



LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC

QUOI *de neuf*

DOSSIER

AÎNÉES IMMIGRANTES : QUI SONT-ELLES?

- + **AFFAIRES FINANCIÈRES**
Crédits d'impôt au provincial
- + **NUTRITION**
Bien manger à petits prix
- + **CONDITION DES HOMMES**
Les hommes proches-aidants
- + **ACTION SOCIOPOLITIQUE**
Pour déjouer l'âgisme

PRINTEMPS 2019

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 41, numéro 3 | Printemps 2019

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
POUVOIR D'ACHAT	9
VIE ASSOCIATIVE	14
AFFAIRES FINANCIÈRES	16
DOSSIER	20
ACTION SOCIOPOLITIQUE	24
ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES	26
CONDITION DES HOMMES	27
LE TRADUCTEUR INTERGÉNÉRATIONNEL	30
NUTRITION	31
CONDITION DES FEMMES	34
FONDATION LAURE-GAUDREAU	36
VERT... DEMAIN	37
PUBLIREPORTAGE	41
INTERNET	42
REMUEZ VOS MÉNINGES!	43
RÉFLEXION	44
LA SOURCE DES MOTS	46
CHRONIQUE D'UN PASSEUR	47

Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin, contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.

En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100 % de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :



100 %



PERMANENT



468 arbres
1 terrain de football



1 707 156 L d'eau
4 878 jours de consommation d'eau



68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures
par année



20928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
émissions d'un camion
pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie
de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 58 000 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 : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / Rédacteur en chef : Samuel Labrecque / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Yves Bussière, Rémi Gagnon, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Coopérative Belvédère Communication / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 61 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

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.



LISE LAPOINTE
PRÉSIDENTE

AU MENU DE L'AREQ POUR 2019

Nous avons entamé une nouvelle année, la seconde de notre triennat. Lors du conseil national de l'automne 2017, nous avons adopté le Plan d'action national (PAN) 2017-2020 de l'AREQ. Fruit d'un véritable travail d'équipe, ce plan d'action découlait des orientations et des champs d'intervention qui avaient été votés lors du 46^e Congrès de l'Association. Depuis ce temps, 47 actions y ont été inscrites.

Pour cette année, des actions concrètes sont prévues afin de répondre aux objectifs de ce triennat, que ce soit dans le dossier de la retraite en passant par l'environnement ou dans ceux de l'action sociopolitique. Ça bouge à l'AREQ en 2019!

UNE RENCONTRE AVEC LA MINISTRE RESPONSABLE DES AÎNÉS ET DES PROCHES AIDANTS

Nous avons rencontré Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, le 23 janvier, pour discuter notamment de l'enjeu de l'indexation.

Ce fut l'occasion d'aborder des questions qui nous préoccupent et qui feront l'objet de travaux de la part du nouveau gouvernement.

En plus de la politique sur les proches aidants, Mme Blais nous a informés de son intention de réformer les soins de longue durée au Québec. De plus, l'une de ses priorités sera de soutenir les projets visant à briser l'isolement des personnes âgées.

Pour notre part, nous avons rappelé à la ministre l'importance d'investir dans les soins à domicile. Nous lui avons également mentionné qu'il fallait valoriser le travail de celles et ceux qui oeuvrent au service des personnes âgées en CHSLD. Il est primordial d'améliorer leurs conditions de travail et de leur assurer une formation adéquate afin d'attirer et de retenir le personnel.

Enfin, l'AREQ s'est dite prête à collaborer activement avec la ministre pour faire bouger les choses. Il est temps que ça change pour le mieux-être de celles et ceux qui ont bâti le Québec!

À LA DÉFENSE DE NOTRE POUVOIR D'ACHAT À LA RETRAITE

Au début de l'année, nous avons mis sur pied l'opération « Maintenant », l'indexation ! afin de faire pression sur les élus de l'Assemblée nationale, partout au Québec.

Cette action d'envergure consiste à rencontrer chacun des 125 députés élus le 1^{er} octobre 2018 pour présenter l'AREQ et ainsi obtenir leur appui. Nous avons produit plusieurs outils pour aider nos membres dans cet effort collectif.

DANS LES DOSSIERS DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA CONDITION DES HOMMES

L'environnement est une priorité pour nos membres et nous comptons bien faire bouger les choses! C'est pourquoi l'AREQ prépare la tenue d'une action nationale à l'automne 2019.

