âgées 18

FONDATION LAURE-GAUDREAU

La FLG, pourquoi pas? 20

RÉFLEXION

Personnes proches aidantes :

prévenir et contrer les dommages collatéraux 21

INTERNET 22

PORTRAIT

Militant un jour, militant toujours 23

DOSSIER

Pour vieillir heureux 25



RÉFLEXION

Rires et sourires, des incontournables 32

CONDITION DES FEMMES

Les personnes âgées victimes de l'hypersexualisation 35

Âgée mais vivante! 36

ACTION SOCIOPOLITIQUE

L'état partenaire 38

PORTRAIT

Le pèlerin quêteux :

un altruiste et un homme de cœur 40



VERT... DEMAIN

Les enjeux et les défis mondiaux

de la sécurité alimentaire 42

CONDITION DES HOMMES

Mûrir au temps des superhéros

ou le superpouvoir de la maturité 44

KINO-QUÉBEC

Bouger, quel bonheur! 46

NOS MEMBRES PUBLIENT 48

REMUEZ VOS MÉNINGES! 50

PUBLIREPORTAGE LA PERSONNELLE 51

PETITS PLAISIRS 52

LA SOURCE DES MOTS 53

À VOS CLAVIERS! 54

CHRONIQUE DES CLICHÉS

Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée 55

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 : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 800 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.

Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes à quelques semaines de la tenue du Congrès de l'AREQ, qui se tiendra du 2 au 5 juin à Sherbrooke.



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ

Lors de la session du Conseil national d'avril dernier, le projet d'orientations pour le triennat 2014-2017 ainsi que les modifications aux statuts et règlements ont été présentés et discutés dans un esprit de cohésion. Après analyse des modifications proposées, les personnes élues au Conseil national ont procédé aux recommandations qui seront acheminées au congrès. Considérant l'atmosphère vécue lors de cette rencontre, nous présumons que nous connaissons un congrès où le respect et la satisfaction du travail accompli seront au rendez-vous.

Si le passé est garant de l'avenir, les trois axes déclinés dans le projet d'orientations présenté lors de la tournée du Conseil exécutif l'automne dernier, et apprécié par 96 % des personnes participantes, seront adoptés sans heurts par les congressistes. Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées, la vie associative ainsi que la participation et l'engagement citoyen au mieux-être de la collectivité serviront à l'élaboration du plan d'action de l'Association pour les trois prochaines années.

Au cours du triennat, nous avons participé à différentes consultations gouvernementales par l'entremise, entre autres, de commissions parlementaires. Les travaux amorcés concernant les multiples facettes de la sécurité des personnes âgées et les

propositions pour contrer la maltraitance ne doivent pas souffrir de délais supplémentaires.

Nous souhaitons ardemment que le projet de loi traitant des soins de fin de vie soit adopté tel que présenté et le plus rapidement possible. À ce sujet, l'AREQ a défendu vivement l'autonomie décisionnelle de chaque personne et l'accentuation des soins palliatifs sur tout le territoire du Québec.

Nous connaissons la position des personnes âgées quant à leur désir de demeurer à leur domicile le plus longtemps possible, à la condition d'avoir accès aux soins adaptés à leurs besoins. Nous avons fait un travail colossal lors de la commission parlementaire portant sur l'assurance autonomie et nous avons beaucoup remis en question les modalités de fonctionnement. Il faut éviter les erreurs du passé en mettant un programme sur pied sans y affecter les ressources nécessaires à sa réalisation.

Nous nous interrogeons sur la position que prendra le nouveau gouvernement à ce sujet. Le plafonnement des dépenses en santé nous inquiète, d'autant plus que la situation des personnes âgées n'a pas été un sujet à l'honneur durant la dernière campagne électorale, et ce, indépendamment des partis en lice.

Malgré le flou entourant toute la question des soins à domicile, nous réitérons qu'il est essentiel que la continuité dans la dispensation des services soit faite par des professionnels formés à cet effet. Nous espérons

que les personnes âgées ne deviendront pas la marge de manœuvre budgétaire du gouvernement et que le panier de services à offrir demeurera dans le giron du secteur public.

Au cours des mois d'avril et de mai, les assemblées régionales et sectorielles ont procédé à l'élection de leurs représentantes et de leurs représentants. Près de la moitié des présidentes et présidents de secteurs avaient complété leur mandat et devaient être remplacés par de nouvelles personnes élues. Nous tenons à remercier sincèrement les personnes qui ont œuvré auprès de l'Association pendant toutes ces années en y mettant temps, énergie et solidarité. Nous offrons également nos félicitations à tous ceux et celles qui ont renouvelé leur mandat ou qui s'engagent pour la première fois dans un poste de responsabilités auprès de l'Association.

Nous tenons à remercier sincèrement les personnes qui ont œuvré auprès de l'Association pendant toutes ces années en y mettant temps, énergie et solidarité.

Après cette période printanière effervescente pour une association comme la nôtre, l'été sera à nos portes avec son cortège de journées ensoleillées et vivifiantes pour toutes et tous.

Nous vous souhaitons de passer de belles vacances avec les vôtres et de profiter pleinement des bons côtés de la vie. ♦

Merci Martine!

Bon retour Dominic!



Lise Legault
Directrice générale

En octobre 2012, notre conseiller en communication, Dominic Provost, demandait un congé sans solde pour tenter à nouveau l'expérience politique.

Les communications à l'AREQ étant devenues indispensables au cours des dernières années, que ce soit pour informer nos membres sur divers dossiers aussi bien que pour faire reconnaître l'Association sur la place publique et auprès de l'appareil gouvernemental, nous nous sommes empressés de combler ce poste.

Nous avons eu la chance de recruter Martine Dignard qui, forte de son expérience en communication et en rédaction, a repris le flambeau rapi-

dement. Veille médiatique, alimentation du site Internet, réalisation du *Focus*, coordination du magazine *Quoi de neuf*, communiqués de presse étaient son lot quotidien. Rappelons-nous quelques autres de ses réalisations : formations en rédaction épiscopale, sur les médias sociaux, sur les bulletins sectoriels et, une dernière mais non la moindre, conception de l'imagerie du Congrès de juin 2014 et l'explication de sa signification.

Martine est maintenant retournée à la fonction publique en tant que rédactrice pour la Sécurité publique.

Dominic est revenu. Il peut reprendre la barre du bateau qu'il avait laissé. La mer est calme, l'embarcation est stable. Ouvre grand les voiles!

Merci, Martine, pour ton passage parmi nous. Tu ne nous laisses que de bons souvenirs.

Et à toi, Dominic, bon retour! Le bateau est à quai et n'attend qu'un capitaine.



| PRÉCISION |

Une erreur s'est glissée dans le magazine *Quoi de neuf* du printemps 2014. Dans le second tableau, à la page 10, vous auriez dû voir les données suivantes :

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

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



Dominic Provost
Équipe *Quoi de neuf*

23 avril 2014

Nouveau gouvernement

L'AREQ a félicité la nouvelle ministre des Aînés et de la Famille, Francine Charbonneau. L'Association aurait souhaité la nomination d'une ministre entièrement dédiée aux personnes âgées. Toutefois, ce qui importe le plus, c'est que le Parti libéral remplisse ses engagements les touchant plus particulièrement, par exemple en matière de lutte à la maltraitance, de fiscalité et de taxation, de soins à domicile et de soutien aux personnes proches aidantes.

L'AREQ a toutefois déploré le faible taux de femmes au sein du nouveau conseil des ministres (moins de 30 % des postes), alors que Philippe Couillard avait pris l'engagement d'atteindre une « zone de parité ».

Par ailleurs, l'AREQ a réclamé que le projet de loi « mourir dans la dignité » soit réintroduit rapidement au menu législatif, à l'étape où il était rendu avant la dissolution de la Chambre, soit l'adoption finale.

« Un travail colossal de consultation, de réflexion et d'échanges a été réalisé de manière judicieuse et respectueuse, sans partisanerie, sous la responsabilité de l'ancienne ministre, Véronique Hivon. Maintenant, nous nous attendons à ce que l'ensemble des députés de la nou-

velle législature donne leur accord pour que le projet de loi soit rappelé, puis adopté », a ajouté M. Côté.

L'AREQ sollicitera des rencontres avec la ministre Charbonneau et avec le nouveau président du Conseil du trésor, M. Martin Coiteux, notamment concernant le dossier de la protection du pouvoir d'achat. Le contexte budgétaire actuel ne doit pas servir de prétexte pour couper dans les services publics et renier des engagements fondamentaux qui ont été pris envers les citoyens du Québec.

25 mars 2014

Les personnes âgées : les laissées-pour-compte de cette élection provinciale

Encore une fois, l'AREQ s'est dite déçue en partie des programmes des quatre principaux partis politiques durant la dernière campagne électorale. Déçue, car au-delà d'annonces saupoudrées ici et là, peu de propositions touchant les personnes âgées ont été présentées. Pourtant, elles représentent un pourcentage important de l'électorat et auraient souhaité entendre parler de ce que les partis comptaient faire concrètement pour améliorer le système de santé, aller vers plus de gratuité des services publics de santé et, finalement, pour contrer la perte de leur pouvoir d'achat. Par ailleurs, l'AREQ aurait aimé percevoir un changement de cap quant au discours sur les aînés, trop souvent négatif, qui ne cesse de les rendre coupables, malheureusement. Emprunté par la classe politique, mais aussi par différents groupes, ce dis-

cours n'aide en rien la perception qu'a la société des personnes âgées. Et comme une société se construit avec l'apport de toutes et tous, « il faudrait un coup de barre dans le discours pour cesser de voir les personnes âgées comme un fardeau », a conclu le président de l'AREQ.

20 février 2014

Budget provincial 2014-2015 : des solutions à venir

Le budget déposé le 20 février dernier a soulevé plus de questions qu'il n'a répondu aux attentes et aux préoccupations des personnes âgées, selon le président de l'Association, Pierre-Paul Côté, dans un communiqué. De plus, l'absence du dépôt du livre des crédits liés au budget n'a fait qu'accroître l'ambivalence quant à la façon dont seront dépensées les sommes accordées aux divers postes budgétaires. Parmi les mesures proposées, l'AREQ a déploré les nouvelles compressions dans le système de santé, qui finiront par affecter les services rendus à la population, et plus particulièrement aux personnes âgées, souvent plus vulnérables. À la lecture du budget, l'AREQ s'est dite préoccupée par le flou que laisse ce budget et a affirmé qu'elle demeurera vigilante au cours des prochains mois afin de s'assurer que les sommes requises pour la réalisation des engagements pris par le gouvernement soient au rendez-vous. ♦



Un chœur chante la lumière d'une passion

Le 14 décembre dernier, la cathédrale de Chicoutimi s'illuminait de lumières féériques, mais aussi de la voix de la grande diva, la soprano Marie-Josée Lord, conjuguée à celles des 76 choristes du Chœur Euphonie.

Monique T. Boisvert

Fondatrice et responsable du Chœur Euphonie de l'AREQ (Chicoutimi-Valin) Saguenay-Lac-St-Jean (O2) secteur Chicoutimi-Valin (A)

Comme ce fut le cas pour plusieurs chorales, c'est très timidement qu'il y a dix-neuf ans naissait le Chœur Euphonie. C'est dans mon salon que se réunissaient amicalement chaque semaine autour du piano quelques amateurs de la chanson. Je rêvais, sans trop y croire, à une chorale plus structurée. Aujourd'hui encore, je suis la responsable de projets de cette chorale. Quelques directeurs musicaux et accompagnateurs s'y sont succédé.

Mais, c'est avec Micheline Hamel que le grand succès s'est installé. Ayant terminé une carrière d'enseignement de la musique au secondaire, Micheline a trouvé à la retraite un grand bon-

heur et une grande satisfaction à partager avec ses collègues enseignants et quelques autres son expérience, ses compétences musicales acquises au Conservatoire de musique de Chicoutimi et aussi celles acquises à la direction chorale sous l'œil du grand maître Jean-François Sénart.

Micheline Hamel la musicienne est aussi peintre aquarelliste de renom; elle est connue aux niveaux national et international, et on la surnomme le peintre de l'arabesque. Elle jouit d'une œuvre que l'on classe parmi celles de style surréaliste à caractère fantaisiste.

Ainsi, nous avons été honorés d'être invités deux fois à l'ouverture de l'exposition annuelle « Rencontre des arts » à Saint-Jean-sur-Richelieu, le plus grand évènement en arts visuels de l'est du Canada. Également, nous avons été invités à souligner le

30^e anniversaire de la SCA (Société canadienne de l'Aquarelle) lors du passage à Alma de la grande Exposition itinérante 2013 de cette Société. Le Chœur Euphonie a déjà à son actif l'enregistrement de deux CD qui resteront dans les beaux souvenirs de chacun des membres de l'ensemble. En octobre 2012, nous présentions un concert conjoint à la cathédrale de Chicoutimi, avec la pianiste italienne Raffaella Portolezze. Et d'autres projets mijotent encore!

Durant toutes ces années, nous avons reçu un appui inconditionnel des personnes présidentes ainsi que des comités directeurs de notre association. Merci à toutes ces personnes qui ont permis à la chorale non seulement d'exister mais de grandir, principalement sous la direction de Micheline.

Et voilà! Si le bonheur réside dans l'accomplissement, le Chœur Euphonie et moi-même sommes fiers de le partager avec vous. ♦

Campagne Entraide 2013 : des personnes retraitées engagées

La générosité et la participation à la campagne Entraide 2013 des personnes retraitées des secteurs public et parapublic ne se dément pas. En effet, elles ont amassé une somme de **2 036 553 \$ sur un total de 7 556 087 \$**. Ce montant est réparti selon la volonté des donateurs et est remis, en totalité, aux trois partenaires philanthropiques, notamment PartenaireSanté-Québec, la Croix-Rouge et Centraide.

Pierre-Paul Côté, membre du comité Entraide pour les personnes retraitées des secteurs public et parapublic et président de l'AREQ-CSQ, a participé le 26 février dernier à Montréal, à la soirée de reconnaissance de la

campagne Entraide. Cette soirée visait à remercier et à souligner l'engagement des artisans.

Lors du Conseil national du printemps 2014 de l'AREQ, Pierre-Paul Côté s'est fait remettre une plaque commémorative modifiée en témoignage de gratitude pour l'apport de l'ensemble des personnes retraitées des secteurs public et parapublic, car la plaque commémorative remise lors de la soirée du 26 février contenait une erreur. C'est Alain Raymond, coordonnateur à la Société du cancer de la région du Québec, qui a offert la plaque commémorative à M. Côté, au nom de l'organisme PartenaireSanté-Québec. ♦



Eileen Dooley, chef de la direction de PartenaireSanté national, Johanne Giguère, directrice générale de PartenaireSanté-Québec, Lucie Martineau, coprésidente du Comité Entraide et présidente générale du Syndicat de la fonction publique et parapublique du Québec, Pierre-Paul Côté, membre du Comité Entraide et président de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) et Louis Adam, président du conseil d'administration de PartenaireSanté-Québec et directeur général de la Société canadienne de la sclérose en plaques

Reconnaissance du bénévolat

Lucie Pelletier

Membre des comités régional et national de la condition des femmes

En janvier dernier, Claire Larouche a reçu le trophée Gaétan-Blais 2013, remis par le conseil municipal de Louiseville, pour souligner son implication dans son milieu.

La liste de sa participation aux diverses organisations est pour le moins impressionnante :

- Trésorière du Club littéraire de Louiseville;
- Responsable des Journées communautaires au Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé;
- Présidente du conseil d'administration des Dames charitables de Louiseville;



Jean-Pierre Gélinas, conseiller municipal et responsable de l'activité et Claire Larouche

- Responsable de la confection des paniers de Noël à Louiseville;
- Garante du Vestiaire Saint-Antoine-de-Padoue;
- Organisatrice de La grande guignolée des médias;

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

- Secrétaire de la Confrérie des Dames de Gerlaise de Louiseville;
- Membre active au Centre des femmes l'Héritage.

Claire Larouche est aussi très impliquée à l'AREQ dans son secteur.

« Le bénévolat me nourrit, me reconforte, m'amène au dépassement de soi, fait naître en moi la créativité et me fait ressentir la chaleur humaine », avoue-t-elle.

Félicitations, Mme Larouche, c'est avec fierté que tous les membres de l'AREQ saluent votre dévouement. ♦

Dans le dernier droit

Bien qu'au calendrier ce soit le printemps, la météo n'en est pas moins hivernale, ce lendemain de tempête à Québec. Pour contrecarrer la saison qui tarde à s'assumer et la lassitude passagère, les personnes présentes à cette sixième rencontre du Conseil national du triennat 2011-2014 manifestent une humeur joyeuse et une énergie studieuse. Ultime phase de consultations et de décisions avant la tenue du 45^e congrès de l'AREQ. Dernier tour de piste aussi pour un grand nombre de présidentes et de présidents tant régionaux que sectoriels. Des membres du conseil exécutif et du conseil d'administration s'ajoutent à la liste des prochains départs.



Jules Desfossés
Équipe *Quoi de neuf*

Allocution d'ouverture et présentation

Après le mot de bienvenue de Bernard Croteau au nom de la région d'accueil Québec-Chaudière-Appalaches, Pierre-Paul Côté remercie les valeureux bénévoles qui, au cours des six dernières années, ont été les acteurs et les témoins de l'évolution de l'Association. Puis il souligne la reconnaissance progressive de l'AREQ comme une association crédible, fiable et pondérée. Il rappelle que durant le conseil national (CN), il est de notre devoir de bien évaluer le projet d'orientations et de recommander au Congrès ce qui va guider l'Association pour le prochain triennat. S'ensuit la présentation visuelle des membres du conseil d'administration, du conseil exécutif, des nouvelles déléguées, du personnel technique et du personnel « qui garde le fort » au bureau.

Soutien visuel et préparation

La documentation remise aux personnes participantes témoigne du travail d'appoint fait en amont : très complète, elle est adéquate, de consultation facile

et de belle qualité. Au-devant de la salle, deux écrans servent à la fois d'aide-mémoire pour les propositions et offrent une lecture aisée des divers dossiers, du déroulement de l'atelier ou de la conférence. Lors des pauses, des informations nouvelles ou importantes y sont affichées.

Affaires courantes et affaires financières

Après la nomination de la présidence et de la coprésidence des débats et un court rappel des procédures, la directrice générale, Lise Legault, présente l'ordre du jour tandis qu'Annie Brochu,



la directrice adjointe, fournit des informations générales. Le premier document présenté est celui des États financiers au 31 août 2013 et renseignements supplémentaires. Les grandes lignes sont reprises par Doris Dumais, de même que le rapport de l'auditeur indépendant. Puis, les diverses sections du projet des révisions budgétaires 2013-2014 sont parcourues, ainsi que les notes explicatives.

Visibilité de l'AREQ

Le document intitulé Lieux de représentation de l'AREQ est lu et commenté par Pierre-Paul Côté, de même que la liste des activités ayant eu lieu et celles à venir.

Site Internet

En fin d'après-midi, Martine Dignard anime une dynamique et intéressante formation sur la création d'un site Web. Conseils, commentaires, mises en garde, exemples, points importants, formulations à privilégier contribuent à vulgariser un document où les divers éléments sont présentés. Avant que les applaudissements ne jaillissent de la salle, l'animatrice rappelle l'importance de se poser de multiples questions avant la création d'un site Internet et de le mettre à jour fréquemment. Le verre de l'amitié clôture l'horaire officiel.

Statuts et règlements

La journée de mardi débute par une séance de travail. Michel A. Gagnon rappelle que toutes les propositions de modifications aux statuts et règlements de l'AREQ présentées retournent au Congrès, approuvées ou pas. Annie

Brochu présente un survol du projet et précise qu'il est accompagné de fiches d'analyse. Dans le Bloc A sont incluses les propositions recommandées par le CNSTA et soumises par le CA. On y retrouve également les propositions visant les mêmes articles reçues au 31 décembre 2013 et qui proviennent des régions et des secteurs. Le Bloc B inclut les nouvelles propositions émanant des régions et des secteurs.

Condition des hommes

Tommy Bureau-Boulé fait un rappel des principaux champs d'information sur la condition des hommes. Il mentionne les articles parus dans le magazine ainsi que les actions et la mobilisation ayant été réalisées. Pour sa part, Michel A. Gagnon insiste sur l'aspect communication, souvent négligé.

Reconnaissance Partenaires santé

Alain Raymond, coordonnateur régional de la Société canadienne du cancer, division Québec, remet à Pierre-Paul Côté, au nom des partenaires santé, une plaque commémorative en témoignage de la participation des retraités de la fonction publique et parapublique à la campagne Entraide depuis plusieurs années.

Sociopolitique

Dans le cadre des élections provinciales 2014, que peut faire et que fait l'AREQ? D'entrée de jeu, Michel A. Gagnon précise que l'objectif du document présentant les différentes plateformes des quatre principaux partis politiques n'est pas de favoriser ou de

défavoriser un parti. Ginette Plamondon mentionne les objectifs de la présentation, les éléments de contexte, les actions posées par l'AREQ en campagne électorale et les dispositions légales sur l'exercice du droit de vote. Un tableau comparatif des engagements électoraux des principaux partis politiques est remis aux participants.