Nous travaillons aussi à la diffusion de la synthèse de l'AREQ au regard des besoins des hommes retraités et âgés. À partir des données de notre consultation, nous sommes en mesure de présenter un portrait intéressant et unique sur la condition des hommes âgés au Québec.

TROIS ENJEUX À SURVEILLER EN ACTION SOCIOPOLITIQUE

- ✓ *Régime universel public d'assurance médicaments* : l'AREQ se joindra à la campagne intercentrales syndicales afin d'adopter un régime universel.
- ✓ *Aide médicale à mourir* : par son comité de travail sur l'aide médicale, l'AREQ demeure à l'affût de toute intervention législative visant à revoir les modalités d'accès aux soins de fin de vie.
- ✓ *Paradis fiscaux* : en tant que membre du Collectif Échec aux paradis fiscaux, l'AREQ mènera diverses activités durant l'année.

Enfin, il ne s'agit que de quelques exemples d'actions concrètes. Je vous invite à suivre notre infolettre et notre page Facebook pour être tenu au courant de nos activités 2019.



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*.

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

11 DÉCEMBRE 2018

IL Y A 10 ANS, L'AREQ RÉCLAMAIT L'ADOPTION D'UNE POLITIQUE GLOBALE DE SOUTIEN AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

Depuis plusieurs années, l'AREQ est préoccupée par la situation des personnes proches aidantes. Déjà en 2009, l'Association réclamait l'adoption d'une politique globale de soutien aux personnes proches aidantes, laquelle devait, notamment, contenir une offre accrue de services de soutien psychologique et de répit à leur intention, un déploiement d'intervenants pivots et davantage de services à domicile.

Par voie de communiqué, l'AREQ s'est dite prête à collaborer activement avec le nouveau gouvernement pour mettre en place des actions concrètes et structurantes en soutien aux personnes proches aidantes.

4 DÉCEMBRE 2018

SURPLUS BUDGÉTAIRE DE 4 MILLIARDS AU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC : IL EST TEMPS D'AGIR DANS LE DOSSIER DE L'INDEXATION PARTIELLE DES RÉGIMES DE RETRAITE DU SECTEUR PUBLIC

L'AREQ, en collaboration avec l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), a pris acte par voie de communiqué des mesures fiscales annoncées par le gouvernement Legault lors de sa mise à jour budgétaire, notamment le nouveau crédit d'impôt d'une valeur maximale de 200 \$ pour les personnes âgées à très faible revenu.

L'AREQ a d'ailleurs rappelé qu'environ 350 000 personnes retraitées du secteur public s'appauvrissent d'année en année en raison de leurs rentes qui ne sont pas indexées.

3 DÉCEMBRE 2018

LE DESTIN TRAGIQUE DE LA GÉNÉRATION SILENCIEUSE

Dans une lettre ouverte, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, s'est exprimée sur le rapport consternant de la Protectrice du citoyen sur les services en CHSLD et sur les soins à domicile :

« Ce qui est particulièrement triste dans cette situation, c'est qu'encore une fois, la génération que l'on qualifie de « silencieuse » écope d'un système qui lui tourne le dos. Celles et ceux qui vivent les conditions inhumaines décrites dans le rapport de la Protectrice le font dans le silence. Ce n'est pas parce qu'ils souffrent tous d'Alzheimer, mais parce qu'ils ont trop de fierté pour exposer ce qu'ils subissent au quotidien », a dénoncé Mme Lapointe.

29 NOVEMBRE 2018

LE GOUVERNEMENT DOIT METTRE FIN À LA MALTRAITANCE ORGANISATIONNELLE, SELON LA CSQ, LA FSQ ET L'AREQ

L'AREQ, en collaboration avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) et la Fédération de la Santé du Québec (FSQ-CSQ), a diffusé un communiqué conjoint faisant suite à la publication du rapport annuel du Protecteur du citoyen 2017-2018.

« Le gouvernement s'est doté d'une loi contre la maltraitance des personnes âgées cette année. Mais la Protectrice du citoyen démontre aujourd'hui que des personnes hébergées en CHSLD souffrent des compressions et de l'échec d'une réforme, dénonçant du même coup une forme de maltraitance organisationnelle. Nous exigeons donc que le gouvernement redresse la situation rapidement afin de respecter sa loi et pour assurer la dignité des personnes âgées en situation de vulnérabilité », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ. ♦



Le 23 janvier 2019, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, et Claire Bélanger, vice-présidente, ont rencontré Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants.