Condition des femmes

Suzanne Faucher souligne l'objectif de la présentation sur la condition des femmes. Ginette Plamondon commente les orientations : développer et renforcer le sentiment d'appartenance; se préoccuper de la sécurité financière des membres et des personnes âgées; veiller au respect et à la dignité des membres et des personnes âgées; favoriser l'implication et l'action citoyenne des membres et des personnes âgées; reconnaître et faire valoir l'apport des membres à la société.

Mot de la marraine

En réunion à Montréal, Line Camerlain, 2^e vice-présidente à la CSQ, livre un court message sur vidéo.

La relève

André Thibault, professeur retraité à l'UQTR, énumère les enjeux de la relève dans les associations sans but lucratif. Il débute avec la notion générale de bénévole et présente les constats qui inquiètent, les genres de bénévolat et les éléments à prendre en compte pour comprendre les changements. Puis, il aborde successivement les caractéristiques actuelles du bénévolat, les défis et compétences des organismes. Il termine en proposant

CONSEIL NATIONAL

des stratégies de recrutement, les étapes et les outils. « Essentiellement, demandez! » propose-t-il comme mot de la fin. L'auditoire, d'une écoute attentive, offre des applaudissements chaleureux à cette conférence ponctuée de touches d'humour, qui témoigne d'une recherche approfondie arrimée à la réalité.

Déjeuner conférence

À l'aide d'un diaporama de grande qualité parfois humoristique, Guy Thibault présente un exposé ayant pour thème Activité physique, bien-être et santé. Pourquoi, comment? Cet auteur a publié 1000 articles de vulgarisation scientifique rédigés au fil de son parcours de chercheur. Les aspects suivants sont abordés : effets bénéfiques, quantité requise, maigrir, entraînement par intervalles, musculation, est-il trop tard? pourquoi? Bousculant quelques mythes largement répandus, il offre des conseils pertinents. L'exposé clair, basé sur la recherche, et le talent manifeste de vulgarisateur du conférencier séduisent les convives. Les applaudissements nourris en témoignent.

Projet des orientations 2014-2017

Pierre-Paul Côté rappelle qu'on est à la fin d'un processus après la rencontre de plus de 1000 personnes, la tournée des 10 régions et la présentation aux personnes déléguées. Lise Legault présente le document. Une période de questions et commentaires est accordée à la suite du parcours de chacun des trois axes. Notre président se fait le proposeur de toutes les propositions « CA ». Après la pause, le

projet des orientations 2014-2017 et propositions de modifications provenant des secteurs et des régions est adopté un axe à la fois.

Congrès de juin 2014

On nous informe que tout le personnel du bureau est mobilisé jusqu'au 12 mai afin de finaliser la préparation en vue de cette importante rencontre qu'est le congrès. Lise Legault rappelle les règles pour la présentation des candidatures et celles qui prévalent pour l'inscription. Quant à Annie Brochu, elle mentionne certains éléments de logistique et parle de l'inscription, de l'hébergement et des navettes. On présente la liste des cinq membres et des cinq substituts du Comité national d'élection. Leur nomination a lieu.

Dossier retraite, bilan

Pierre-Paul Côté rappelle que le front commun est amoindri parce que certains groupes font cavaliers seuls et que la difficulté est plus grande que lors de la dernière négociation

en 2010. Louise Charlebois résume la rencontre avec Stéphane Bédard, président du Conseil du trésor, à laquelle participait Pierre-Paul Côté, Lise Legault, Johanne Freire et elle-même. Elle mentionne qu'il y a un semblant d'ouverture si le PQ est reporté au pouvoir. L'évolution du dossier est présentée depuis 2007 jusqu'à ce jour, et les constats sont formulés. L'avenir du dossier est ensuite esquissé. Le mot clé : information, information, information. Cette présentation suscite des applaudissements.

Environnement et développement durable

Suzanne Faucher fait la présentation des membres du comité national. Tommy Bureau-Boulé dresse le bilan de ce dossier en évoquant les champs d'intervention, le partage d'information lors des rencontres des responsables régionaux et sectoriels, ainsi que les articles publiés dans le magazine. Il évoque la nécessaire mobilisation des membres autour de ces questions. ♦



D'hier à demain, l'AREQ toujours en action

Pour la quatrième fois... à Sherbrooke!



Petit trait historique : depuis la fondation de l'AREQ en 1961, la grande majorité de ses congrès se sont déroulés à Québec ou à Montréal. Après une bonne décennie, l'habitude s'est toutefois créée de déroger à cette alternance et de visiter les régions. Quatre fois la reine des Cantons-de-l'Est en a-t-elle ainsi été l'hôte : 1978, 1986, 2001 et cette année, en 2014. Une très bonne moyenne, n'est-ce pas? Aussi, Fernand Grenier, président de la région hôte, était-il singulièrement fier de recevoir le 45^e Congrès de l'AREQ. En tout cas, la vidéo qu'il a présentée a donné à tous les participants le goût de visiter un si bel endroit.



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*

Après une brève introduction du personnel de l'AREQ sous forme de « *cup song* », le président de l'Association, Pierre-Paul Côté, a donné le coup d'envoi du 45^e Congrès de l'AREQ. « Nous remercions chaleureusement les 635 personnes déléguées à ce Congrès, qui viennent bénévolement passer quelques jours à réfléchir, à discuter et à préciser les orientations avec lesquelles l'Association devra se gouverner durant les prochaines années », a-t-il mentionné.

À l'aube d'un nouveau triennat, le président de l'AREQ a rappelé que plusieurs dossiers – santé et protection du pouvoir d'achat – devront être suivis avec vigilance et défendus avec enthousiasme. Il note au passage qu'un très fort pourcentage des membres rencontrés lors de la dernière tournée du conseil exécutif se retrouvent dans le projet d'orientations qui leur a été soumis, avant de conclure : « Pour nous, il est primordial qu'une association

comme la nôtre ait constamment le souci de garder et de préserver la plus grande cohésion possible en ses rangs. C'est un objectif que nous avons poursuivi lors du dernier triennat et nous nous engageons à faire de même pour le prochain. »

Message de la marraine de l'AREQ

La marraine de l'AREQ et 2^e vice-présidente à la CSQ, Line Camerlain, a de son côté tenu à souligner la force de l'AREQ comme association, mais aussi l'implication de ses membres. « Vous représentez bien les personnes aînées dans vos régions. Les cinq membres du conseil exécutif et les délégués de l'AREQ aux différentes instances de la CSQ participent, interviennent, défendent vos intérêts. Ils n'en manquent pas une! »

Statuts, vous avez dit statuts?

Les statuts et règlements, c'est comme la constitution, certains aiment en discuter et en débattre, d'autres un peu moins! Cependant, tout le monde s'entend sur une chose : les règles sont le socle sur lequel repose notre démocratie, dans une association comme dans un État. Les personnes déléguées ont donc passé plusieurs heures mardi à lire et à relire, à proposer, à soupeser, à reformuler, à débattre, parfois même à débattre encore, puis finalement à voter les amendements aux statuts et règlements de l'AREQ. Rappelons qu'en 2011, l'AREQ a tenu un congrès extraordinaire portant exclusivement sur les statuts et règlements.

2013, un grand cru à la FLG!

La Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a recueilli l'impressionnant total de 199 500 \$ durant la dernière année. Pour le président de la FLG, Robert Gaulin, 2013 est donc une année marquée par l'excellence, mais aussi par la collaboration avec l'AREQ. En effet, la FLG a bénéficié du soutien de l'AREQ, notamment pour refaire son site Internet et sa bannière.



I 45^e CONGRÈS DE L'AREQ I

Inégalités : débattre ensemble et agir

Les personnes déléguées ont assisté à une conférence sur les inégalités sociales donnée par Nicolas Zorn, de l'Institut du Nouveau Monde (INM).

À grand renfort de chiffres, de graphiques et d'exemples de la vie de tous les jours, M. Zorn a bien démontré que les inégalités sociales sont en hausse. Oui, le Québec est « moins pire » que le Canada, qui est « moins pire » que les États-Unis, bref quand on se compare on se console, mais tout de même, les inégalités augmentent même chez nous.

La croissance économique des dernières décennies n'a pas profité à tout le monde. Les riches s'enrichissent, les pauvres s'appauvrissent, et la classe moyenne n'améliore pas son sort. « On a atteint les limites de notre modèle de croissance. La limite de la marge de crédit est atteinte. Parmi les solutions susceptibles d'empêcher le naufrage, il faudrait à tout prix des politiques plus progressives qui permettraient une meilleure redistribution de la richesse

engendrée par la croissance économique. Il faut qu'on débattre ensemble, qu'on propose et qu'on agisse. »

On s'oriente vers... jeudi!

Durant la troisième journée du Congrès, les personnes déléguées ont longuement discuté du projet des orientations 2014-2017. Celui-ci avait fait l'objet de discussions préalables dans les différentes instances de l'AREQ et lors de la dernière tournée du CE. Le plan d'action et les revendications de l'AREQ étant façonnés à partir des orientations, celles-ci revêtent une grande importance. Elles doivent être soupesées avec soin.

« Avancez par en arrière! »

Par ailleurs, Guillaume Hébert, de l'Institut de recherche et d'information socioéconomique (IRIS), a prononcé une conférence sur la nouvelle gouvernance en santé.



Parmi les propositions de modifications aux statuts et règlements, en voici quelques-unes qui ont été adoptées (en gras).

L'Association peut regrouper des membres réguliers et des membres associés. Les membres réguliers sont : toute personne retraitée membre d'un groupement de personnes retraitées issues d'une organisation syndicale qui se joint, par affiliation ou autrement, à la CSQ.

La convocation d'un Congrès ordinaire est envoyée au moins 21 jours avant la tenue de cette réunion à toutes les personnes déléguées.

La cotisation du membre régulier et du membre associé est fixée à 0,34 % de sa rente d'invalidité et/ou de son revenu de pension versé par la CARRA et/ou de son équivalent en provenance d'un régime complémentaire de retraite pour le service effectué dans le champ de juridiction de l'Association, au minimum 1 \$ par mois.

« N'allez pas croire que démystifier les tenants et aboutissants de la nouvelle gouvernance en santé est chose facile. Il y a d'abord le financement. Rapidement, on arrive aux limites de ce qu'on avait imaginé : on s'aperçoit très tôt que le financement prend le dessus sur le portrait d'ensemble et que la réduction des coûts n'est jamais assurée. Le modèle ouvre une porte à la privatisation du service de santé. »

Ironiquement, plusieurs États remettent aujourd'hui en question le financement à l'activité, alors que notre ministre de la Santé nous y pousse! L'histoire se répète. Le principe de précaution est donc de mise, à tout le moins...

Ce qu'ils ont dit...

Robert Gaulin, président de la Fondation Laure-Gaudreault :

« Sachez que, devant des résultats aussi éloquentes, il y a de quoi à être diablement fiers de notre Fondation. En tout cas, l'année 2013, c'est le moins qu'on puisse dire, a été une année exceptionnelle avec un record de souscription de 199 500 \$. Nous avons accordé de l'aide pour près de 160 000 \$. C'est quelque chose. Depuis sa fondation, c'est plus d'un million et demi qui a été distribué pour appuyer différentes causes. »

La firme comptable Raymond Chabot Grant Thornton :

« À notre avis, les états financiers donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de l'Association au 31 août 2013 ainsi que des résultats de ses activités et de ses flux de trésorerie pour l'exercice terminé à cette date, conformément aux Normes comptables canadiennes pour les organismes sans but lucratif. »

Élection au Conseil exécutif

La période des mises en candidature au Conseil

exécutif (CE) de l'AREQ a officiellement pris fin le 3 juin à 9 h 15. Une seule personne s'est présentée à quatre des postes disponibles (présidence, 1^{re} vice-présidence, trésorerie, secrétariat). Néanmoins, un poste a fait l'objet d'un vote durant la dernière journée du Congrès, soit la 2^e vice-présidence, car deux personnes avaient soumis leur candidature. Il s'agissait de Claire Bélanger, de la région Québec-Chaudière-Appalaches, et de Jean Faucher, de la région Cœur et Centre-du-Québec.

Ont été élus au conseil exécutif :

Pierre-Paul Côté (présidence) : renouvellement de mandat. Confiant de l'appui de proches, conscient du travail d'équipe et s'appuyant sur la bonne santé de sa compagne, il se préoccupera de la santé de nos membres. Il souhaite combattre les mythes qui circulent depuis trop longtemps à propos des personnes âgées.

Michel A. Gagnon (1^{re} vice-présidence). Il fera siennes les orientations retenues par le Congrès et consacra



Ont été saluées à ce Congrès :

Sœur Prudentienne Chevalier, 91 ans. Substitut déléguée de la région de l'Abitibi-Témiscamingue, sœur Chevalier est présente au Congrès comme accompagnatrice. Pour rappel, elle a reçu dernièrement la médaille Laure-Gaudreault.

La doyenne du Congrès : **Thérèse St-Pierre-Dubé**, de la région de l'Estrie, qui a assisté à une trentaine de congrès de l'AREQ depuis qu'elle a pris sa retraite en 1973.

toutes ses énergies à la réalisation du plan d'action qui permettra l'atteinte de nos objectifs.

Claire Bélanger (2^e vice-présidence). Son engagement au service de la collectivité ne date pas d'hier. L'expertise acquise pendant bon nombre d'années la conforte dans sa décision de poser sa candidature à l'AREQ.

Nicole Gagnon (secrétariat). Elle a beaucoup d'expérience au sein de l'AREQ et elle y a fait toutes ses classes. Elle arrive donc avec tout un bagage et une bonne connaissance de l'Association. Issue d'une région éloignée, elle pourra rendre compte des préoccupations parfois différentes en région quand viendra le temps de prendre des décisions.



| 45^e CONGRÈS DE L'AREQ |

Nicole Patry-Lisée (trésorerie). Elle a choisi, il y a dix-sept ans déjà, une association qu'elle aime et elle s'y est impliquée à tous les paliers : sectoriel, régional et national. Elle a encore le goût d'être à notre service.

Enfin, la secrétaire sortante de l'AREQ, Suzane Faucher, a invité les personnes déléguées à entériner les membres du conseil d'administration de l'AREQ pour le triennat 2014-2017. En effet, selon les statuts et règlements de l'Association, les personnes élues à la présidence de chaque région lors des assemblées générales régionales doivent faire l'objet d'un entérinement par le Congrès de l'AREQ.

Un bref hommage a été rendu aux membres du conseil d'administration de l'Association pour le triennat 2011-2014 en guise de remerciements pour leur engagement au sein de l'Association.

Après les mots de remerciements du président de la région hôte et ceux du président de l'AREQ, les 650 per-

sonnes déléguées ont pris le chemin du retour avec le sentiment du devoir accompli !



Voici la liste des membres qui compléteront le conseil d'administration pour le triennat 2014-2017.

Monique Blais

Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–
Les Îles–Côte-Nord (01)

Francine Tremblay

Saguenay–Lac-Saint-Jean (02)

Pierrette Simoneau

Québec–
Chaudière–Appalaches (03)

Mariette Gélinas

Cœur et Centre-du-Québec (04)

Fernand Grenier

Estrie (05)

Micheline Jourdain

Île de Montréal (06)

Michel Tessier

Outaouais (07)

Aline Castonguay

Abitibi-Témiscamingue (08)

Christiane Potvin-Lapalme

Montérégie (09)

Mireille Ménard

Laval–Laurentides–
Lanaudière (10)

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 au régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2015.

Les élections au conseil d'administration

Les postes vacants* :

- présidence
- 2^e vice-présidence

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

Lundi 27 octobre 2014

Inscription : 15 h

Ouverture de l'assemblée : 15 h 30

Lieu →

**TRYP by Wyndham
Québec Hotel Pur**

395, rue de la Couronne
Québec (Québec) G1K 7X4
Tél. : 1 800 267-2002

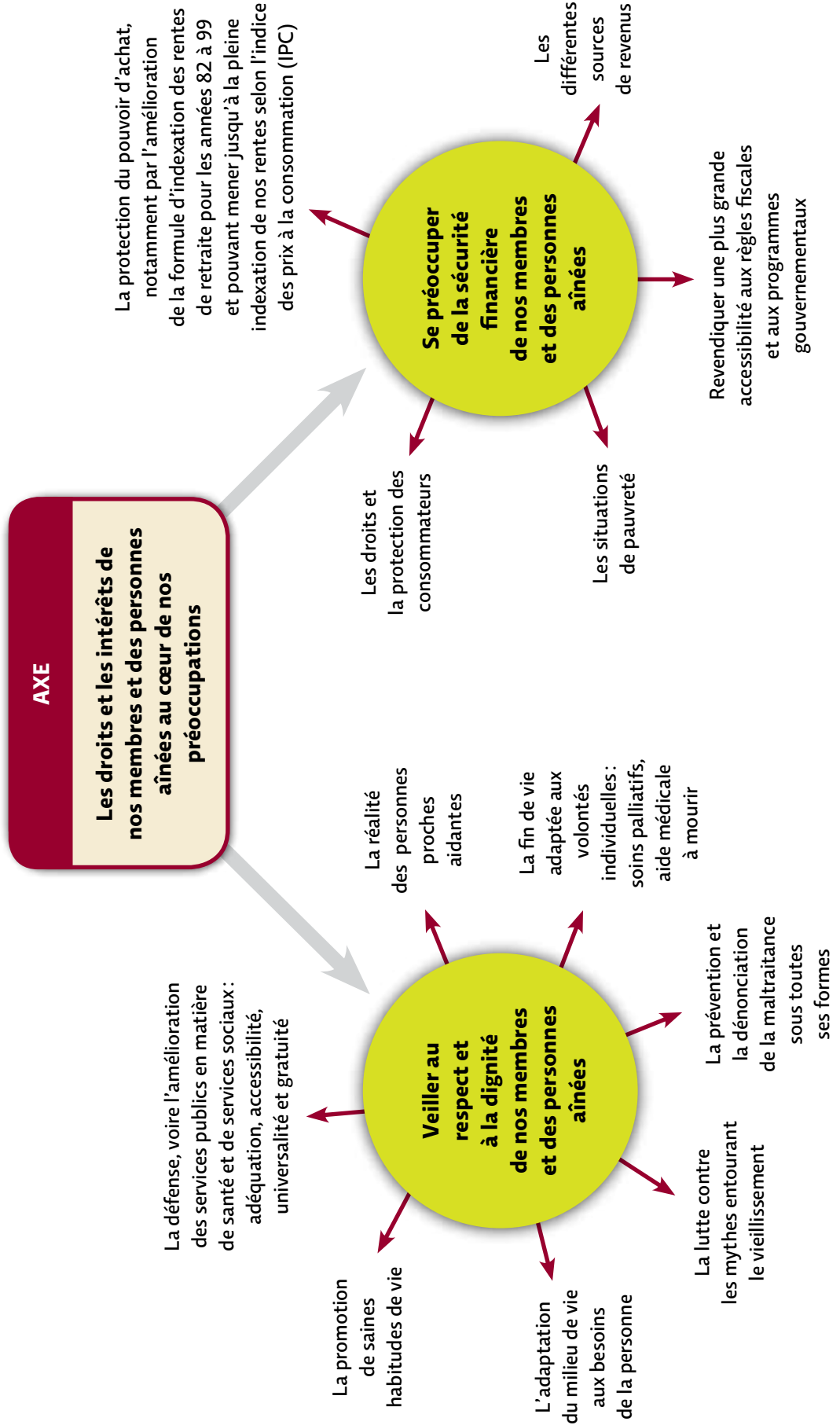
Orientations 2014-2017

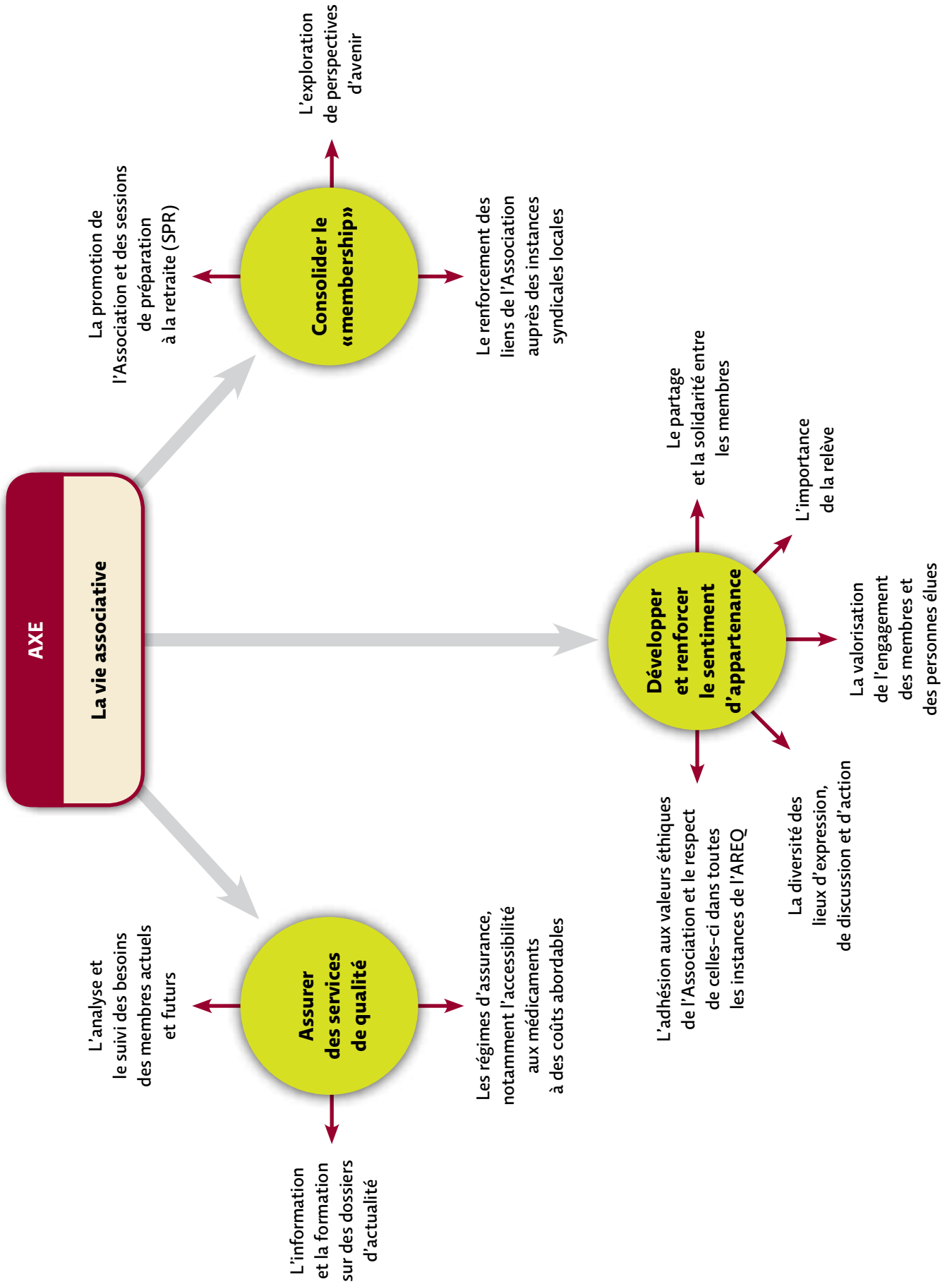


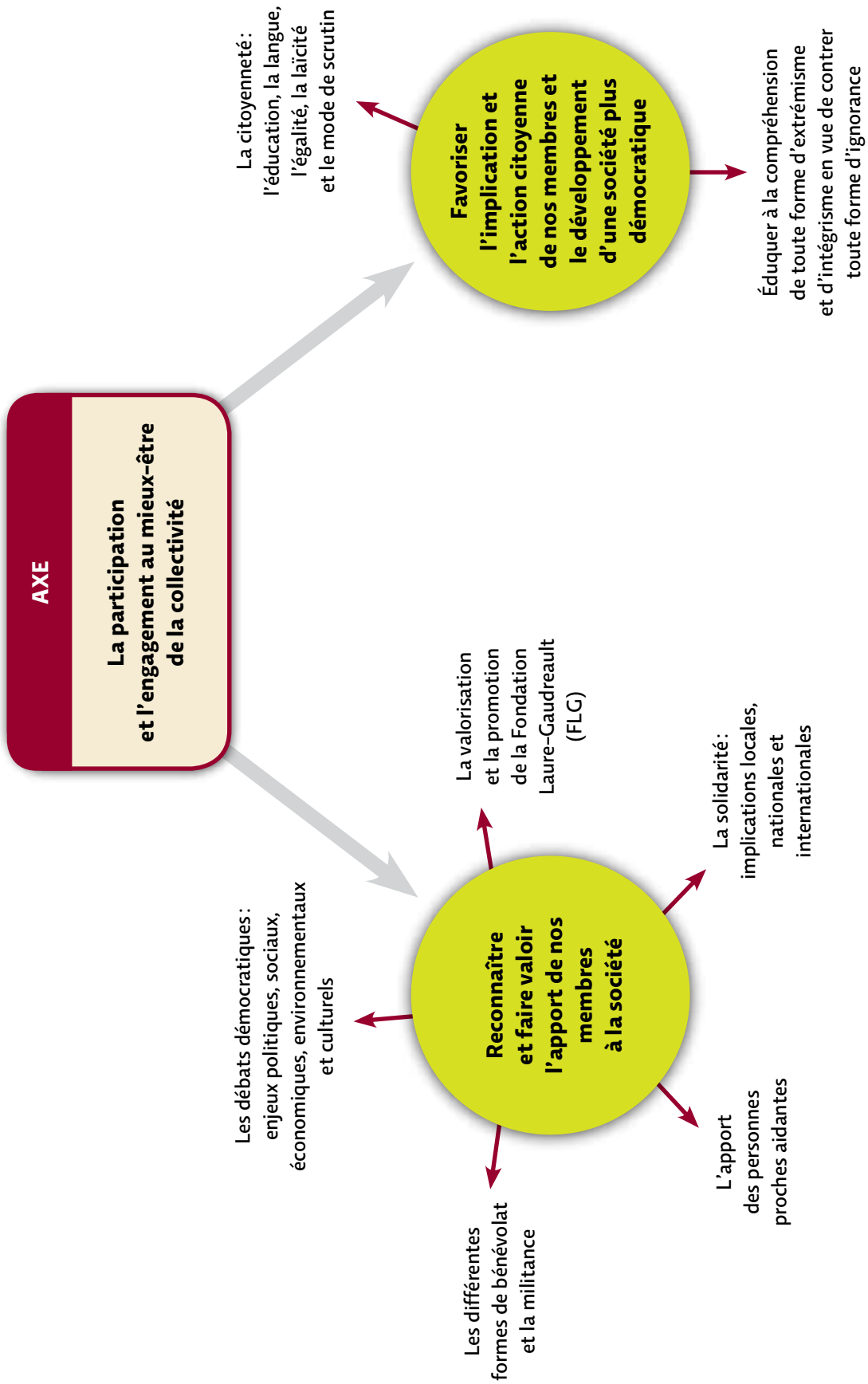
Lise Legault
Directrice générale

Dans cette présentation sous forme de schéma, il est entendu qu'aucune priorité ni hiérarchisation n'est utilisée, car nous considérons que les trois axes, leurs orientations ainsi que leurs champs d'intervention sont d'égale importance à la réalisation de la mission de l'Association.

3 AXES – 7 ORIENTATIONS – 30 CHAMPS D'INTERVENTION









UN SYSTÈME DE SANTÉ REVU GRÂCE AUX PERSONNES ÂÎNÉES

Depuis des années, les médias s'évertuent à répéter que les personnes âgées sont la cause des problèmes que vit notre système de santé. Dans les trois derniers numéros de votre *Quoi de neuf*, nous avons démontré que cette affirmation constitue une vision biaisée de la réalité. Les causes réelles de la hausse des coûts de santé sont, notamment, l'augmentation des prix des médicaments, les innovations technologiques et l'accroissement de la rémunération des médecins.

Ce dernier d'une série de quatre articles met en lumière les motifs qui expliquent pourquoi les personnes âgées sont présentées par les pouvoirs publics comme les grandes responsables des difficultés du système de santé et suggère quelques pistes d'action pour contrecarrer cette image négative.





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

Pourquoi les personnes âgées?

Puisque les personnes âgées ne peuvent être considérées comme les seules responsables de la hausse des coûts du système de santé, une question s'impose : pourquoi alors avoir ciblé cette catégorie de personnes pour leur en faire porter la responsabilité? Pourquoi les aînés et non les enfants, les jeunes ou les adultes?

Plusieurs éléments peuvent expliquer ce choix, des spécialistes affirmant, entre autres, qu'il s'agit d'âgisme. Rappelons que l'âgisme constitue une forme de discrimination qui « consiste à stéréotyper, à discriminer et à mettre à l'écart une personne sur la base de son âge. Le vieillissement est associé à un déclin généralisé. Un exemple de stéréotype est le fait de penser que la majorité des aînés sont malades, confus, déprimés, non productifs et aux antipodes de la beauté ».

Loin d'être banale, une telle discrimination « exerce un effet dénigrant sur l'aîné, il amoindrit son estime de lui-même. Plus encore, avec le temps, il incite l'aîné à se désengager, à se mettre sur la voie d'acotement de la société. Ce faisant, c'est non seulement l'aîné qui souffre de ce retrait imposé, mais tout l'ensemble de la société [...] en privant les adultes et les jeunes d'une expérience et d'une expertise inestimables ».

En fait, c'est un peu comme si la société québécoise parlait des deux côtés de la

bouche en ce qui a trait au vieillissement de la population. D'une part, on se réjouit de l'augmentation de l'espérance de vie des hommes et des femmes; par contre, on s'inquiète collectivement des impacts négatifs du vieillissement de la population. Prises au centre de ces propos contradictoires, les personnes âgées éprouvent des difficultés à définir leur rôle social et à trouver leur place. Elles deviennent alors un bouc émissaire auquel on attribue erronément les difficultés du système de santé.

Un virage qui s'impose

Il serait irresponsable de nier les difficultés que vit notre système de santé. Elles sont réelles et appellent à un sérieux virage. Le vieillissement de la population représente un défi qui peut être relevé si les changements requis sont apportés.

Il est d'abord essentiel d'intensifier les soins de première ligne. Trop souvent, les personnes âgées doivent se résoudre à se rendre aux urgences parce qu'elles n'ont pas accès à un médecin de famille. Ces consultations engorgent des services spécialisés et engendrent des coûts inutiles. Cette situation doit être corrigée rapidement pour que chaque personne âgée ait un médecin de famille.

Le vieillissement de la population offre une formidable occasion de repenser notre vision de la santé et des manières de la préserver.

La hausse de l'espérance de vie s'accompagne parfois d'une augmentation des maladies chroniques. Les soins de longue durée doivent donc

être révisés afin de les adapter à cette nouvelle réalité. Il importe de développer de nouveaux services à l'extérieur du système hospitalier, qui ne constitue pas un endroit adapté pour répondre à ce type de besoins.

L'organisation des soins à domicile doit également être revue afin de trouver de nouvelles manières de prodiguer les soins aux personnes âgées qui souhaitent demeurer chez elles le plus longtemps possible. Très souvent, c'est ce que souhaitent les aînés. Puisque cette approche s'avère beaucoup moins coûteuse qu'une hospitalisation ou un hébergement en institution, il faut donc faire les gestes nécessaires pour que les personnes âgées en perte d'autonomie reçoivent les soins et les services dont elles ont besoin. Il s'agit d'une condition essentielle pour qu'elles puissent vraiment choisir l'endroit où elles veulent vivre.

Le vieillissement de la population offre une formidable occasion de repenser notre vision de la santé et des manières de la préserver. Une vision globale s'impose. Comme le faisait remarquer le journal *Le Monde* : « L'un des objectifs sera de vivre de plus en plus longtemps en bonne santé. La prévention est essentielle. L'activité sportive, une meilleure alimentation, l'entretien du capital intellectuel, le repérage précoce des fragilités des personnes âgées

devront être promus. Le maintien d'une vie sociale riche est capital. » Voilà le véritable défi que doit relever la société québécoise. ♦

La FLG, pourquoi pas?

Grâce au travail dévoué et constant de nos bénévoles et avec l'appui des secteurs et régions de l'AREQ, la Fondation Laure-Gaudreault a connu une année 2013 fructueuse et établi un nouveau record de souscriptions d'exactlyment 199 466,52 \$, ce qui nous permettra de distribuer à la grandeur du Québec environ 160 000 \$. C'est magnifique! Mais il faut continuer à aller de l'avant.



Robert Gaulin
Président de la
Fondation Laure-Gaudreault

On me souligne souvent que la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) mériterait d'être mieux connue et plus accessible, particulièrement à l'occasion du décès de personnes qui nous sont chères, de consœurs ou confrères, ou de personnes dont nous voulons souligner le départ. Il serait souhaitable, selon plusieurs, de disposer sur place, au salon funéraire, d'enveloppes ou de matériel pour effectuer un don à la FLG. Ce n'est pas facile pour toutes sortes de raisons.

Les avis de décès nous invitent la plupart du temps à faire un don en faveur d'une cause qui a tenu à cœur à la personne décédée ou qui est en relation avec son soutien lors de la dernière période de sa vie. Cela est très bien et nous aide à orienter notre don. Parfois, on nous invite à le diriger vers la FLG. Mais comme cet organisme n'est pas suffisamment connu, le choix ne s'impose pas de lui-même.

La FLG vous propose trois avenues pour ce faire : l'achat de cartes de sympathies, l'utilisation d'enveloppes préparées pour recevoir des dons ou en procédant par le site Internet.

Les cartes de sympathies, vendues au prix de 10 \$ par le secrétariat de la FLG, permettent d'avoir une réserve. Les présidences régionales de la FLG disposent chacune d'une telle provision. Plusieurs secteurs ont pris l'habitude de s'en procurer pour envoyer un message de sympathie et de solidarité aux familles de leurs membres. En 2013, la FLG a recueilli 8690 \$ par ce moyen. On peut également s'en procurer directement sur le site de la FLG.

Les enveloppes permettent de recueillir les dons et de fournir les informations pertinentes pour que le secrétariat de la FLG puisse faire le suivi et souligner votre don à la famille. Nous ferons des efforts de distribution pour rendre ce moyen plus accessible en améliorant le réseau de distribution.

Le site Internet de la FLG permet de recueillir les dons à l'occasion d'un décès, en toute sécurité, de l'affecter au bon endroit et de fournir rapidement l'information nécessaire au suivi auprès de la famille. À nos âges, nous fréquentons davantage les salons funéraires que les fonts baptismaux. Du moins, cela s'applique à mon cas. Cette année, j'ai perdu quelques confrères et consœurs d'études ou de travail et certains parents qui avaient fait carrière dans l'éducation ou le service public. Chaque fois, j'ai choisi de donner à la FLG en expliquant que grâce au travail de Laure Gaudreault pour le développement de l'éducation et du syndicalisme, nous avons pu profiter longtemps d'un meilleur environnement. Cette option me semblait naturelle...

Alors, pourquoi ne pas en faire autant? ♦



Personnes proches aidantes : prévenir et contrer les dommages collatéraux

Le dossier sur les personnes proches aidantes, présenté dans la dernière édition du magazine de l'AREQ, a démontré de façon éloquente qu'être aidant est une réalité exigeante pouvant causer de nombreux dommages physiques et psychologiques. Il existe des outils simples pour prévenir ou contrer ces conséquences négatives. Ces moyens faciles à mettre en pratique auront des impacts positifs sur la relation aidant-aidé et sur la qualité de vie de chacun.

Michel Dufour

Saguenay-Lac-Saint-Jean (O2) secteur
Chicoutimi-Valin (A)

État de la situation

Être aidant ou aidante auprès d'une personne souffrante, vieillissante ou en perte d'autonomie, c'est assumer de nouveaux rôles et des responsabilités importantes. Comment maintenir l'équilibre lorsqu'il faut, pour répondre à tous les besoins, accomplir de multiples tâches : infirmier, pharmacien, psychologue, accompagnateur, cuisinier, préposé à l'entretien ménager, etc., qu'on y est plus ou moins préparé et qu'on a peu d'outils? La conciliation travail, famille et proche aidant est un défi de taille qui se solde souvent par un arrêt d'emploi.

On estime généralement qu'aider est une source de réconfort et de gratification. Il faut bien reconnaître cependant qu'être en contact avec la douleur et la souffrance au quotidien peut faire vivre des réactions et des émotions moins positives telles que la colère, la peur, l'anxiété, le stress, la fatigue, la tristesse, la culpabilité, l'usure de la compassion, etc. Certains se refusent

le droit d'éprouver ces sentiments et maintiennent l'attitude de la personne « forte ». Des études montrent pourtant que l'individu qui veut sauver un être en détresse finit souvent par être victime lui-même de la personne qu'il allait secourir.

Coffre à outils thérapeutiques

Pour prendre soin d'une personne souffrante, vous devez d'abord prendre soin de vous-même. Cela fait partie des préalables pour soutenir efficacement l'autre. Reconnaître ses limites physiques et psychologiques, modifier ses attentes mutuelles pour négocier des ententes, se donner des moments pour soi, orienter son attention sur le moment présent sont des attitudes bénéfiques pour refaire le plein d'énergie.

Par ailleurs, il est maintenant bien connu que notre corps possède son propre système de protection et d'apaisement de la douleur en libérant dans l'organisme différentes substances comme l'adrénaline, la sérotonine et les endorphines, qui agissent en rendant la douleur plus supportable. Comprendre ces mécanismes permet de constater combien certaines approches complémentaires et techniques de relaxation peuvent être

efficaces dans la gestion de sa douleur et celle de l'autre.

La relaxation est la porte d'entrée de notre monde intérieur et mène vers un état de détente. Quant à la visualisation, elle repose sur le fait que l'inconscient ne démêle pas la réalité de la fiction. À cet effet, rappelons-nous les émotions ressenties lors de la présentation d'un film triste que l'on sait consciemment être une histoire inventée. Plusieurs approches perceptuelles alternatives, dont l'imagerie mentale, la méditation, l'hypnose thérapeutique, les allégories, les ancrages (programmation neurolinguistique), l'art-thérapie, le yoga s'appuient sur les mêmes principes et visent à procurer un état de bien-être et de soulagement.

Souvenons-nous que lorsque l'aidant naturel utilise ces outils auprès de la personne aidée, le seul risque est qu'il ressente lui-même une diminution de sa propre anxiété et vive des transformations intérieures parfois surprenantes tout en actualisant ses propres ressources. ♦

Source : DUFOUR, Michel (coécrit avec le Dr Jean Lamarche). *Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement*, Varennes, Éditions AdA, 2014.



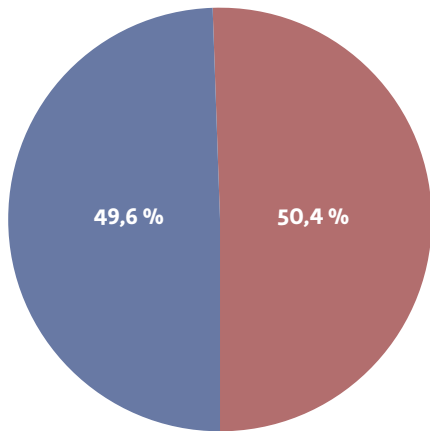
Les internautes se prononcent

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.

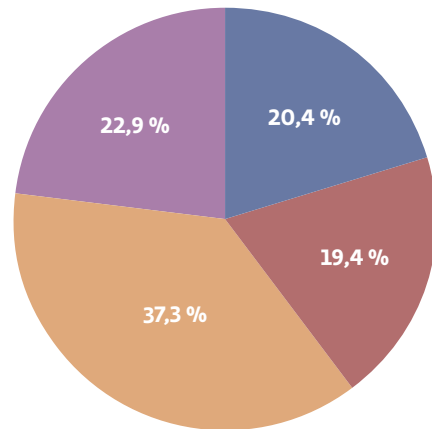
Selon l'OMS, le Canada se classe au 20^e rang pour le pourcentage de la population qui consent au don d'organes. La Nouvelle-Écosse songerait à le rendre automatique (avec possibilité de refus signifié préalablement). Que devrait faire le Québec, selon vous ? (Mai 2014)

■ Conserver l'approche du consentement volontaire.	49,5 %
■ Rendre le don d'organe automatique.	50,5 %



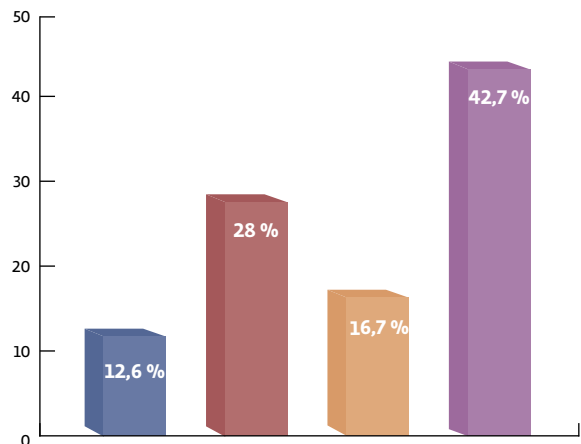
Le nouveau premier ministre du Québec, Philippe Couillard, a dévoilé mercredi la composition de son conseil des ministres. Qu'en retenir-vous ? (Avril 2014)

■ Le grand nombre de nouveaux visages (plus de la moitié).	20,4 %
■ La faible proportion de femmes (moins du tiers).	19,4 %
■ Le choix qualifié d'étonnant d'Yves Bolduc à l'Éducation.	37,3 %
■ L'absence d'une ou un ministre ayant exclusivement le mandat du dossier des personnes âgées.	22,9 %



Facebook a célébré ses dix ans d'existence le 4 février. Plus de 1,23 milliard d'utilisateurs sont mensuellement actifs sur le réseau. Chez les adultes, le taux d'utilisation est passé de 51 % à 64 %. Si vous faites partie de ce milliard de personnes branchées, Facebook a-t-il changé votre façon de communiquer avec vos amis ? (Février 2014)

■ OUI	12,6 %
■ NON	28 %
■ OUI et NON	16,7 %
■ Je n'ai pas de compte Facebook	42,7 %



Militant un jour, militant toujours

Parcours d'un combattant pour la justice sociale

À la suite d'une rencontre fort appréciée sur l'histoire du syndicalisme enseignant, organisée par l'AREQ-CSQ, secteur des Deux-Rives (D) dans la région de Québec-Chaudières-Appalaches (03), *Quoi de neuf* a voulu en savoir davantage sur l'animateur. « Redonner du blason à la solidarité humaine », voilà en quelques mots le message que voulait livrer Viateur Dupont aux participants, et qu'il livre aujourd'hui à nos lecteurs et lectrices.