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

 facebook.com/monAREQ

LES AÎNÉS PEUVENT VIEILLIR EN SANTÉ

MICHEL ROY

MONTÉRÉGIE (09) SECTEUR HAUT-RICHELIEU (G)

SANTÉ vous BIEN! C'est le thème d'une journée régionale qui s'est tenue à Saint-Hubert en Montérégie. Trois auteurs et conférenciers de marque ont livré des conseils judicieux pour trouver comment vieillir en santé.



Les 215 personnes présentes ont pu se familiariser sur des sujets tels *Optimiser son alimentation en vieillissant*, par Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste, *Vieillir en santé*, par Denis Fortier, physiothérapeute, et *Aliments, plantes et suppléments pour vieillir en bonne santé*, par Anny Schneider, herboriste.

Manon Besner, présidente de l'AREQ régionale, a précisé que ce rassemblement des 11 secteurs visait à valoriser les saines habitudes de vie, à susciter des réflexions en matière de santé et à donner aux participants des outils pour vieillir en santé.

Le groupe a spontanément adopté la maxime : « Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années. » (Oscar Wilde)

Mme Besner a tenu à remercier les administrateurs des conseils sectoriels Bas-Richelieu, Haut-Richelieu, Des Prairies-Brossard et Les Trois-Lacs pour leur précieux appui. ♦

Une belle activité en environnement et développement durable en Outaouais

CLAIRE NAULT

OUTAOUAIS (07) SECTEUR DES DRAVEURS (G)

Quand revient septembre, les activités reprennent de plus belle à l'AREQ de l'Outaouais. Cet automne, nos membres ont eu la chance de visiter la ferme Dalton, sise au cœur de Gatineau. Ce parc, propriété de la ville, est entièrement géré par une équipe de bénévoles. En trois groupes différents, plus de 80 participants ont pu découvrir ce site exceptionnel. Voici un résumé de leur visite.

À l'entrée, on passe par la gare et on se dirige vers la sucrerie, qui fait office de magasin général. Un guide nous y accueille et nous accompagne jusqu'à la petite école de rang, où l'on revit l'époque des *Filles de Caleb*.

La visite se poursuit agréablement sur des sentiers agrémentés de bosquets fleuris, nous conduisant vers

une petite église érigée au centre du jardin, car tout village d'antan gravite autour du saint lieu.

Après avoir fait la connaissance des pensionnaires de la bergerie près du verger de pommes, nous recevons une formation sur la bonne façon de composter les végétaux.

Finalement, nous sommes conviés à casser la croûte à la maison Dalton. Nous dégustons un repas digne des temps passés. Cette maison fut restaurée avec le souci de préserver le patrimoine local. Au magasin général, il est possible de se procurer les produits de la ferme : sirop d'érable, miel et de petites pièces d'artisanat.

Si un jour vous passez par chez nous, venez découvrir la ferme Dalton. ♦

BÂTISSEURS ET ENGAGÉS

MARIETTE GÉLINAS

PRÉSIDENTE CŒUR ET CENTRE-
DU-QUÉBEC (04) SHAWINIGAN (B)

La Journée internationale des hommes a été créée par Jérôme Teelucksingh à Trinité-et-Tobago en 1999 et elle est maintenant soulignée dans plus de 60 pays. Officiellement, c'est le 19 novembre.

C'est sous le thème de l'année *Bâtisseurs et engagés* qu'hommes et femmes de la région Cœur et Centre-du-Québec, sous la responsabilité du comité régional des hommes, ont célébré un peu à l'avance la Journée internationale des hommes, le 15 novembre dernier, à Notre-Dame-du-Mont-Carmel.

Le Dr Conrad Gélinas a d'abord témoigné de son passage de médecin à patient à la suite d'un accident subi en se rendant au travail. Il a décrit l'accident, les soins à l'hôpital, sa réadaptation et a écrit un livre « De traitant à patient », preuve de ténacité et de courage. Répondant aussi à de nombreuses questions, il nous a fait part de son état mental.

Puis, les membres du comité régional des hommes, sous la présidence d'Alain Lirette, ont rendu hommage et ont remis une plaque-souvenir à Marcel Savaria, premier responsable de la condition des hommes dans notre région. Il était aussi au comité national des hommes et responsable dans son secteur. Félicitations, M. Savaria, pour votre implication constante!