Membre de l'AREQ et militant syndical dans l'âme, Viateur Dupont est né en 1932. Entré dans une communauté à l'âge de 14 ans, il quitte les Frères maristes douze ans plus tard et commence à enseigner le français dans le réseau public d'éducation. Dès le début, ses pairs reconnaissent sa fibre militante, celle qui marquera sa carrière et la leur.



Martine Dignard
Conseillère en communication

À la recherche de la justice sociale

Viateur Dupont devient président non libéré d'un syndicat local de la région de Québec en 1961. Son arrivée se fait de manière informelle à la suite d'une demande d'un collègue. Il suit alors à

l'Université Laval une formation syndicale donnée par Laval Grondines, le premier employé de la Corporation générale des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec (CIC).

Très vite, il se rend compte que ce poste de président le ramène à ses valeurs, celles d'être au service des autres. Ce côté missionnaire lui vient des Frères maristes, avoue-t-il candidement. Au début, il continue à enseigner tout en assumant ses fonctions à l'Association des enseignants du comté de Québec, alors affiliée à CIC.

Le pouvoir du clergé et son implication officieuse dans les organisations syndicales

Jusqu'en 1967, on trouve des aumôniers dans toutes les organisations syndicales, affirme M. Dupont. Cette

influence du clergé laisse des traces jusque dans l'appellation des syndicats, dont la structure est basée sur les diocèses catholiques du Québec. À cette époque, les aumôniers agissent à titre de conseillers moraux. Leur mot d'ordre : la grève n'est légitime qu'en tout dernier recours eu égard à la sacro-sainte autorité cléricale.

La fracture et la solidarité

En 1966, un événement change le cours de sa vie : l'affaire Dupont. Encore aujourd'hui, lorsque Viateur Dupont évoque cette période, une émotion toujours aussi vive l'envahit. Relatons les étapes de cet événement unique dans les annales syndicales.

En 1965, une grève illégale de 24 jours est déclarée. La raison : les commissions scolaires décident de ne pas

PORTRAIT

respecter une décision d'arbitrage, ce qui enflamme les troupes. Le 28 mai 1966, une commission scolaire congédie Viateur Dupont pour insubordination pendant les journées de négociation. Les enseignantes et les enseignants décident d'organiser une riposte monstre à ce licenciement non justifié. Ils démissionnent en bloc. Imaginez la situation : 952 personnes qui disent non aux commissions scolaires par SOLIDARITÉ envers M. Dupont.

Cette démission massive fait reculer, finalement, les 18 commissions scolaires. Viateur Dupont est réembauché en septembre 1966 et devient une personnalité connue dans le monde syndical de la région de Québec. On fait appel à lui lors de négociations et on lui fait des propositions à saveur politique pour qu'il se présente comme député. Il refuse, préférant poursuivre son engagement syndical.

L'année 1967 : une année déterminante en éducation

Au début de décembre 1966 et en janvier 1967, un mouvement de grève est lancé parmi les syndicats d'enseignants affiliés à la Corporation des enseignants du Québec dans plusieurs régions. Le gouvernement tente à tout prix de freiner une escalade de conflit de travail et une surenchère des demandes syndicales d'une commission scolaire à l'autre. Arrive en février 1967 le projet de loi n° 25, qui force le retour au travail et qui, du coup, va transformer les négociations entre les commissions scolaires et le corps enseignant. Le gouvernement de Daniel Johnson adopte une loi d'exception qui suspend la libre négociation et le droit de grève des enseignants dans le domaine de l'édu-

cation. Le gouvernement devient ainsi le véritable employeur et il implante un régime de négociation collective à la grandeur de la province. M. Dupont, devenu conseiller en relations de travail à la Fédération des enseignants de Québec, participe aux négociations difficiles et tendues de la table nationale.

De Corporation des enseignants du Québec (CEQ) en 1967 à Centrale des enseignants du Québec (CEQ) en 1974

En 1970, Viateur Dupont se présente à la toute dernière minute à la présidence de la CEQ contre Yvon Charbonneau. Il sait qu'il ne gagnera pas, mais c'est par respect pour la démocratie qu'il se prête au jeu. Défait par 16 voix, il préfère, dans les circonstances, parler d'une victoire morale.

Le militant actif devient directeur des ressources humaines à la CEQ de 1976 à 1980

Il avoue aujourd'hui ne pas avoir été à l'aise du côté patronal. La longue grève de 1977 est un moment difficile pour lui. Il quitte la Centrale en 1980-81 pour partir à Bruxelles travailler au Secrétariat professionnel international de l'Enseignement (SPIE), en congé sabbatique d'un an. Il y fait des rencontres exceptionnelles. Cette année lui apporte beaucoup d'air frais et d'ouverture sur le monde.

Le syndicalisme des années 2000 et la SOLIDARITÉ retrouvée

Viateur Dupont est un homme passionné. Il considère le discours anti-syndical actuel injuste. Il aimerait

redonner du lustre aux batailles syndicales difficiles qui ont été menées et qui ont contribué à l'amélioration des conditions de travail. N'est-ce pas grâce à ces luttes que les conditions de vie de la société québécoise se sont aussi améliorées? Selon lui, seuls les gestes solidaires et mobilisateurs peuvent changer la société. Il est bien rare que les combats individuels transforment la société. Qu'il s'agisse de congés parentaux, de congé de maternité, d'équité salariale ou de mise en place de garderies publiques, tous ces programmes et mesures se sont réalisés parce qu'il y a eu des revendications collectives provenant de différents groupes syndicaux, communautaires ou autres. Sans cette solidarité, la société n'aurait pas connu l'essor remarquable des 50 dernières années. « Pour obtenir justice sur terre, dit-il, il n'y a qu'un seul remède : la solidarité humaine. C'est courir à sa perte que de penser obtenir gain de cause en tablant sur l'individualisme. »

Et à tous ceux et celles qui s'ennuient du bon vieux temps, M. Dupont lance, amusé, en paraphrasant Laure Gaudreault, que « le bon vieux temps, on s'est arraché le cœur à le changer ». Se rappeler le temps passé ne signifie pas qu'on est une « gang de vieux chialeux ou de vieilles chialeuses », mais plutôt que l'on s'en sert pour mieux apprécier le présent », conclut-il. ♦

Quelques dates importantes à retenir

Vous souhaitez connaître les dates marquantes concernant la création de la CSQ? Rendez-vous dans le site Internet de la CSQ à l'adresse suivante : <http://www.lacsq.org/salle-de-presse/dates-a-retenir/>.



Pour vieillir heureux

Il ne suffit pas d'ajouter des années à la vie, il faut donner de la vie aux années.

Devise de la Société américaine de gérontologie



Dans la Grèce antique, un mythe illustre bien notre ambiguïté face au vieillissement. Eos, déesse de l'Aurore, obtint de Zeus l'immortalité pour son amoureux terrestre Tithonos, prince de Troie. Cependant, elle avait oublié de demander pour lui la santé, la vitalité et la jeunesse. Tithonos demeura vivant, mais son corps et son esprit vieillirent... Finalement, c'est avec grand chagrin qu'Eos le plaça dans un endroit isolé, hors de la vue de tous. Comme Eos, des scientifiques défendent l'idée d'une vie humaine prolongée, mais d'autres chercheurs craignent que la réalisation de ce rêve n'augmente le nombre de Tithonos, très vieux et fragiles, privés d'esprit, de corps et de dignité.

De fait, trente ans se sont ajoutés à l'espérance de vie au cours du dernier siècle, ce qui est unique dans l'histoire de l'humanité, une véritable révolution! L'impact du prolongement de la vie – avec son corollaire, le vieillissement de la population – est apparu dans le discours public. Si certains alarmistes s'attendent à une sorte d'apocalypse gériatrique à cause de l'augmentation du coût des soins, d'autres chercheurs font voir les possibilités de développement psychologique au cours de la vieillesse. L'augmentation du nombre de personnes âgées fait surgir une double perception : la vieillesse fragile, vulnérable et malade (modèle du déclin) et la vieillesse créative, active et heureuse (modèle du développement). Le gérontologue québécois Richard Lefrançois parle du « paradoxe de la vieillesse », une expérience dynamique et plurielle comportant des pertes et des gains, des difficultés, du stress, de la résilience, des transitions et des adaptations.



Léandre Bouffard, Ph. D.
Université de Sherbrooke

Pour résoudre ce dilemme et mieux comprendre les enjeux liés au vieillissement, il convient de distinguer le troisième et le quatrième âge, à l'instar du grand gérontologue

allemand Paul Baltes. En effet, si vous avez 65 ans et votre mère 85, vous êtes tous les deux dans la catégorie des personnes âgées et vous pouvez profiter d'escomptes à certains endroits. Pourtant, vous ne vivez pas les mêmes expériences, n'éprouvez pas les mêmes difficultés et n'avez pas les mêmes besoins que votre mère. Vous faites partie du troisième âge, qui s'étend normalement de 65 à environ 80 ans, tandis que votre mère appartient au quatrième âge, qui commence généralement vers 80-83 ans. Évidemment,

certaines se qualifient pour le quatrième âge dès 70 ans tandis que d'autres ne l'abordent qu'à 90 ans, les différences individuelles étant importantes. Malgré la réticence de certains à l'endroit des catégories, la distinction de ces deux périodes est fort utile puisqu'elle permet de distinguer les besoins particuliers et les services à offrir à chaque groupe.

Cet article ne traitera que du troisième âge en évitant de centrer le propos sur les facteurs de dépendance et les zones de fragilité, les difficultés, les pertes et les maladies, ce sur quoi se sont penchés les psychologues et les médecins depuis longtemps. Il insistera plutôt sur les aires de progrès, les possibilités de développement personnel et sur les facteurs de vieillissement heureux, comme nous incitent à le faire les pionniers du nouveau mouvement de la psychologie dite « positive ». Dans cette nouvelle science, on postule l'existence d'une maison du bonheur qui comporte trois étages, que nous visiterons pour saisir quelques-uns des éléments d'un vieillissement heureux.

Vie plaisante

Pour vieillir heureux, il faut vivre fréquemment des émotions positives, la fréquence important plus que l'intensité. On ne peut nier l'utilité des émotions négatives sans lesquelles l'humanité n'aurait pas survécu : la peur a poussé nos ancêtres lointains à fuir le danger, et l'agressivité leur a permis de repousser les attaquants. Or, la psychologie traditionnelle a multiplié les recherches sur des émotions négatives telles l'anxiété et la dépression, négligeant l'étude des émotions positives. Cette lacune est heureusement comblée depuis le développement de la psychologie positive, apparue au début du nouveau millénaire.

Les émotions positives contribuent au bon fonctionnement du psychisme humain et des fonctions cognitives en particulier : elles stimulent la créativité, favorisent la résolution des problèmes et l'affrontement des difficultés, incitent les gens à entretenir des relations sociales satisfaisantes et à poser des gestes favorables à l'endroit d'autrui. De plus, l'expérience d'émotions positives construit des ressources personnelles pour l'avenir : elles renforcent la résilience et l'optimisme, favorisent la découverte du sens de la vie, facilitent l'éclosion et le développement des forces du caractère, entretiennent la bonne santé physique et mentale et prolongent l'espérance de vie. L'étude extraordinaire à propos de nonnes

américaines éclaire fort bien la relation entre les émotions positives et le bon vieillissement.

De jeunes religieuses ont rédigé une brève autobiographie au moment de prononcer leurs vœux perpétuels, dans les années 1930, à Milwaukee, aux États-Unis. Des psychologues¹ ont analysé à l'aveugle 200 textes de ces religieuses en comptant simplement le nombre d'émotions positives exprimées et en constituant deux groupes : les plus joyeuses et celles qui l'étaient moins. Dans les faits, 90 % des plus joyeuses ont vécu jusqu'à 85 ans, contre 34 % de celles classées dans l'autre groupe. Ces résultats sont fiables parce que des variables comme le contexte de vie, l'alimentation, les soins médicaux, le style de vie, le niveau socio-économique, bref les variables confondantes habituelles, ont été éliminées puisque toutes ces religieuses vivaient en communauté, donc dans le même environnement. Les analyses statistiques ont également contrôlé l'effet possible du degré de malheur perçu, de l'orientation future, de la dévotion et de la complexité intellectuelle. Il n'y a donc qu'une conclusion : pour vivre vieux, vivez heureux!

Multiplier les émotions positives

Peut-on provoquer l'expérience d'émotions positives? Oui, et de multiples façons. Premièrement, le rappel d'événements positifs vécus et le souvenir de moments difficiles surmontés avec succès redonnent courage pour affronter les tribulations actuelles et à venir. Des thérapeutes recommandent d'ailleurs d'écrire ces passages de vie qui peuvent demeurer une source d'estime de soi et de bonheur. Plusieurs études ont également démontré comment il est avantageux de faire le point chaque jour sur ce qui nous arrive de bon (ce que les Américains formulent joliment par l'expression *count your blessings*).

Deuxièmement, nous pouvons susciter l'optimisme par rapport à l'avenir. Cette attitude s'oppose au défaitisme, favorise l'anticipation (et la préparation) de ce qui s'en vient et constitue un rempart psychologique contre les difficultés éventuelles. Associé au sentiment d'efficacité personnelle, l'optimisme est à l'origine de grandes entreprises et de réalisations utiles à la société, qui permettent le développement de la fierté.

En plus de nous procurer à nous-mêmes des émotions positives associées au passé et à l'avenir, nous pouvons,

troisièmement, profiter des nombreux petits plaisirs de chaque instant. Pour cela, il faut prendre conscience de ce qui nous arrive et prendre le temps de le savourer. La vie est pleine de ces « petits bonheurs » quotidiens : prendre un café avec un ami, s’amuser avec les enfants, lire un ouvrage bien choisi, faire une balade en voiture, donner et recevoir un câlin, se baigner par temps chaud, partager un repas avec des amis, etc. Les études récentes et la sagesse antique nous avisent toutefois d’éviter les abus, l’habitude, et de distribuer les plaisirs dans le temps : une bouteille de champagne tous les jours perdrait de son... pétillant!

En somme, l’expérience d’émotions positives fréquentes comporte un grand nombre d’avantages et favorise un vieillissement heureux. « Les émotions positives construisent la cathédrale de notre vie », déclare le chercheur en psychologie Martin Seligman. Cependant, les humains ne peuvent se contenter de ce premier niveau de bonheur; ils ont besoin de s’engager dans des activités productrices de bien-être.

Vie engagée

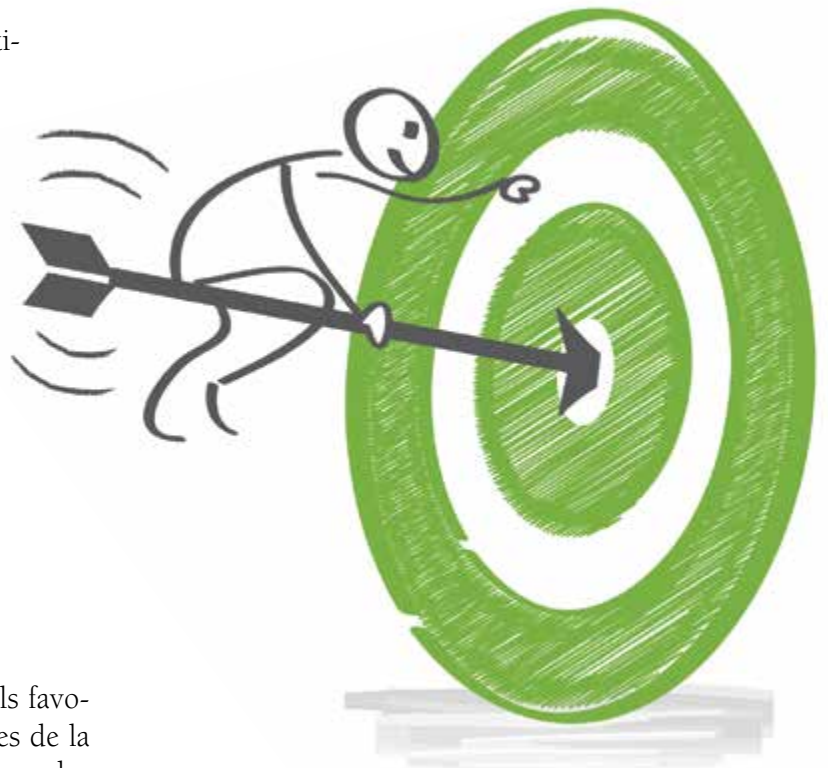
« Si nous donnons vie à nos buts, nous donnons du sens à notre vie.² »

Parmi les différentes façons de s’engager dans des activités librement choisies susceptibles de procurer du bonheur, la poursuite des buts personnels est probablement la plus efficace. En effet, une abondante littérature sur les buts personnels³ fait voir des corrélations significatives entre le fait de poursuivre des buts et le bon vieillissement. Sur cette base, une équipe québécoise a mis au point une intervention intitulée La gestion des buts personnels⁴, qui vise à aider les jeunes retraités à effectuer cette importante transition de vie et à bien vieillir. Voici les étapes de la démarche proposée et les principaux résultats obtenus.

Les étapes de la réalisation du but et le bien-être subjectif

Les recherches démontrent que les buts personnels favorisent le bien-être subjectif aux différentes périodes de la vie. Cette influence positive se fait sentir à chacune des étapes de la démarche vers l’atteinte du but. L’élaboration,

ou le choix du but, permet de concrétiser la motivation, de focaliser l’énergie, de soutenir l’autorégulation du comportement et d’affermir le fonctionnement optimal de la personnalité. La planification du but comprend la recherche des moyens, la spécification des étapes, la prévision des obstacles et des stratégies pour les affronter ainsi que la recherche d’aide, si nécessaire. Autant d’activités qui diminuent l’anxiété et font progresser vers le but. La poursuite du but est également porteuse de bien-être subjectif. Elle exige flexibilité et gestion efficace des ressources (internes et externes) et suppose que les buts poursuivis soient en concordance avec les besoins psychologiques fondamentaux. Dans ces conditions, le progrès vers le but produit une grande satisfaction et l’enchantement de l’expérience, le *flow*, dont parle le psychologue américain d’origine hongroise Mihály Csikszentmihalyi. Que la réalisation du but ou l’atteinte de l’objectif provoque des émotions positives est un fait reconnu. Le sentiment d’efficacité personnelle et l’estime de soi sont renforcés par la réussite d’une entreprise. Chacune des étapes de la démarche vers le but contribue donc au bien-être subjectif et à la qualité de vie à la retraite.



Déroulement de l'intervention

L'intervention Gestion des buts personnels se déroule en suivant les étapes mentionnées. Elle compte environ 10 sessions de deux heures par semaine pour des petits groupes de 6 à 8 personnes. Les rencontres, qui portent sur l'élaboration, la planification, la poursuite et la réalisation du but, sont précédées d'au moins deux séances préliminaires pour présenter le programme, créer un esprit de groupe et échanger sur les conditions de la retraite et le vécu des participants. Elles sont animées par une étudiante de deuxième cycle en psychologie et un retraité. Au préalable, les deux animateurs ont participé à l'intervention et ont reçu une formation appropriée.

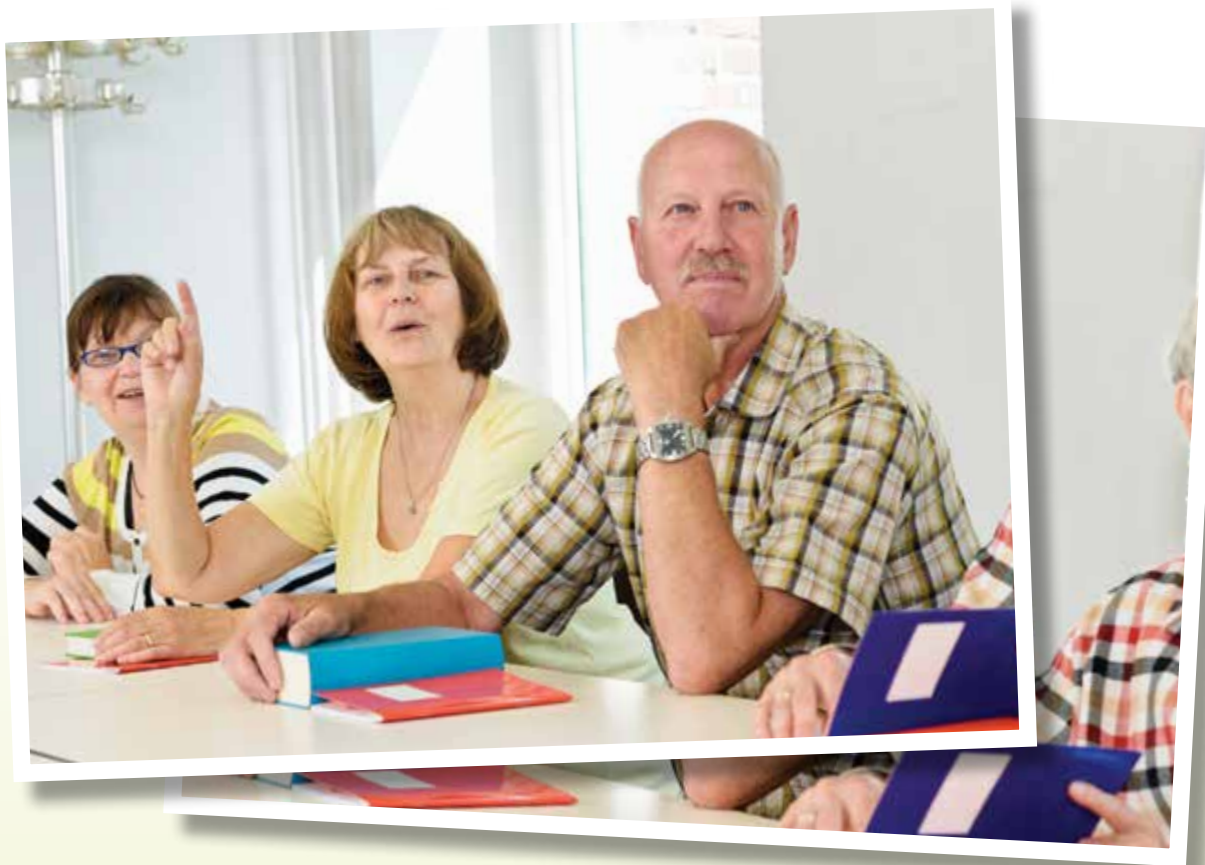
L'intervention est précédée d'un prétest, suivie d'un post-test et d'une relance cinq mois plus tard. Les questionnaires portent sur plusieurs indices de bien-être subjectif : vécu à la retraite, bonheur, sens à la vie, sérénité et détresse

psychologique (indice négatif). À cela s'ajoute la mesure du processus de réalisation du but, qui permet d'évaluer les habiletés de la personne à poursuivre ses buts.

L'intervention a été offerte à 117 participants (63 % de femmes) âgés en moyenne de 58 ans. Ce groupe expérimental était comparé à un groupe contrôle composé de 177 personnes. Les deux groupes présentaient des caractéristiques semblables, sauf pour le temps passé à la retraite (30 mois pour le groupe expérimental et 40 mois pour le groupe contrôle).

Résultats

Les résultats démontrent que l'amélioration de toutes les variables a été significativement plus grande dans le groupe expérimental que dans le groupe contrôle. Cette différence s'est maintenue à la relance, cinq mois plus tard. L'intervention a donc produit les effets escomptés. Des résultats



semblables ont été obtenus avec des personnes plus âgées. Dans le but d'illustrer concrètement la démarche effectuée par les participants et de mieux comprendre la signification psychologique des résultats, il nous semble pertinent de présenter une étude de cas.

Madame M⁵ : une femme désemparée retrouve la personne dynamique qu'elle était

Madame M, veuve de 63 ans ayant quatre enfants et huit petits-enfants, se percevait comme enjouée, de bonne humeur et comme une personne « qui va de l'avant ». Elle adorait son travail, mais les frustrations vécues lors de changements importants effectués dans le monde hospitalier l'ont amenée à prendre une retraite anticipée, il y a cinq ans. C'est une femme démunie et découragée qui s'est présentée aux ateliers sur la Gestion des buts personnels. Elle a réalisé rapidement qu'elle devait faire le double deuil de son mari et de son travail, et qu'il lui fallait reprendre sa vie en main. Suivons les étapes de sa démarche.

Après l'inventaire de ses buts personnels et la sélection de ses priorités, madame M choisit comme objectif précis et concret pour la démarche de « s'intégrer dans un nouveau groupe d'amis ». Elle veut que les choses changent « au plus vite ! » Elle ne veut pas attendre passivement mais

prendre les devants, et elle est soutenue par ses proches et les membres du groupe.

La planification se fait avec attention. Elle concrétise son objectif en précisant qu'elle ira aux déjeuners des retraités, se trouvera des activités bénévoles et prendra l'initiative de téléphoner au lieu d'attendre. La technique du langage intérieur, suggérée par le Guide du participant, l'aide grandement à se motiver. Le groupe la soutient. De plus, elle entreprend une psychothérapie.

Lors de la phase de la poursuite du but, madame M progresse dans la réalisation de son objectif de rencontrer des amis, de même que dans l'entreprise plus large de retrouver la femme qu'elle était. Des échanges avec d'autres participants qui connaissent aussi l'isolement intensifient le soutien mutuel.

Lors de l'évaluation, madame M considère qu'elle a atteint son objectif à 75 % et en est pleinement satisfaite. Elle se propose de continuer le travail. Elle déclare : « la démarche m'a permis de décortiquer les deux deuils que je vis ». Elle sent qu'elle retrouve progressivement la femme d'autrefois et en est fort heureuse.

Madame M poursuivra sa psychothérapie et l'utilisation des stratégies apprises tout au long de la démarche.



Vie signifiante

« Une bonne part de ce que nous appelons culture et civilisation inclut les efforts que les humains ont faits, généralement contre l'adversité, pour donner un sens à leur vie et à celle de leurs descendants. »

Mihály Csikszentmihalyi

Il nous faut trouver un sens à notre vie puisqu'il ne nous est pas donné. Cela signifie donner une orientation à notre énergie psychique tout au long de notre vie par l'entremise d'un large éventail de buts. Mais pas n'importe quels. Il doit s'agir de buts « authentiques », qui nous ressemblent en ce qu'ils expriment nos valeurs et nos besoins psychologiques fondamentaux. Parce qu'ils fournissent des objectifs clairs, des règles d'action précises, qu'ils stimulent la concentration et l'engagement, ces buts peuvent donner un sens à notre vie. Des personnalités éminentes nous

viennent à l'esprit : Nelson Mandela, Mère Teresa, Norman Bethune, François d'Assise et bien d'autres... On peut présumer que leur vie avait un sens pour eux, même si elle fut parfois exigeante et pénible.

Les trois thèmes d'une vie signifiante

Une vie signifiante implique trois thèmes. Le premier consiste en un projet de vie, une mission, qui monopolisera l'énergie psychique de la personne pendant de longues années. Le deuxième est l'engagement actif permettant le progrès vers la cible. Le troisième implique l'équilibre provenant de la fusion des sentiments, des pensées et des actions qui sont congruents et créent l'harmonie intérieure.

« Lorsque l'individu choisit ses buts, qu'il a le courage de persévérer dans leur poursuite et qu'il s'engage à fond dans l'action, il n'a pas le temps d'être malheureux; il tisse la trame de sa vie et regroupe pensées, sentiments et actions en un tout harmonieux. »

Mihály Csikszentmihalyi

Nous pouvons tous trouver du sens à notre vie à des degrés divers. Un très grand nombre sont absorbés par l'urgence de la survie. Une majorité orientera sa vie vers un objectif plus large : famille, entourage ou société. Très peu émergeront assez haut pour s'unir à des valeurs universelles. L'essentiel d'une vie signifiante, de suggérer Seligman, est « d'orienter son énergie vers plus grand que soi. Une telle vie, ajoute-t-il, a quelque chose de sacré ».



L'exemple de E : une vie au service des autres

E a grandi dans une famille nord-américaine d'immigrants pauvres au début du XX^e siècle. Ses parents ne connaissaient que quelques mots d'anglais et savaient à peine lire et écrire. En prenant une bonne partie de leurs épargnes, ils achetèrent un vélo à E pour ses sept ans. Quelques jours plus tard, alors qu'il se promenait dans le voisinage, E fut heurté par une voiture qui n'avait pas effectué son arrêt. L'enfant souffrit de sérieuses blessures et son vélo fut détruit. Le conducteur était un médecin à l'aise; il conduisit l'enfant à l'hôpital et lui demanda de ne rien dire, lui promettant de revenir, de payer les dépenses et d'acheter un nouveau vélo. Le médecin ne revint jamais. Les parents durent payer la note élevée de l'hôpital, et le vélo ne fut jamais remplacé.

Pendant plusieurs années, E et ses parents restèrent amers et suspicieux à l'égard des étrangers. Vers l'âge de 14-15 ans, E étudia la Constitution des États-Unis et la Charte des droits et libertés de la personne. Il relia ces principes à son expérience et devint convaincu que la pauvreté et l'aliénation de sa famille provenaient de l'igno-

rance de leurs droits et des règles du jeu de même que de l'absence de représentation auprès du pouvoir. Il décida de devenir avocat non seulement pour améliorer sa vie, mais aussi pour éliminer les injustices comme celle dont il avait souffert. Il fut admis à l'école de droit, fit partie d'une étude renommée, devint juge et, au sommet de sa carrière, conseiller du président en matière de politiques à l'endroit des défavorisés. Jusqu'à la fin de sa vie, ses pensées, ses sentiments et ses actions furent unifiés par le projet choisi à l'adolescence. Il était convaincu que sa vie avait du sens.

E a découvert sa « mission » à travers une souffrance personnelle; plus tard, il a interprété le problème comme un défi (le défi étant d'acquérir des compétences pour se sortir de la situation d'exploité). Enfin, il a mis ses compétences au service de ses semblables pour les aider à s'en sortir. Ainsi, il a donné un sens à sa vie. Quel exemple inspirant!

Ces histoires, récits et exemples éloquentes tendent à prouver que vivre l'expérience d'émotions positives fréquentes, poursuivre des buts personnels avec diligence et donner du sens à sa vie sont là quelques-uns des facteurs pouvant contribuer à une vieillesse heureuse. ♦

Références

CSIKSZENTMIHALYI, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont.

LEFRANÇOIS, R. (2004). *Les nouvelles frontières de l'âge*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.

SELIGMAN, M.E.P. (2013). *S'épanouir*, Paris, Belfond.

SHANKLAND, R. (2014). *La psychologie positive*, Paris, Dunod.

Notes

1. DANNER, D., D. SNOWDON & W. FRIESEN (2001). Positive emotions in early life and longevity : findings from the nuns study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, p. 804-813.
2. Ce commentaire est celui d'un participant qui a effectué la démarche sur les buts personnels décrite dans la présente section.
3. On se référera aux dossiers thématiques de la *Revue québécoise de psychologie*, 2009, vol. 30, n° 2.
4. DUBÉ, M., L., BOUFFARD, S. LAPIERRE, et M. ALAIN. « La santé mentale par la gestion des buts personnels: une intervention auprès de jeunes retraités », *Santé mentale au Québec*, 2005, vol. 30, n° 2, p. 321-344.

5. L'étude de cas a été réalisée par Véronique Demers, animatrice et étudiante à l'Université de Sherbrooke.

Textes disponibles sur le site de l'AREQ (areq.qc.net) sous l'onglet Publications/Magazine *Quoi de Neuf*.

AGUERRE, C. & L. BOUFFARD (2010). « Psychologie positive du vieillissement », *Sciences humaines*, n° 19, p. 15-17.

BALTES, P. (2010). « La dignité humaine au quatrième âge », *Vie et vieillissement*, vol. 19, n° 1, p. 5-10.

BOUFFARD, L. (2012). « Le bonheur de vieillir: une approche 'positive' du vieillissement », *Pratiques psychologiques*, vol. 18, n° 2, p. 161-169.

BOUFFARD, L. (2013). « Pour une vieillesse heureuse », *Cerveau & Psycho*, n° 59, p. 11-12.

BOUFFARD, L. et C. AGUERRE (2009). « Le vieillissement réussi », dans J. Lecomte. *Introduction à la psychologie positive* (p. 77-92), Paris, Dunod.

BOUFFARD, L. et M. DUBÉ (2011). « Regret de mourir et effroi de vivre: essai sur le quatrième âge », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 32, no 1, p. 157-180.

Rires et sourires, *des incontournables*

En cette saison estivale propice à la légèreté, *Quoi de neuf* offre une tribune à Suzie Champagne, auteure, conférencière, animatrice et formatrice sur le rire. Parfois sérieuses, parfois humoristiques, mais pas bêtes du tout, ses réflexions sur le rire et la santé nous forcent à évaluer notre rapport à ces deux mimiques naturelles.



Suzie Champagne
Conférencière

Je m'appelle Suzie Champagne. Native d'une petite ville des Laurentides, je me considère comme un être humain normal, semblable aux autres. Pourtant, j'aime faire les choses différemment. Mes études en secrétariat dentaire, juste avant de devenir clown, et mes connaissances en relations humaines ont marqué mon parcours, assez pour que je décide de consacrer toutes mes énergies à convaincre les gens des bienfaits du sourire et du rire. Bien sûr, je n'ai que 10 cheveux blancs sur la tête, mais mes 123 grands-parents adoptifs d'une résidence pour laquelle je travaille m'ont transmis au fil des années une sagesse incroyable. Malgré le fait qu'ils portent pour la plupart des dentiers, ils m'ont appris, et je le confirme, que les dents constituent le plus puissant magnétisme pour induire des relations interpersonnelles positives!

De l'obsession moderne des dents droites et blanches

Depuis déjà quelques années, les dépenses liées aux soins dentaires n'ont cessé de croître. Les étagères des

pharmacies débordent de produits pour améliorer la dentition : brosses à dents toutes plus efficaces les unes que les autres, dentifrices éliminant la gingivite, soie dentaire miraculeuse... Et que dire des produits de blanchiment des dents? Même les dentistes ont changé de vocation : d'arracheurs de dents pour fabriquer des dentiers, ils prêchent désormais la prévention et se font insistants sur l'esthétique. Avoir des dents droites et blanches est devenu une obsession qui a atteint, à mon avis, le même

rang que celle de la minceur. Doit-on déduire de ces publicités dans lesquelles les protagonistes ont tous des dents parfaites que plus la dentition d'un individu est droite et blanche, plus il aurait de chances de réussir socialement?

Bien sûr que non. Mais je crois tout de même que les dents sont une partie importante de notre magnétisme. S'il est possible de réussir socialement malgré une dentition imparfaite, on peut sans doute conclure que c'est le sourire



qui possède des vertus exceptionnelles et des propriétés magnétisantes.

Les vertus du sourire

Le sourire est le moyen de communication le plus puissant qui existe entre les individus. Malheureusement, on ne l'utilise pas suffisamment. N'avez-vous jamais observé quelle ambiance régnait dans un wagon de train ou de métro en plein cœur de Montréal un lundi matin? Pressés, fatigués ou stressés, tous les passagers se rendent au travail avec une seule idée en tête : terminer leur journée afin de pouvoir revenir à la maison au plus vite. À l'opposé, le vendredi soir, les mêmes passagers, contents des deux journées de congé qui s'en viennent, rentrent chez eux le cœur joyeux et sont plus enclins à sourire aux gens qui les entourent, créant ainsi une ambiance plus légère, moins oppressante.

Pourquoi le sourire ne deviendrait-il pas la vitamine essentielle de votre lundi matin afin de commencer la semaine dans la joie et la bonne humeur? Sourire à son entourage, c'est se dynamiser soi-même et « vitaminiser » les personnes autour de nous. Et comme le sourire est communicatif, les gens à qui vous souriez vous rendent la pareille, ce qui ensoleille votre journée pendant quelques minutes. Réfléchissez à ceci : le sourire part de l'intérieur et se propage vers l'extérieur tel un rayon de soleil qui illumine tout sur son passage.

La prochaine fois que vous côtoierez un étranger dans une salle d'attente d'hôpital, souriez-lui. Bien sûr, vous ne le guérirez pas, mais vous serez un baume reconfortant. Le sourire fait partie du processus de guérison, car en lui on trouve la force de continuer.

Développer sa capacité de sourire permet d'entrer plus facilement en contact avec les autres. Tout comme une ferme poignée de main, il peut être un outil puissant pour vaincre sa timidité et augmenter sa confiance en soi. Il est souvent le premier contact qui facilite le processus de communication.

Un sourire authentique peut même réduire les risques de situations conflictuelles entre individus. Bien utilisé et suivi d'une bonne blague dosée, il a des effets magiques sur les relations de couples et familiales. Accompagné d'un regard sincère, il peut aider au processus de réconciliation et à pardonner l'impardonnable.

Le rire : une gymnastique naturelle

Le rire a un effet relaxant sur l'ensemble du corps et constitue une thérapie en soi. Du point de vue physiologique, il est prouvé que le rire est un excellent moteur cardiovasculaire. Une minute de fous rires équivaldrait à 10 minutes de course ou 40 minutes de relaxation! Le rire oxygénerait même votre organisme, masserait vos côtes, ferait travailler votre diaphragme, serait bon sur le métabolisme régulant le cholestérol et faciliterait la digestion. Il équivaldrait à une activité physique allant de légère à modérée. Pensez-y!

Savez-vous que le rire réduit la douleur liée à la maladie? S'il n'est pas prescrit comme tel par les médecins, il est indéniable que le rire a un effet bénéfique sur la santé; et s'il ne guérit pas, il peut soulager momentanément les douleurs parce qu'il permet de relaxer. En stimulant l'endorphine, le rire apaise le corps et la douleur.

Faites-vous donc une prescription tendresse! Regardez des films comiques, multipliez les occasions de rire. Un bon repas entre amis arrosé de fous rires est bénéfique à notre santé, même si nous accumulons quelques calories en trop.

Sur le plan psychologique, le rire réduit le stress en calmant la production d'une hormone liée à l'anxiété qui s'appelle le cortisol. Ayant un effet relaxant sur l'ensemble du corps, il est bénéfique et complémentaire à de nombreuses thérapies plus traditionnelles. Le rire stimule également la sérotonine, qui est l'hormone du plaisir. Une bonne séance de fous rires pourrait aussi mener à une vie sexuelle plus épanouie. Avis aux célibataires... Et aux couples, évidemment!

Qu'en est-il au quotidien?

Le rire demeure un phénomène naturel un peu mystérieux. Très peu de recherches ont été faites sur le sujet. Il semble même que le rire tende à disparaître de la vie quotidienne. Ainsi, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour en 1939, 4 minutes en 1982 et plus ou moins 2 minutes en 2006*. En regardant l'histoire, on peut se demander comment il se fait que les gens aient eu davantage le cœur à rire en pleine période de guerre mondiale et de récession. Paradoxalement, on voit bien aujourd'hui que les salles de spectacles sont pleines partout, même en région, quand il s'agit d'humoristes.

Comme le rire a presque disparu de nos vies quotidiennes, nous sommes peut-être plus enclins à déprimer. En général, on se fie aux autres pour nous faire rire alors que le rire devrait toujours partir de nous. C'est pourquoi

REFLEXION

les gens devraient devenir les humoristes de leur propre vie afin de combattre leur déprime passagère.

Intégrer le rire à son mode de vie

J'offre depuis déjà quelques années une conférence sur le rire dans laquelle j'aide les gens à intégrer le rire à leur mode de vie. Ma spécialité, ce sont les aînés! J'ai commencé ma carrière au sein de plusieurs résidences et organismes communautaires desservant une clientèle vieillissante. J'emmène le spectateur à comprendre l'impact qu'a sa bonne humeur sur son entourage et je l'invite à utiliser l'humour afin de « se vitaminer » au lieu de s'intoxiquer.

J'ai aussi effectué des « visites tendresses » dans une unité prothétique du CHSLD de mon quartier. Vêtue d'un costume des années 1950, je rencontrais les résidents pour les stimuler à rire. Croyez-le ou non, par de simples visites et des éclats de joie,

je transformais la colère et la tristesse des résidents en rire contagieux et contaminant.

Le rire pourrait avoir un impact sur l'autonomie des aînés vivant en CHSLD. Puisqu'il facilite la concentration, il pourrait, selon moi, agir sur la mémoire à court terme. L'être humain n'apprend-il pas plus facilement lorsqu'il le fait dans la joie? Pourquoi en irait-il différemment pour le troisième âge?

Le rire et la maladie

Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir! Et quand il y a la maladie, il y a de la vie. Rire et sourire, ce sont de petites parcelles de bonheur qu'on peut entretenir malgré la maladie. Le bonheur, ce n'est pas l'absence de malheur, ne l'oublions jamais.

Les proches aidants devraient plus souvent utiliser l'humour et le rire dans leur manière d'interagir avec une personne malade. Le fait de rire régulièrement

représente un ressourcement pour le proche aidant, qui lui permet de garder le moral, surtout lors des périodes plus difficiles. Cette distraction passagère a un effet relaxant sur la personne malade. Et le proche aidant risque de se sentir moins épuisé dans cette atmosphère allégée, ce qui augmentera son énergie et sa patience.

L'utilisation de l'humour auprès d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, par exemple, peut dédramatiser bien des situations. Ainsi, au lieu de se chicaner avec la personne dont on prend soin pour les repas ou la manière de se vêtir, lancer une bonne blague peut alléger une situation propice à une mésentente. Les préposés aux bénéficiaires en savent quelque chose : ceux qui ont le sourire aux lèvres réussissent davantage à régler les situations conflictuelles.

Le rire : un virus à propager

Un bon fou rire finit toujours par des larmes de joie. Pourquoi n'utiliserions-nous pas le rire pour réduire les larmes de tristesse de ceux qui nous entourent? Puisque le rire est contagieux, alors contaminons le plus de gens possible afin de propager cet antidote à la déprime. Il est la seule prescription sans ordonnance et gratuite qui existe à l'heure actuelle!

Rire en Action : 450 592-5270

www.rire-en-action.com

Suzie Champagne offre des conférences dans diverses organisations sur le thème « Les 7 ingrédients du rire ». Elle propose ses réflexions sur le bonheur dans son livre intitulé *Chocolatez votre vie de bonheur*. ♦



Les personnes âgées victimes de l'hypersexualisation?

Une discussion sur les relations grands-parents et petits-enfants mène à une découverte pour le moins étonnante

Les responsables sectorielles de la condition des femmes de l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec, en collaboration avec les responsables du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuels (CALACS) de Trois-Rivières, se sont interrogées sur les attitudes et les comportements dans les relations des grands-parents avec les jeunes. Les nombreux thèmes abordés ont mené à un constat étonnant : la génération des aînés est étroitement liée aux impacts de l'hypersexualisation qui fait des ravages chez les jeunes. C'est dans le cadre de la Journée de la femme 2013 que les femmes ont livré en ateliers les résultats de leurs recherches.

Lucie Pelletier
Comité national de la condition des femmes

Pour étoffer ce dossier, les femmes ont exploré de nombreux thèmes abordés dans les discussions grands-parents et enfants : le financement pour l'augmentation mammaire, les salons de bronzage, le maquillage, les colorants pour les cheveux, l'épilation au laser, la pose d'ongles, les tenues vestimentaires, les contraceptifs, les performances sexuelles et l'estime de soi. Le CALACS de Rimouski retient de cette étude que ces thèmes relèvent tous du concept d'hypersexualisation de la société.

Ce concept réfère à son tour à « la surenchère à la sexualité [qui] envahit tous les aspects de notre quotidien et [confirme]

que les références à la sexualité deviennent omniprésentes dans l'espace public, c'est-à-dire à la télévision, à la radio, sur Internet, dans les cours, les objets achetés, les attitudes et les comportements de nos pairs, etc. Ce phénomène, largement inspiré par le monde de la pornographie, est fondamentalement sexiste; il utilise habituellement le corps des femmes et des jeunes filles, quelquefois celui des hommes et des jeunes garçons. Il peut avoir des conséquences importantes, notamment sur nos manières de penser et d'agir, sur notre sexualité et au niveau des relations hommes-femmes ».

Il existe très peu de documentation sur les impacts de l'hypersexualisation. Ce monstre qui s'attaque à l'intégrité de la personne est un cancer qui se développe au quotidien. Mais en

quoi ce phénomène peut-il menacer les personnes âgées? Les questions suivantes peuvent vous donner une indication quant à votre degré de vulnérabilité.

- Avez-vous recours avec acharnement aux cosmétiques pour camoufler le vieillissement, aux chirurgies du visage et du corps?
- Adhérez-vous à la vogue du corps sans poil?
- Êtes-vous des consommateurs effrénés de Viagra et de Cialis?
- Êtes-vous bouleversé face aux modifications de votre corps?

Tout est question d'équilibre. Il est légitime d'être beau, bien vêtu, séduisant, et même sexy. C'est quand la préoccupation de son apparence tourne à l'obsession qu'il faut se questionner.

| CONDITION DES FEMMES |

Parce que le privilège du grand âge vient aussi avec les traces du temps. La peur de vieillir peut conduire à l'artifice du paraître. L'appréhension anxieuse du dépérissement du corps peut devenir une culture de la haine de soi. L'acharnement à soumettre, voire à dompter, son corps aux principes de la performance et de l'éloignement de la laideur peut devenir dramatique. La situation est-elle catastrophique? Oui, si elle mène à l'autodestruction. Par contre, être averti et conscient des impacts du phénomène de l'hypersexualisation peut inciter les personnes âgées à apprivoiser et à réinventer leur façon de vieillir.

Il faut faire confiance à notre génération et à sa créativité, il suffit de jeter un regard sur notre passé pour constater le chemin qu'a emprunté notre destin, souvent fabuleux.

Le magazine *Vita*, qui célèbre la femme de 40 ans et plus, publie cinq conseils pour apprendre à aimer son corps.

- Accepter les 10 livres (4,5 kg) qui viennent avec la ménopause.
- Bien s'alimenter et faire de l'exercice.
- Privilégier le plaisir, le confort, le bien-être plutôt que le paraître.
- Faire de son corps un allié au lieu de le juger et de le contrôler, ce qui permettra d'échapper à l'anxiété de vieillir.
- Profiter de toutes les prérogatives qu'offre la vie, accueillir les nouvelles expériences.

Ensemble, poursuivons notre route sur le chemin de la liberté par une approche respectueuse des changements physiques de notre corps et, surtout, profitons des avantages du temps. ♦

Références :

DORAIS, Michel. *La sexualité spectacle*, VLB Éditeur, Montréal, 2011.

POIRIER, Lucie et Joanne GARON. *Hypersexualisation? Guide pratique d'information et d'action*, Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuels de Rimouski, 2009.

Vita. Le magazine qui célèbre les femmes de 40 ans et plus, septembre 2010.

Âgée mais **vivante!**

« Vieillir est encore le seul moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps. » — CHARLES-AUGUSTIN SAINTE-BEUVE

Nicole Talbot

Comité national de la condition des femmes

Plusieurs femmes retraitées affirment « ne pas avoir le temps de vieillir ». Elles sont actives, vives d'esprit et disponibles pour les autres. Loin d'être le

« fardeau social » dont on les accuse trop souvent, ces femmes âgées sont bénévoles, proches aidantes, engagées dans leur société, membres d'organisations. Elles apportent un soulagement social et une aide considérable qui profitent aux gouvernements et aux institutions par ce qu'elles leur font économiser en travaillant gratuitement.



Ces soins consacrés aux proches monopolisent cependant presque la totalité de leur temps au détriment de leurs loisirs, de leur repos, de leur santé. « Les statistiques sont sans équivoque : c'est parmi les femmes de 45 à 64 ans et celles de 65 ans et plus que l'on trouve le plus fort taux de femmes qui assument des responsabilités de proches aidantes, principalement auprès des membres de la famille. Cet engagement n'est pas sans conséquence. Les proches aidantes sont nombreuses à rapporter de la détresse psychologique, de l'épuisement, de l'isolement, de la culpabilité auxquels s'ajoutent un appauvrissement et une augmentation du risque de décès. » (Allocution prononcée par Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ, lors des Rendez-vous CSQ sur la condition des femmes, mai 2014).

La structure de notre société encore patriarcale influence le discours, les institutions, la politique et les pratiques sociales, entraînant des conséquences pour les femmes, et particulièrement pour les femmes âgées. Sur le plan économique, un salaire moindre égale un revenu moindre à la retraite, et même la pauvreté pour certaines; sur le plan de la santé, être proche aidante signifie épuisement et détresse; quant à leur mode de vie, l'organisation sociale leur réserve encore le rôle traditionnel de soin aux autres.

Le parcours des femmes âgées se place dans une logique de continuité des normes et de tradition des rôles familiaux. Le domaine privé de la famille reste l'apanage des femmes, ce qui les

pousse à continuer même à la retraite à offrir leur temps aux autres. Cela demeure une obligation pour elles quand on pense aux pressions sociales, familiales et même politiques : le virage ambulatoire se fait déjà sur le dos des femmes et l'assurance autonomie permettra le vieillir à domicile... Mais pas nécessairement pour les femmes. Car les femmes âgées se retrouvent très souvent seules et en institution. Elles occupent 85 % des places en CHSLD et sont majoritaires dans les résidences privées. À ce stade, elles vivent souvent sous le seuil de la pauvreté; il suffit de visiter des CHSLD et des résidences pour le constater.

Il faut changer la conception traditionnelle de la vieillesse, qui rime avec fragilité, dépendance, perte de capacité, maladie. Les femmes en marche vers le vieillissement doivent miser sur la santé, la forme physique, l'autonomie et prendre les moyens de le faire.

Pour contrer l'image négative des femmes âgées et la façon qu'a notre société de les rendre invisibles par l'importance accordée à la jeunesse et à la beauté, les femmes doivent assumer la transformation de leur corps avec l'âge par une meilleure représentation d'elles-mêmes et la confiance en soi. L'acceptation des changements qu'implique le fait de vieillir permet de mieux vivre et de profiter de tous les instants.

*Les femmes
doivent assumer
la transformation de
leur corps avec l'âge
par une meilleure
représentation
d'elles-mêmes et la
confiance en soi.*

Dans notre société, les femmes âgées doivent se défendre pour prendre leur place, leur identité de femme, leur rôle dans l'organisation sociale et pour accomplir leur devoir de citoyenne en faisant modifier certaines politiques au besoin.

Conscientes des préjugés sociaux entourant le vieillir des femmes, les aînées doivent s'affranchir des rôles sociaux, s'investir dans de nouveaux champs d'intérêt, miser sur les valeurs positives d'autonomie, d'indépendance, de maintien de la santé physique et intellectuelle. Il leur faut se bâtir tous les jours une existence significative, se garder du temps pour soi, se voir encore avec un bel avenir et continuer de marcher vers un monde meilleur avec les personnes qui les aiment. ♦

L'État partenaire



De l'État providence au service des citoyens, nous sommes passés à l'État providence au service de l'entreprise privée. Pour attirer chez lui de grandes entreprises, l'État leur offre de généreuses subventions, quitte à alourdir sa dette. Mais cela ne suffit pas.

Jean-Yves Proulx

Comité national de l'action sociopolitique

La grande entreprise est apatriote, elle joue les travailleurs du monde entier les uns contre les autres, sans égard ni à leur santé ni à leur environnement. Seul le profit compte. L'État, censé représenter les intérêts de ses citoyens, est maintenant en concurrence avec les autres États de la planète pour offrir aux multinationales les meilleures situations d'affaires possibles.

Pour demeurer concurrentiel, l'État élimine les inspecteurs chargés de faire respecter les normes environnementales ou de sécurité, quand ce n'est pas carrément ces normes elles-mêmes qui

sont sacrifiées. L'État refile aux générations futures un environnement saccagé et la facture de sa décontamination.

L'État diminue les impôts de ces entreprises, supprime les taxes sur le capital, signe des « accords préventifs de double imposition » avec les États-paradis-fiscaux pour leur permettre d'éviter d'avoir à verser leur contribution au trésor public. Ces entreprises profitent d'infrastructures coûteuses, d'une main-d'œuvre instruite et en santé, mais le gros de la facture est refilé aux citoyens. La règle de l'utilisateur-payeur ne s'applique qu'aux petits. Et la dette de l'État continue d'augmenter. De la masse monétaire actuellement en circulation autour de la planète, 50 % se trouve dans des paradis fiscaux.

Pour quel genre d'emploi?

Toujours pour plaire à la grande entreprise, l'État gruge la liberté d'association des travailleurs, réduit leur fonds de pension et augmente leur tâche. La sécurité d'emploi? « La sécurité d'emploi encourage l'incompétence! » nous répète-t-on. Si les investisseurs fuient l'insécurité, au contraire, les travailleurs qui la recherchent passent pour des incompetents. Cela s'appelle de la souplesse, du dégraissage, de la réingénierie.

L'État diminue l'accès à l'assurance emploi : les travailleurs doivent accepter de travailler plus pour moins. Plus de chômage, moins d'emplois disponibles, et pour ceux qui en détiennent encore un, les conventions collectives

sont revues à la baisse, toujours au nom de la compétition.

Parallèlement, la valeur des actions grimpe en bourse, actionnaires et spéculateurs s'enrichissent. Et l'État continue de s'appauvrir! Et on utilisera ce constat comme preuve de l'inefficacité du public et de l'efficacité du privé.

Sous prétexte de vouloir créer de l'emploi, on a atteint discrètement un deuxième objectif : l'État n'a plus les moyens de financer ses infrastructures, son système de santé, son système d'éducation... Même s'il a été démontré hors de tout doute qu'un système de santé public est plus efficace et moins coûteux, l'État en est rendu à transformer ses citoyens en consommateurs de soins de santé privés. Le malade est devenu client, la maladie, source de profits. L'éducation? Même sort : un bien de consommation, générateur de profits. Le système carcéral sera bientôt géré par

le privé. Les prisons deviendront à leur tour génératrices de profits. Une clientèle prisonnière, le rêve de tout investisseur! Les États-Unis, plus compétitifs que nous, en sont déjà là.

Voici ce qu'écrivait Alain Deneault dans son plus récent livre intitulé *Gouvernance, le management totalitaire* :

« Dans les années 1980, les technocrates de Margaret Thatcher ont habillé du joli nom de "gouvernance" le projet d'adapter l'État aux intérêts et à la culture de l'entreprise privée. Ce coup d'État conceptuel va traverser avec succès la sauvagerie néolibérale en modèle de "saine gestion". Nous en ferons collectivement les frais : dérèglementation de l'économie, privatisation des services publics, clientélisation du citoyen, mise au pas des syndicats... ce sera désormais cela gouverner. »

Dans un tel contexte, comment peut-on espérer que l'État puisse un jour

atteindre l'équilibre budgétaire? Pourquoi nous faire croire que la solution se trouve dans cet équilibre budgétaire?

Comment en sommes-nous arrivés là?

Il nous serait difficile de conclure que les citoyens sont totalement étrangers à ce changement de rôle de l'État, puisqu'on nous dit vivre en démocratie. Mais il est tout aussi difficile d'admettre que ces mêmes citoyens ont sciemment choisi cette nouvelle société : auraient-ils cautionné l'augmentation fulgurante des revenus d'un petit nombre d'individus et l'appauvrissement tout aussi spectaculaire de la majorité de la population planétaire?

En démocratie, le peuple décide. Comment avons-nous pu, vous et moi, décider de telles choses? ♦





Le pèlerin quêteux : un altruiste et un homme de cœur

De la dignité jusqu'au bout... pour toutes les personnes en fin de vie

J'avais rendez-vous, le 25 février 2014, avec André Doucet. Au préalable, j'avais discuté avec lui au téléphone. Nous avons parlé de Saint-Jacques-de-Compostelle, ce périple qui avait transformé sa vie.

J'avais hâte de le rencontrer, mais je ne savais pas à quel point son parcours allait me toucher. L'histoire de M. Doucet est empreinte d'humanité. À l'ère du cynisme et de l'opportunisme, ce récit réchauffe le cœur.



Martine Dignard
Conseillère en communication

Une réalisation personnelle

Nous sommes en 1997. André Doucet quitte son travail d'enseignant dans

une école de Charlesbourg dans la foulée des départs volontaires. Un an plus tard, il décide de réaliser un rêve de jeunesse : Saint-Jacques-de-Compostelle. Pendant 100 jours, il parcourt 1600 kilomètres. Il fait la rencontre de personnes avec qui il tisse des liens qui durent encore aujourd'hui. M. Doucet aurait pu revenir de ce pèlerinage avec un sentiment d'accomplissement. C'est mal le connaître. Cette aventure a ouvert un

espace en lui, un chemin, une voie : désormais, il marchera pour une cause, ou plutôt pour des causes. Il deviendra le pèlerin quêteux.

De 1999 à aujourd'hui, André Doucet traverse en marchant 872 municipalités de toutes les régions du Québec et amasse autour de 500 000 \$ pour différentes causes. 50 000 \$ par année! Au total, avoue-t-il candidement, il aura parcouru plus de 28 000 kilomètres. La première cause qu'il embrasse : les enfants de Sainte-Justine. Par la suite, il marche pour MIRA, puis pour les maladies héréditaires. Toutes les causes sont légitimes, dit-il, mais une seule retient son attention à partir de 2002, les

maisons de soins palliatifs. Son objectif : aider ces maisons à offrir partout sur le territoire québécois des soins palliatifs de qualité pour faire en sorte que chaque personne qui y est accueillie vive avec dignité sa fin de vie.

La marche typique du pèlerin quêteux

Au fil de l'entretien, André Doucet me raconte la journée typique de marche du pèlerin quêteux. D'abord, précisons que M. Doucet part toujours en pèlerinage à l'automne pour une raison évidente et pragmatique : la température y est plus clémente. Ce choix n'est pas que d'ordre rationnel. L'automne, affirme-t-il, représente la saison de la récolte, de la moisson, et la nature y est généreuse, à l'image de son pèlerinage, on se doute bien. Commencé très tôt le matin, son parcours compte en moyenne 30 kilomètres de marche. Pendant la journée, M. Doucet prend bien soin de s'arrêter quelques instants pour visiter les personnes âgées qui vivent dans des résidences. Il chante avec elles et leur raconte les histoires du pèlerin quêteux. Avant de partir, ses hôtes s'empressent de signer son bâton de pèlerin. Depuis ses tout débuts, il a accumulé 116 bâtons remplis de noms. Ils sont devenus sa « synergie ».

Ces contacts humains sont ni plus ni moins son carburant pour continuer la route. Il prend bien sûr quelques moments pour manger, mais il s'agit toujours de courtes pauses, car le pèlerin quêteux, faut-il le rappeler, a une mission. Tant qu'il n'a pas atteint son but, il poursuit son chemin. Curieuse, je lui demande s'il a déjà éprouvé des ennuis en marchant. Il répond positivement en spécifiant



André Doucet, alias le pèlerin quêteux, s'est présenté à nos bureaux avec son bâton de pèlerin.

qu'une fois il s'est senti épuisé. C'était dans Charlevoix. Il avait parcouru 55 kilomètres par un temps exécrable où se mélangeaient la neige et la pluie. Il avait alors ressenti beaucoup de fatigue, mais pas de découragement. Le soleil, avoue-t-il, était de retour le lendemain.

L'accueil

M. Doucet raconte à quel point l'accueil qu'on lui réserve lorsqu'il arrive dans une ville ou un village le remue chaque fois. Il se rend dans la maison de soins palliatifs et y dépose tout naturellement, dans l'entrée de la maison, son bâton de pèlerin qui, dès lors, se transforme en un bouquet de fleurs. Par la suite, il rencontre les malades jeunes et moins jeunes et échange avec eux. Ces tête-à-tête sont

toujours lumineux et remplis d'espoir, malgré la mort qui guette, témoigne-t-il.

Les projets

Aujourd'hui âgé de 71 ans, André Doucet a encore des projets pour amasser des fonds. Tant qu'il aura la santé, dit-il, il poursuivra sa route, son chemin, sa voie. Il se rendra dans les écoles pour raconter son histoire aux enfants, qui se montrent toujours intéressés par son propos. En bref, il fera en sorte qu'il y ait toujours de la dignité jusqu'au bout... ♦

Savez-vous que la fleur préférée de M. Doucet est l'œillet? Pas surprenant, vous en conviendrez : l'œillet est résistant et résilient et, dans le langage des fleurs, il est le symbole de l'amour.



Les enjeux et les défis mondiaux de la sécurité alimentaire

Tous les humains du monde ont droit à la nourriture. Plus que jamais, la sécurité alimentaire est une question inscrite à l'agenda mondial parce que la lutte contre la sous-alimentation demeure toujours présente à l'horizon.

Véronique Gauthier

Comité national de l'environnement
et du développement durable

En ce XXI^e siècle, les Objectifs du Millénaire pour le développement de 2000 à 2015, définis par l'Organisation des Nations unies (ONU), visent à prendre les moyens pour relever les défis de la faim et de la malnutrition. Il est incontestable que nous avons exploité et consommé les ressources de notre planète jusqu'à causer sa dégradation. Le temps presse de réfléchir autrement et de décider comment produire des aliments pour tous sans épuiser nos terres et sans piller nos océans.

La crise alimentaire mondiale sévit depuis 2007. Selon une publication de l'ONU pour l'alimentation et l'agriculture (la FAO - Food and Agriculture Organisation), « en 2010-2012, la sous-alimentation chronique touche encore un nombre inacceptable de personnes, près de 870 millions dans le monde. » Selon les estimations, la

très grande majorité, soit 850 millions d'entre elles, vit dans les pays en développement. Nous en comptons près d'un million au Canada. Pendant que 20 % des humains consomment 80 % des ressources de la planète, la majeure partie vit dans l'insécurité alimentaire et la pauvreté. Présentement, la population mondiale compte 7,25 milliards d'habitants, et la montée démographique indique qu'elle atteindra 9 milliards en 2050. Les besoins alimentaires ne cesseront donc de croître dans les prochaines décennies, des pronostics plutôt effrayants qui frapperont les générations futures.

Causes de la pénurie

Outre l'accroissement réel des populations, les causes de la durée de cette pénurie alimentaire sont multiples. Tout indique que la croissance économique n'atteint jamais les plus pauvres et que l'augmentation de la consommation alimentaire ne signifie pas pour autant une meilleure répartition

des ressources nutritives disponibles. On reconnaît que des subventions agricoles sont accordées dans les pays riches et qu'il y a perte de production agricole à cause de la désertification et de la sécheresse. S'ajoutent l'accaparement des terres arables par des organismes d'investissement, les besoins en biocarburants, des prélèvements inconsidérés de ressources alimentaires par les pêcheries commerciales et autres, l'épuisement des sols par des substances chimiques, et l'effarant gaspillage alimentaire. Tous ces facteurs sont déterminants pour mettre un frein à la dilapidation des ressources du capital naturel et pour instaurer une justice alimentaire, deux enjeux majeurs.

La qualité de l'air ambiant, la consommation de l'eau, la quantité suffisante et la qualité des aliments sont également des facteurs déterminants pour la santé humaine. La production agricole envisagée sous l'angle de la nutrition s'avère cruciale pour la sécurité alimentaire. On a évalué que pour nourrir les milliards d'habitants, la production de l'agriculture mondiale doit être augmentée de 70 % afin de combler les besoins nutritionnels en

quantité et en qualité, essentiellement dans les pays pauvres. Les rapports de l'ONU et de la FAO démontrent que la production actuelle est insuffisante pour accélérer la réduction de la faim et de la malnutrition. Elle doit être ramenée à une gestion écologique pour assurer la sécurité alimentaire.

L'agriculture industrielle, grandement dépendante de l'industrie pétrolière, contribue au réchauffement et au changement climatique. Ce modèle de production, qui repose sur la monoculture, a recours à des intrants chimiques. Ces dernières décennies, l'emploi d'herbicides et de pesticides a ruiné la santé des écosystèmes, détruit la fertilité des sols et causé la dégradation de la biodiversité. De plus, les substances toxiques s'infiltrant dans la chaîne alimentaire. Les pratiques intensives aggravent la pénurie d'eau. Un tel modèle d'agriculture ne comporte pas d'investissement à long terme et n'est pas durable.

Urgence de l'agroécologie

Tous reconnaissent le rôle vital de l'agriculture dans le monde. « Si nous

voulons nourrir 9 milliards de personnes en 2050, il est urgent d'adopter les techniques agricoles les plus efficaces », selon Olivier de Schutter, Rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à l'alimentation. L'agroécologie appliquée aux systèmes agricoles apporte des réponses aux défis climatiques et à ceux de la sécurité alimentaire. Elle s'appuie sur les systèmes naturels et vise la protection de la biodiversité. Les processus agroécologiques préservent les ressources des écosystèmes, qui sont à la base de la chaîne alimentaire. Ce mode de culture sans produits chimiques maintient la diversité des cultures et augmente la productivité des sols et la qualité nutritionnelle. Elle présente une option efficace et durable pour soutenir l'agriculture locale, instaurer la souveraineté alimentaire et promouvoir l'autonomie des agriculteurs. Ce mode d'économie écologique permet de donner aux plus pauvres l'accès aux moyens de produire eux-mêmes leurs aliments par une agriculture saine et diversifiée. Avec l'augmentation de la population des villes, il devient nécessaire de développer l'agriculture urbaine et périurbaine et de favoriser les cultures biologiques.

Les besoins alimentaires locaux et mondiaux qui augmenteront dans les années à venir doivent nous faire réfléchir à propos de la consommation excessive des aliments. Le rapport Planète vivante, de la WWF, affirmait en 2008 que nous consommons les ressources beaucoup plus vite qu'elles ne se reconstituent. La consommation inconsidérée et le gaspillage des denrées alimentaires épuisent

le capital naturel mondial et privent les populations de la sécurité alimentaire pour tous. Des données sur le gaspillage alimentaire indiquent que près de 40 % de la nourriture que nous produisons est gaspillée ou perdue. Selon un rapport de l'ONU, le coût mondial du gaspillage de produits agricoles représente 750 milliards de dollars chaque année : 1,3 milliard de tonnes de nourriture seraient perdues, soit 30 % de la production des terres cultivées. Au Canada, 51 % du gaspillage serait attribué au consommateur, 18 % à l'emballage et à la transformation, 11 % aux commerces d'alimentation, 9 % à la récolte et 3 % au transport et la distribution. Cela représente d'immenses pertes écologiques et économiques. Et les besoins humains essentiels ne sont pas satisfaits. Notons le fait que les pénuries alimentaires provoquent la montée des prix des denrées de base les plus nutritives pour maintenir les populations en santé.

Série d'enjeux complexes

La sécurité alimentaire comprend une série d'enjeux complexes et interreliés qui impliquent une gouvernance responsable pour instaurer et maintenir des mécanismes de régulations concernant l'accès aux terres agricoles, les pêches et les forêts, ainsi que la réduction des contaminants dans l'environnement. Pour mieux répartir la nourriture à court terme, on doit préconiser l'aménagement durable des ressources, la nécessité de soutenir la production locale et celle de lutter contre le gaspillage alimentaire. Les systèmes d'agriculture durable, la réduction des inégalités sociales et mondiales et de la pauvreté s'avèrent les défis actuels de la problématique de la sécurité alimentaire. ♦



Mûrir au temps des **superhéros** ou le **superpouvoir de la maturité**

Les responsables régionaux en condition des hommes de l'AREQ ont récemment eu l'occasion, lors de leur rencontre du 25 février dernier, de se questionner sur les divers modèles masculins qui sont proposés aux hommes d'aujourd'hui ainsi que sur les impacts des stéréotypes auxquels ils sont confrontés. Quelques chercheurs ont par la suite été invités à partager leurs réflexions sur les stéréotypes masculins dans les pages du *Quoi de neuf*. Docteure en psychologie sociale, Guitté Hartog a répondu à notre appel.



Guitté Hartog, Ph. D.
Université Laval

L'univers des superhéros est aux hommes ce que le monde des princesses et des contes de fée est aux femmes. Une incursion dans ce monde imaginaire permet d'aborder certains thèmes qui touchent la condition masculine, c'est-à-dire qu'en l'étudiant, on peut mieux comprendre les différents scénarios qui sont proposés aux hommes pour performer dans leur virilité. Ce détour par le monde imaginaire des superhéros, qui met en relief quelques-uns des aspects de la construction de la masculinité, sera suivi de quelques suggestions d'alternatives qui peuvent aider les hommes à enrichir leur réalité émotionnelle.

Dès la tendre enfance jusqu'à l'âge mûr, on encourage généralement les hommes à développer une identité masculine qui s'oppose à la féminité. Les superhéros font l'éloge d'un certain héroïsme masculin basé sur l'action, la soif de liberté, le courage, la force et la détermination. Ces valeurs sont bel et bien nécessaires pour faire face aux adversités



de la vie, défendre sa communauté et faire avancer l'humanité. Cependant, certains aspects missionnaires des modèles masculins en vigueur chez les superhéros com-

portent de sérieuses limites. Surtout lorsqu'il s'agit de situations qui exigent de la patience, de la réflexion, de l'incertitude et un certain sens de l'abnégation.

Les superhéros, nous le savons, s'avèrent essentiellement des êtres dotés de superpouvoirs qui leur permettent de débarrasser l'univers des forces du mal en tuant des méchants à travers des combats extrêmes pour mieux faire régner la justice et la paix. Ils sont, par définition, des hommes superpuissants toujours prêts à passer à l'action en affrontant des démons extérieurs par ailleurs facilement identifiables. Au-delà du fantasme masculin de célébrer la virilité en se débarrassant du sentiment de vulnérabilité, les hommes d'aujourd'hui, en devenant plus matures, sont appelés à évoluer en faveur d'un plus grand humanisme. C'est-à-dire à redéfinir leur identité personnelle, non pas tant en termes de performance dans le monde du travail, de nouvelles conquêtes sexuelles ou de prouesses physiques, mais plus en termes d'une meilleure compréhension de la complexité des relations humaines.

À partir de l'univers des superhéros, voici quatre réformes que je juge nécessaires pour encourager les hommes à cheminer vers une masculinité alternative plus saine.

- Sortir la violence de leur vie et travailler pour la paix sans tout casser;
- Reconnaître leur vulnérabilité et prendre soin d'eux-mêmes;
- Prendre soin des autres;
- Construire des relations équitables.

On enseigne aux hommes, plus qu'aux femmes, à ne pas être des mous, à avoir raison et à dominer leurs émotions, peu importe ce qui leur arrive. Face à toute la gamme des sentiments humains comme la tristesse, la honte, la peur et la douleur, seule l'expression de la colère semble

être en accord avec la virilité parce qu'elle aide les hommes à exercer le contrôle sur eux-mêmes et les autres. Pourtant, les hommes aussi ont de la peine, vivent de la honte, se sentent parfois coupables, impuissants, vulnérables, et ce, probablement de plus en plus en vieillissant. Mais les vrais hommes sont supposés passer tout simplement à l'action sans trop se poser de question, sans trop d'introspection et sans trop se préoccuper des effets sur les autres.

Les superhéros ont des corps machines et, comme les guerriers, ils sont faits pour mourir jeunes aux champs de bataille en défendant la liberté. Ils ne sont pas faits pour vivre vieux, sentir l'usure de leurs corps, affronter leur vulnérabilité émotionnelle ou devenir des aidants naturels. Ils sont là pour performer. En ce sens, atteindre l'âge mûr, accumuler de l'expérience et ajouter des années de vie au compteur devraient se traduire par le développement d'un nouveau superpouvoir, celui de la maturité. Et, comme le rappelle le très sage Spiderman, « l'exercice du pouvoir implique une grande responsabilité ».

L'homme du futur est appelé à se libérer de sa violence, à développer des habitudes saines de vie pour mieux prendre soin de sa santé et de celle des autres. Faire preuve de cohérence, de solidarité et travailler pour un monde plus juste en limitant les dégâts constituent un programme costaud qui implique du courage, du *leadership* et de la maturité.

Les hommes ont un rôle actif à jouer pour améliorer l'humanité. Cette responsabilité implique probablement en grande partie d'arrêter de se prendre pour des superhéros invincibles à la conquête de l'univers. Elle implique plutôt pour eux d'apprendre courageusement à mieux se définir comme des êtres sensibles en quête d'harmonie, de justice et de liberté dans un contexte quotidien de relations humaines où nous sommes tous mortels. En ce sens, le développement de l'imagination et de la souplesse d'esprit reste la meilleure garantie de préserver sa vitalité et de profiter au maximum du superpouvoir de la maturité. ♦

Qui est Guitté Hartog?

Détentriche d'un doctorat en psychologie sociale de l'Université Laval, Guitté Hartog rédige présentement un livre sur les superhéros et les masculinités. Elle collabore à des projets de recherche, donne des conférences et des ateliers d'art-création. Mme Hartog a travaillé pendant 11 ans comme professeure chercheuse à la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla au Mexique. Elle est actuellement chercheuse invitée au sein de l'équipe interuniversitaire Masculinités et Société rattachée au CRI-VIFF de l'École de Service social de l'Université Laval. Elle dirige la revue internationale sur les masculinités La Manzana (<http://www.estudiosmasculinidades.buap.mx/>). Ses travaux de recherche contribuent à une meilleure connaissance des processus de discrimination et de violence tant chez les femmes que chez les hommes et les enfants (troisgatos@hotmail.com).

Bouger, quel bonheur!



Des recherches récentes indiquent que la relation entre le bonheur et l'âge est une courbe en forme de U. En général, le bonheur est très élevé en bas âge et diminue progressivement jusqu'au début de la quarantaine, avant de remonter par la suite. Selon le professeur Ernst Gehmacher, il y aurait trois conditions essentielles pour que le bonheur s'accroisse avec l'âge : plaisir, amitié et bonne condition physique.

Chrystian Dulude, D. Ps.

Conseiller en activité physique
Direction du sport, du loisir et de l'activité
physique, ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport

Mais comment la condition physique peut-elle bien contribuer au bonheur? On peut évoquer au moins sept éléments qui vont en ce sens.

1 L'activité physique atténue les effets du vieillissement sur le cerveau. En effet, la pratique régulière

d'activités physiques améliore le fonctionnement cérébral et les fonctions cognitives, notamment en retardant le rétrécissement de l'hippocampe, une partie du cerveau liée à la mémoire à court et long termes.

2 L'exercice physique facilite la gestion du stress. Les personnes physiquement actives présentent généralement des niveaux de stress inférieurs aux personnes sédentaires. Plus concrètement, le stress, qu'il soit psychologique ou

physique, augmente la production d'une hormone appelée cortisol. Lorsque cette hormone est présente en grande quantité, elle réduit la fonction immunitaire. Or, la pratique régulière d'activités physiques permet de réduire la concentration de cortisol. Des activités aérobies pratiquées pendant une trentaine de minutes suffisent à obtenir l'effet désiré. Mais peu importe qu'on en fasse beaucoup ou peu, l'exercice physique a toujours un effet positif pour gérer son stress, sauf bien sûr si on en abuse.

3 Bouger favorise la bonne humeur. Les gens qui ont un mode de vie physiquement actif font davantage preuve d'intérêt, d'excitation, d'enthousiasme et de vigilance. Marcher ne serait-ce que 10 à 15 minutes est suffisant pour améliorer l'humeur. Mais faire de trois à cinq séances hebdomadaires d'au moins une trentaine de minutes est ce qu'il y a de plus bénéfique.

4 Les gens physiquement actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, surtout sur le plan physique. Une personne physiquement active se sentira généralement mieux dans son corps qu'une personne sédentaire. Les femmes peuvent améliorer leur concept de soi par la musculation tout autant que les hommes. Les autres formes d'activités physiques procurent également cet effet bénéfique, bien qu'à un moindre degré.

5 L'activité physique atténue les symptômes de la dépression. Une vingtaine de minutes d'activité physique vigoureuse jusqu'à cinq fois par semaine semble optimal. Cependant, des recherches indiquent que s'exercer à son intensité préférée résulte en une réduction plus grande des symptômes de la dépression que de s'entraîner à une intensité prescrite.

6 L'activité physique favorise la production d'endorphines. Souvent appelées hormones du bonheur, les endorphines contribuent à relaxer les muscles et à soulager la douleur. Ce sont les activités physiques aérobies qui augmentent la fréquence cardiaque

comme le vélo, la course à pied, le ski de fond et la natation, qui favorisent le plus la production d'endorphines.

7 Faire de l'exercice physique est positivement associé au bien-être. Les effets bénéfiques de l'activité physique croissent avec sa fréquence, sa durée et son intensité. Mais une pratique de façon trop intensive peut être moins plaisante pour certaines personnes. Ainsi, pour maximiser son bien-être, on peut pratiquer une activité physique d'intensité faible ou moyenne, selon ce dont on a envie.

En route vers l'expérience optimale pendant la pratique d'une activité physique!

L'expérience optimale permet de nous sentir totalement immergé dans ce que l'on fait, d'éprouver un haut degré

de concentration et un sentiment d'expérience fortement positive. Pour connaître une expérience optimale dans la pratique d'une activité physique, une personne doit percevoir que l'objectif qu'elle se fixe est atteignable, qu'il y a un équilibre entre sa compétence et la difficulté de l'activité physique (ce n'est ni trop facile ni trop difficile) et que cette dernière est une source de satisfaction et de plaisir.

Choisissez donc des activités physiques qui vous plaisent, déterminez-en le niveau d'intensité et fixez-vous un défi stimulant. Ce sera un pas de plus sur la route du bonheur! ♦

Les références bibliographiques sont accessibles à l'adresse areq.qc.net sous l'onglet Publications/Magazine *Quoi de neuf*.

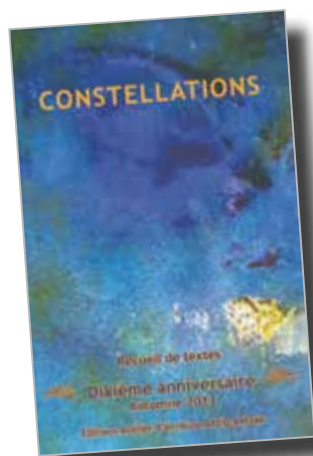


I NOS MEMBRES PUBLIENT I

CONSTELLATION

Membres de l'atelier d'écriture AREQ-ARSSMI. Éditions Atelier d'écriture AREQ-ARSSMI, 220 pages. Prix : 20 \$. En vente auprès de Yves Albert, membre du collectif d'auteurs. L'atelier célèbre ses dix ans d'existence en publiant Constellations. Chaque auteur retrace brièvement son cheminement au sein du groupe avant d'offrir ses plus belles productions de l'année. Poésie ou prose, style intime, lyrique ou pamphlétaire, la personnalité de chacun s'exprime en toute liberté.

yacc@videotron.ca
450 472-7589



LA QUÊTE DE JULIA

GUAY, Florence. Les éditions Floraison, Saint-Anselme, 2013, 230 pages. Prix : 26,95 \$. En vente dans plusieurs librairies et auprès de l'auteure. Dans ce premier ouvrage de fiction, un livre mi-récit mi-roman, nous suivons Julia, une femme dans la mi-quarantaine en plein questionnement existentiel dans sa quête souvent insatisfaite de bonheur. Elle vit des deuils

difficiles, mais aussi des rendez-vous privilégiés. Dans ses nombreux voyages à travers les continents, elle nous entraîne au cœur de son âme, au cœur de sa vie. Des révélations tantôt touchantes, tantôt surprenantes et des moments envoûtants nous attendent sur le chemin qu'elle emprunte pour atteindre la sérénité. Jusqu'où son histoire aux multiples rebondissements la mènera-t-elle?

edfloraison@hotmail.com
418 885-4583



LES SOCIÉTÉS HUMAINES À L'ÂGE DE L'ÉCOLOGIE

GAUTHIER, Véronique. À compte d'auteur. Amqui, 2013, 182 pages. Prix : 12,95 \$ (+ 3 \$ par la poste). En vente auprès de l'auteure. Observant la crise écologique qui sévit dans notre monde, l'auteure présente une analyse des dégradations causées par les changements climatiques et les actions humaines dans la nature et les sociétés. Après 25 années d'écologie appliquée et de recherche, elle propose d'emprunter la voie de l'écologie durable grâce à des pratiques permettant de conserver les écosystèmes et les ressources naturelles. Ce modèle écosystémique vise des solutions durables pour nos sociétés et celles des générations qui nous suivront.

vero.garespoir@videotron.ca
514 254-1190



LES FEMMES DE MAISONNEUVE (VOLUME 2 : MARGUERITE BOURGEOYS)

GOUGEON, Richard. Les Éditeurs réunis, Marieville, 2013, 532 pages. En vente dans toutes les librairies. Prix : 27,95 \$. Revivez les grands moments de la vie tumultueuse d'une pionnière qui a quitté son œuvre florissante de Troyes pour missionner aux côtés de Maisonneuve et de Jeanne Mance. À Ville-Marie, elle ouvrira son école dans

une étable désaffectée et enseignera aux enfants des colons et aux futures mères de familles. En ce 350^e anniversaire (2013) de l'arrivée des « filles du roy », notre société doit reconnaître le rôle de Marguerite Bourgeoyss comme éducatrice et fondatrice d'une communauté de femmes qui ont fait fleurir le Québec.

450 469-3494



Veillez noter que la rubrique « Nos membres publient » sera bientôt transformée compte tenu du nombre grandissant de livres qui nous sont soumis chaque année et des délais de publication, qui s'allongent sans cesse. À compter de l'automne, la promotion des livres, sous différents formats, s'effectuera principalement via le site Internet de l'AREQ. Une période de transition est prévue dans le magazine *Quoi de neuf*. Les détails concernant la nouvelle marche à suivre seront communiqués dans la prochaine édition du magazine.

LES SOBRIQUETS, ICI ET AILLEURS

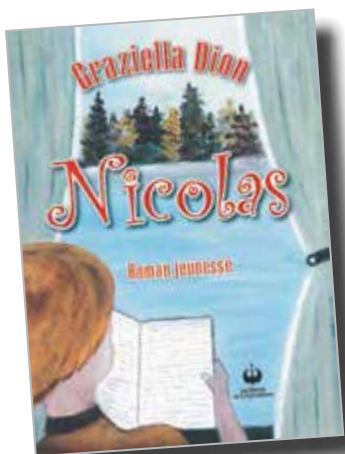
DOSTIE, Paul. Les éditions Jour et Nuit, Lac-Mégantic, 2013, 213 pages. En vente auprès de l'auteur. Prix : 18,95 \$ (+ 5 \$ par la poste). Le livre se veut un hommage aux personnes de notre quotidien, ces gens colorés et d'agréable compagnie qui ajoutent de la vie à notre vie. Porteurs d'un sobriquet, ils en oublient parfois leur prénom ou s'amuse volontiers de la forme et de la couleur du chapeau dont on les coiffe. Le livre s'intéresse au caractère universel des sobriquets, à leur usage quotidien ici et là, compare les coutumes françaises et québécoises, fait le lien avec les prénoms et patronymes avant d'en dresser la liste pittoresque. Puissiez-vous y trouver quelques vieux amis et joyeux souvenirs.
819 583-1839



NICOLAS

DION, Graziella. Les Éditions de la Francophonie, 2013, 158 pages. En vente dans les librairies et auprès de l'auteur. Prix : 15 \$. Nicolas, un garçon de douze ans, va passer ses vacances au chalet de sa grand-mère. Il découvre, par hasard, un cahier où son aïeule a écrit plusieurs épisodes passionnants de sa vie. À la suite de ces lectures clandestines, il a le goût de jouer avec les mots, d'en faire ses copains quotidiens avec lesquels il peut aussi bien jongler que s'amuser. Après son entrée au secondaire, il découvre jusqu'à quel point l'écriture peut lui donner des ailes. Avec son ami Pierre, il vivra des aventures qui laisseront une empreinte dans son âme et lui feront connaître les valeurs de sa grand-maman.

jpumas@globetrotter.net
418 722-8660



LES VIEUX... POIDS OU RICHESSE?

LEDOUX, André. La Plume d'Oie Édition, 2013, 108 pages. Prix : 18,95 \$. En vente auprès de l'auteur. La discrimination à l'égard des personnes âgées est troublante et constitue un fait social injustifiable. Selon le Rapport de Revera sur l'âgisme, 89 % des Canadiens associent le vieillissement à quelque chose de négatif, comme le fait de ne pas être capable de se déplacer facilement, la perte d'autonomie ou la solitude. André Ledoux fait la preuve du contraire. Il démontre clairement que les plus âgés exercent un pouvoir dans la communauté, qu'ils influencent positivement la vie économique et, surtout, qu'ils sont de plus en plus utiles dans le milieu socioculturel. Sans l'apport des aînés, notre société serait à court de multiples services et demeurerait désemparée. Un livre qui incite à la réflexion tout en détruisant mythes et faussetés.

andledoux@videotron.ca



CARNETS DE VOYAGE – L'INDE



QUENTEL, Jean. Publibook, 2013, 179 pages. Prix : 25 \$ + frais d'expédition. En vente auprès de l'auteur ou par Internet avec Publibook. Ce livre est le récit d'un voyageur qui, chaque matin, se lève en se demandant quelles aventures il va vivre et quelles merveilles il va découvrir. Pendant près de 80 jours, il vous transportera au pays des maharadjahs et des nymphes célestes, ces sculptures voluptueuses qui

ornent tous les temples hindous. L'auteur vous fera voir et aimer un pays fascinant, à la population attachante, généreuse, bien loin des clichés véhiculés par nos médias. À votre tour, vous serez ébloui par les costumes aux couleurs flamboyantes et la démarche de reine de ces bergères qui ramassent les bouses de vaches comme si elles cueillaient des roses.

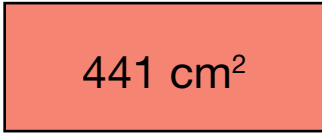
jeanquentel@yahoo.ca

514-747-5220

REMUEZ VOS MÉNINGES!

Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*

1. L'aire du rectangle illustré est de 441 cm².



Trouvez sa longueur et sa largeur sachant que ces nombres sont des carrés différents de 1 (ex : 16, 25).

2. La somme de ces trois nombres manquants est 120. Trouvez ces nombres sachant que :
- le premier est la moitié du deuxième;
 - le troisième a 5 unités de plus que le deuxième.

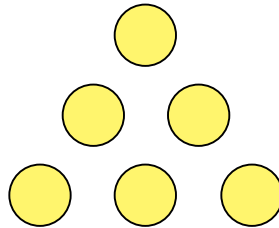
$$\begin{array}{r}
 \square \quad \square \\
 + \quad \square \quad \square \\
 \hline
 1 \quad 2 \quad 0
 \end{array}$$

3. Francis, Léa, Élodie et Alexis ont fait du porte-à-porte pour amasser de l'argent pour Centraide. À partir des indices suivants, trouvez celui ou celle qui a accumulé le moins d'argent.
- Francis, Léa et Élodie ont récolté en tout 120 \$;
 - Léa, Élodie et Alexis ont obtenu 140 \$;
 - la somme totale recueillie par Francis, Léa et Alexis est de 135 \$;
 - Léa a récolté 17 \$ de plus qu'Alexis.

4. Rosalie choisit quatre nombres différents, entre 0 et 10, dont la somme est 27. Elle place ensuite ces nombres dans les cases suivantes et constate que le résultat des opérations donne 12. Trouvez et placez ces quatre nombres.

$$\begin{array}{r}
 \square \times \square \\
 \hline
 \square
 \end{array}
 + \square = 12$$

5. Dans cette figure, placez les lettres a, a, c, p, r et s dans les cercles pour former trois mots de trois lettres. Les mots débutent aux sommets du triangle et se lisent dans le sens des aiguilles d'une montre. Donnez ces trois mots.



7. Trouvez le mot de trois lettres qui, placé devant ces mots, en forme cinq nouveaux.

a) ____ cendre
____ serrer
____ sein
____ sous
____ saisir

b) ____ abonder
____ eau
____ place
____ vol
____ vie

c) ____ bal
____ dure
____ glas
____ rat
____ soir

d) ____ fier
____ vers
____ valve
____ taire
____ latéral

6. Les consonnes des mots de cette grille ont été effacées. À l'aide des indices, retrouvez ces mots.

a)	a			o	
b)	a			e	
c)	a	i			e
d)	a		e		
e)	a		i		é

Indices :

- Grosse balle à jouer
Faire cesser un état d'agitation
Qui a très peu de graisse
Qui existe sans être apparent
Égalité parfaite

Solutions de *Remuez vos méninges!* à la page 53.

Prévenir les dégâts d'eau de la cave au grenier

Les dommages causés par l'eau figurent parmi les sinistres les plus fréquents. Bien que ce type de dommages puisse être réparé, du moins dans la plupart des cas, certains biens ne peuvent être remplacés : souvenirs de voyage ou de famille, objets uniques, tableaux, par exemple.

De plus, les dégâts d'eau occasionnent souvent de la moisissure qui est à l'origine de problèmes de santé, comme des réactions allergiques ou non allergiques ou encore des infections respiratoires. Bon nombre de dégâts d'eau peuvent pourtant être évités en appliquant quelques consignes de prévention élémentaires. En voici quelques-unes inspirées de l'expérience et des observations des experts en sinistres de La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise de la CSQ et de l'AREQ.

Jocelyn Roy

Conseiller à la CSQ,
responsable du régime
Les protections RésAut CSQ

Des idées toutes simples pour se la couler douce

Sous-sol. Assurez-vous que la pente de votre terrain soit inclinée de manière à permettre l'écoulement de l'eau loin de la maison sinon, l'eau risque de s'infiltrer par les fondations. De plus, gare aux chauffe-eau vieillissants. La durée de vie normale d'un chauffe-eau étant de 12 ans, surveillez de près les moindres signes d'usure.

Machine à laver. Ne quittez jamais la maison ou n'allez pas vous coucher avant la fin du cycle de lavage, et fermez le robinet après usage. Au moins une fois par année, vérifiez si les tuyaux souples d'arrivée d'eau sont en bon état et s'ils ne sont pas coincés.

Lave-vaisselle. Comme pour la machine à laver, attendez la fin du cycle de lavage pour quitter la maison ou aller au lit. Vérifiez de temps en temps si des résidus d'aliments ou des morceaux de

vaisselle brisée n'obstruent pas le renvoi. Et faites inspecter l'installation de votre lave-vaisselle au moins tous les cinq ans.

Refroidisseur d'eau. Dans l'heure suivant le remplacement de la bouteille, regardez s'il n'y a pas de fuite d'eau. Une fissure ou une défectuosité peut provoquer l'écoulement complet de la bouteille.

Points d'eau. Lorsque vous faites couler un bain, restez toujours dans la pièce. Vérifiez également de temps en temps les joints de silicone autour de la baignoire et de la cabine de douche pour voir s'ils sont en bon état. Assurez-vous tous les six mois que les tuyaux sous les éviers sont parfaitement secs. Il en va de même du plancher autour de la cuvette des toilettes, de la machine à laver, du lave-vaisselle, du refroidisseur d'eau et du chauffe-eau.

Toiture. Les hivers québécois mènent la vie dure à nos toitures. Aussi, il importe d'examiner votre toit et votre grenier attentivement chaque printemps pour voir à ce qu'il n'y ait pas de bardeaux d'asphalte soulevés ni de laine minérale mouillée. De plus, faites inspecter les solins aux deux ans

pour détecter des fissures. Les solins sont les garnitures d'étanchéité autour de la cheminée, des bouches d'aération, des puits de lumière et, dans le cas des toits plats, les garnitures de métal à la jointure du toit et des murs. Après la chute des feuilles, vérifiez aussi si les gouttières et les descentes pluviales sont parfaitement dégagées.

Enfin, avant la saison froide, coupez toujours l'alimentation des robinets extérieurs. Et chaque année, faites un examen attentif de vos portes, fenêtres, fondations. Réparez le calfeutrage et les fissures, au besoin.

Avez-vous la bonne couverture?

Un dernier conseil : assurez-vous d'avoir une protection contre le refoulement d'égout et l'infiltration d'eau par le sol ainsi qu'une protection contre les dégâts d'eau au-dessus du sol (ex. : par le toit), car celles-ci ne sont pas systématiquement comprises dans les polices d'assurance habitation.

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



laPersonnelle

Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière. Toute vérification faite suite au présent document devra être effectuée en toute sécurité et, au besoin, être exécutée par une personne expérimentée et habilitée dans le domaine. La Personnelle, assurances générales inc. se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler.

En voir de toutes les couleurs



Jules Desfossés
Équipe *Quoi de neuf*

Telle une fête sur une page de calendrier, dans nos vies il y a des activités que la récurrence n'affadit pas et qui demeurent porteuses du même plaisir en attente. Les jours ouvrables ou les fins de semaine, la fréquentation d'un marché public en est une. Faire son épicerie recèle un élément de nécessité et d'obligation qui se rapproche du travail où tout est un peu formel dans l'attitude, le parcours et les gestes. Par contre, aller au marché est de l'ordre du loisir et des vacances; de l'improvisation et des coups de cœur; des petites douceurs et des contacts probables. Les accros de ces lieux forment un groupe d'initiés aimant les produits locaux et régionaux, meilleurs pour l'environnement, et modestement ils croient donner un coup de pouce à la planète.

Sur la route des trouvailles gourmandes, à proximité de la ville et du fleuve, celui que je fréquente aura vingt ans cette année. Il a migré, s'est modifié sans perdre son aspect pittoresque et bucolique, de même que son ambiance champêtre. Le grand dôme jaune et vert épouse la forme d'un bâtiment de ferme. L'aire de pique-nique et la clôture de perches de cèdre qui délimite le stationnement ajoutent une note de rusticité. Plusieurs dizaines de producteurs, maraîchers, transformateurs et vigneron, auxquels s'ajoutent quelques artisans, accueillent, en provenance des deux rives, une clientèle régulière et paisible.

Traverser le marché n'est pas un détour à travers les étalages de fruits et de légumes, mais une destination. Un voyage de saveurs et d'odeurs dans une oasis de fraîcheur. Celle des champs, des potagers, des vergers et des vignobles. Croûte que croûte, Pomme Atout, Délices, Rose des Sables, Pampille et Barbichette, Les P'tits Trésors du Hameau, Tentations des Anges, quel que soit l'itinéraire concrétisé et les haltes, le parcours offre les mêmes satisfactions. Acheter des produits de qualité, goûteux et diversifiés, les meilleurs du jour, dans une ambiance animée et joyeuse. Acquérir des primeurs au gré des arrivages et des saisons. Obtenir des informations sur les aliments, la bonne

humeur et le sourire des marchands en prime. Entrer en contact avec des gens authentiques, que l'agriculture et l'agroalimentaire enthousiasment et qui ont le temps de distiller leur passion. S'arrêter pour une démonstration culinaire, emporter de nouvelles recettes et participer au dîner champêtre. Puis y perdre un peu de son anonymat et laisser naître le goût inopiné d'une folie gastronomique.

Le charme du marché public réside dans la valeur ajoutée. Le fréquenter, c'est ramener Mère Nature chez soi et, au gré des visites, revoir les couleurs de la terre. ♦



GARÇON, garce, étudiante

Le sens des mots se transforme parfois après leur première attestation dans les dictionnaires. À preuve, les trois substantifs du titre : garçon, garce et étudiante.



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*

Garçon. Au Moyen-Âge, ce mot désignait un enfant mâle et un jeune homme de basse condition, l'enfant noble étant appelé valet. Du sens d'enfant mâle, on est passé au 16^e siècle à celui de fils. Depuis le 17^e, il désigne un homme non marié et, dans un emploi vieilli, a fourni les locutions suivantes : vieux garçon, mener une vie de garçon, enterrer sa vie de garçon.

Garce. Attesté à la fin du 12^e siècle, le nom signifie d'abord une débauchée. Au 16^e, il n'a plus cette nuance péjorative. Il s'agit simplement du féminin de garçon. Au 19^e, il devient adjectif syno-

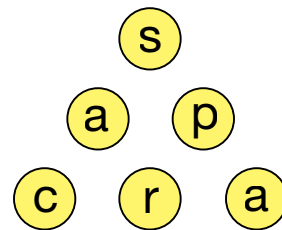
nyme populaire de « chienne de » dans la locution « une garce de » pour indiquer quelque chose de très mauvais comme dans l'expression « il n'a rien fait de bon dans sa garce de vie ». Aujourd'hui, le mot est revenu au sens de sa première attestation.

Étudiante. Le féminin d'étudiant ne sera attesté qu'à la toute fin du 18^e siècle. Mais attendez : *Le Grand Littré* dira de son féminin que, dans une espèce d'argot, c'est une « grisette du quartier latin », en d'autres mots, une fille aux mœurs libres ou tout simplement l'amie d'un étudiant. Ou sa maîtresse, comme dira *Le Grand Dictionnaire universel* de Larousse. Et je note cette observation du critique d'art français Théophile Gauthier (1811-1872), qui tient le discours suivant dans ses *Souvenirs de théâtre* : « Le quartier latin est peuplé d'une foule de grisettes d'un genre particulier et qu'on nomme les étudiantes, bien qu'aucun observateur n'ait pu encore déterminer le genre de science qu'elles cultivent. » Commentaires? ♦



Solutions Remuez vos méninges!

1. La longueur est 49 cm et la largeur 9 cm.
2. Les trois nombres sont 23, 46 et 51.
3. Francis, avec 26 \$, puisqu'Alexis a 46 \$, Léa 63 \$ et Élodie 31 \$.
4. Les quatre nombres sont 4, 6, 8 et 9.
5. Les trois mots sont : spa, arc et cas.



$$\begin{array}{r} \boxed{6} \times \boxed{4} \\ \hline \boxed{8} \end{array} + \boxed{9} = 12$$

6. a) Ballon b) Calmer c) Maigre d) Latent e) Parité.
7. a) Des b) Sur c) Ver d) Uni.

À VOS CLAVIERS! |

Je suis sur Google... J'écris le mot « bonheur » et surprise! Les marchands de bonheur sont nombreux sur Internet : chacun semble en posséder les clés magiques. Allons-y sagement et choisissons des mots tendres pour notre cœur.

Céline Gendron

genceline@hotmail.com

La Petite douceur du cœur

Comme le dit l'auteure du site, la Petite douceur du cœur se veut une oasis de ressourcement et de développement personnel. J'ai l'embarras du choix : des articles inspirants, des diaporamas tout en couleur et en douceur et même des créations baptisées « ebooks » et « diabooks ». Voilà un menu raffiné à déguster doucement.

<http://www.lapetitedouceur.org>

IRB – Indice relatif de bonheur

Comment établir des statistiques sur le bonheur? Selon John Zelenski : « La meilleure mesure du bonheur, c'est de demander simplement à quelqu'un s'il est heureux. » Un clic sur votre IRB Comparez-vous et en quelques minutes, vous connaîtrez votre indice relatif du bonheur. Sous l'onglet Perception des villes se trouvent plusieurs sondages intéressants à consulter. D'après certains d'entre eux, 85 % des Québécois considèrent qu'il est possible, pour une administration municipale, de contribuer d'une quelconque façon à l'amélioration du niveau de bonheur de ses citoyens. Voilà un sujet à mettre à l'ordre du jour de la prochaine campagne électorale!

<http://www.indicedebonheur.com>

FUNFOU.COM

Un site qui fait sourire toute la planète. Des blagues, des anecdotes, des

fables, des énigmes, des illusions visuelles, on y trouve une foule de drôleries. Selon le proverbe funfou, « qui rit bien, travaille bien ». C'est un site amusant bien que le téléchargement soit un peu lent.

<http://www.funfou.com>

You Tube et le bonheur

Ne dit-on pas qu'une image vaut mille mots? Il existe des milliers d'images sur le Web pour représenter le bonheur. Je vous propose quelques vidéos. Comme les adresses complètes des films sont souvent fastidieuses à lire, je vous invite à me suivre sur You Tube :

<https://www.youtube.com>

Pour chacune des recherches, écrivez le sujet souhaité, cliquez sur la loupe et choisissez parmi les vidéos suggérées.

- ✿ Pour découvrir le bonheur selon Yvon Deschamps, écrivez Le bonheur Yvon Deschamps.
- ✿ Les Compagnons de la chanson chanteront pour vous si vous écrivez Le marchand de bonheur.
- ✿ Sébastien Coste vous donnera de sages conseils dans 13 principes pour être heureux.
- ✿ Écrivez La mélodie du bonheur, et la famille Von Trapp interprétera pour vous cette chanson mythique.
- ✿ Écrivez Maudit bonheur, et Michel Rivard vous livrera le bonheur à sa manière.

You Tube est une véritable salle de cinéma toujours ouverte. Allez-y selon vos goûts et vos sujets d'intérêt.

Fondation HTAPQ

La Fondation de l'hypertension artérielle pulmonaire Québec a été mise sur pied en 2006. Une visite sur le site vous fera connaître son historique, sa mission, son fonctionnement et les membres de son conseil d'administration. On y présente un bon dossier sur la maladie, des conseils en alimentation, quelques recettes et des liens pertinents. « Le Virevent d'Isabelle » est le titre du petit journal présenté en direct sur le site. Un bon outil de référence pour mieux comprendre l'HTAP.

<http://www.htapquebec.ca>

Trucs et astuces

Pour télécharger une vidéo présentée sur You Tube sans être obligé de télécharger un programme ou un *plugin*, rendez-vous à l'adresse suivante :

<http://www.telechargervideoyoutube.com>

Il s'agit ensuite de copier/coller l'adresse de la vidéo et de cliquer sur Lien de téléchargement.

Bonne navigation!



Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée



Françoise Guénette
Journaliste indépendante
et animatrice

Il y a des proverbes, comme ça, qui tombent bien. Ou bien mal. À quelques jours des élections québécoises d'avril, j'étais encore en proie à l'indécision. Voter, oui, bien sûr. Mais comment et surtout pourquoi? Et changerais-je d'idée à la dernière minute?

J'envie féroce les gens habités de convictions fortes, de passions dévorantes et de certitudes inébranlables. J'envie les Hélène Pedneault et les Pierre Falardeau de ce monde, dont la parole tonitruante réveillait parmi nous les tièdes et les somnolents. En même temps, leurs excès de langage m'horripilaient souvent – comme à l'occasion la rhétorique provocatrice de Pierre Bourgault.

J'envie même les croyants, et leur foi en l'invisible, à laquelle je ne comprends rien et contre laquelle ma raison se rebiffe. J'envie les militantes et les militants, capables de donner de grands pans de leur vie à la cause.

Mais, mais, mais... toujours cette voix contrariante entre mes deux oreilles : pourquoi la conviction est-elle si souvent aveugle? Pourquoi ce refus des nuances et des doutes?

Je l'avoue : en cette époque de débats acerbés et souvent artificiels, de stars-

chroniqueurs à la plume acérée et aux idées courtes, au lendemain d'une campagne électorale où ont fusé les allégations et menaces ostentatoires peu voilées, à l'ère des opinions posées en vérités absolues, je suis une femme qui doute. Une femme du milieu, sans doute, coupable de voir sans cesse les deux côtés de la médaille, allergique aux diktats de gauche comme de droite. De tempérament modéré, et peut-être déformée par mon métier de journaliste. Je n'ai jamais cru à la soi-disant objectivité journalistique. À l'honnêteté et au pluralisme, oui.

C'est une position très inconfortable. Entourée d'amies et d'amis engagés, très politisés, ardents démocrates, féministes de toutes les heures, le plus souvent indépendantistes, je suis l'empêcheuse de rêver en rond, celle qui ratiocine, qui cherche la petite bête de la contradiction, qui voit l'enjeu éthique... Qui décide péniblement, après avoir tout pesé. Qui propose le compromis plutôt que la rupture. Qui pense que le temps arrange parfois les choses. Qui rejette la politique du pire. Et qui, parce que sans illusions, essaie de consoler les déçus.

Mollesse, tiédeur, manque de courage et peur de l'engagement? La modération a-t-elle vraiment meilleur goût? Baby-boomer confite dans le confort et l'indifférence d'une génération trop gâtée, suis-je influen-

çable ou ouverte d'esprit, peureuse ou sage? Et suis-je la seule à m'interroger ainsi? Là aussi, j'en doute.

Il est vrai que j'appartiens à cette majorité de Québécois qui ignorent les enjeux de la survie quotidienne, la pauvreté, l'exclusion, l'exil, l'inégalité. Mes enfants ont accès à l'éducation et à la santé. Notre maison est presque payée. Mais je ne suis pas aveugle et sourde à la douleur des démunis et à l'incertitude de notre commun avenir. Je sais que ma fille, dans quelque temps enseignante au primaire, risque des années de précarité et des classes difficiles. Je sais que mon fils vivra dans un monde abîmé par les changements climatiques, la mainmise des spéculateurs financiers, la dégradation des finances publiques et un cynisme croissant envers les institutions. Je sais que ma retraite, sans fonds de pension d'employeur, sera financièrement délicate, et que ma santé vieillissante exigera d'autres remplacements de pièces usées, aux frais de tous.

Je sais surtout que je fais partie des choyés et des nantis, et que je ne peux pas abdiquer mon rôle de citoyenne. Je contribue donc, à ma façon, au travail de quelques organismes philanthropiques ou gouvernementaux, sachant que c'est peu, mais que la mauvaise conscience est encore plus stérile.

J'ai voté en avril, bien sûr. Après avoir pris le temps de peser le tout et de choisir. De trouver mon point d'équilibre, entre la tête et le cœur. ♦

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



DE BONNES RAISONS D'ÊTRE MEMBRE ASSURÉ

En 2014, grâce au partenariat avec La Personnelle, l'assureur de groupe choisi par la CSQ, Les protections RésAut CSQ verseront plus de **2 000 000 \$ en ristourne.**

Vous avez renouvelé votre police d'assurance ?
Vous recevrez un chèque de 25 \$ par police d'assurance en avril.

Vous voulez désormais vous assurer chez nous ?
Vous êtes également éligible à une ristourne de 25 \$ par police d'assurance.

Obtenez votre soumission
csq.lapersonnelle.com | 1 888 476-8737



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

L'offre est applicable aux renouvellements des polices d'assurance dont la date effective se situe entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2014 et aux nouvelles polices achetées avant le 31 décembre 2014. Certaines conditions peuvent s'appliquer. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.