Faisant suite aux échanges lors du repas, Tommy Bureau-Boulé, conseiller au niveau national à la vie associative



et en appui aux dossiers sociaux, a assuré un suivi à sa conférence de l'an dernier (il avait dû remplacer le Dr Gélinas, hospitalisé), puis démontré ce qui se fait à l'AREQ, les dossiers traités pour la condition des hommes et les statistiques les concernant.

Pour clore cette assemblée, nous avons prévu une conférence de presse avec journalistes, mais nous avons dû la tenir sans la présence des médias. Un bref historique a été relaté par Mariette Gélinas, présidente du secteur Shawinigan responsable de la journée. L'AREQ s'est toujours préoccupée des hommes mais quelques moments plus précis ont été soulignés :

- ▶ en 2000, un comité se met en place dans la région de l'Outaouais sous la présidence régionale d'Adrienne Carpentier;
- ▶ en 2002, sous la présidence nationale d'André Goulet, un numéro du *Quoi de neuf* est consacré aux hommes : *Homme Sweet Homme*;
- ▶ en 2006, 53 hommes réunis à Québec font consensus pour la création d'un comité provincial de la condition des hommes;

▶ en 2007, mise sur pied du comité national qui travaille pour créer un réseau de responsables et étudier les problématiques relatives à la condition des hommes;

▶ en 2011, des hommes aréquiens participent au Colloque international sur les Perspectives futures en intervention, et sur la politique et la recherche sur les hommes et les masculinités : un espace international d'échanges et de partage des connaissances. C'est aussi en 2011 que les thèmes québécois commencent pour la Journée internationale des hommes : Quels modèles masculins? Aider les hommes et les garçons à vivre mieux, plus longtemps et en meilleure santé (2012), Santé sécurité, intégrité au masculin (2013). On peut consulter les thèmes et tous les textes écrits sur la condition des hommes sur le site de l'AREQ national en se référant, entre autres, aux numéros du magazine *Quoi de neuf*.

Merci, Messieurs, pour votre apport à la communauté, votre implication dans les diverses associations, merci de faire la différence par votre présence! ♦



Conduire en toute sécurité après 55 ans

ROBERT DESPRÉS
RESPONSABLE DU PROJET OUTAOUAIS
(07) SECTEUR DU LIÈVRE (C)

La conduite automobile revêt, pour les personnes de notre âge, un double caractère. D'une part, elle nous permet d'avoir plus d'autonomie, car il arrive souvent que nous nous retrouvions seuls. D'autre part, la facilité de pouvoir se déplacer devient alors une condition primordiale à notre liberté d'action.

Or, posséder un permis de conduire est un privilège et non un droit. Pour notre propre sécurité et aussi celle des autres (piétons et cyclistes), nous devons porter une attention particulière à notre état de santé et à nos capacités de conduire de façon sécuritaire. En ce sens, notre projet *Toujours en action* s'est articulé en deux volets.

Le projet que nous avons mis sur pied dans notre région portait donc sur la conduite automobile après 55 ans. D'entrée de jeu, nous avons sensibilisé nos membres aux conditions qui entourent l'émission de notre permis de conduire et aux exigences médicales, avec l'aide d'une conseillère régionale de la SAAQ. À partir de 75 ans, et par la suite tous les deux ans, nous devrions recevoir avant notre anniversaire un formulaire d'examen de la santé de notre corps et de nos capacités visuelles.

Il est impératif de faire remplir ces formulaires par notre médecin et le spécialiste de la vue. Le refus de le faire pourrait entraîner la perte de votre permis. Le but de ces examens est de s'assurer que nous sommes toujours capables de conduire en toute sécurité.

Dans le cadre du projet, nous avons offert une journée de formation et de réflexion sur les méthodes de conduite adaptées à nos conditions et à notre âge intitulée « Au volant de ma santé ». À l'aide d'un formateur du Conseil canadien de la sécurité routière, nous avons notamment appris comment nous comporter dans ces nouveaux carrefours giratoires, appelés communément « ronds-points ». Nous nous sommes aussi interrogés sur les dangers du virage à gauche, sur les angles morts, les arrêts multiples, la conduite le soir ou la nuit.

La table avait d'abord été mise avec un questionnaire et une présentation audiovisuelle illustrant directement des cas précis, comme le temps de réaction et les difficultés de la conduite automobile venant avec l'âge. Nous avons aussi été sensibilisés aux effets de l'âge sur la vision et l'ouïe,

deux sens indispensables à une bonne conduite automobile. D'autre part, il est important d'être conscients des effets de certains médicaments sur nos capacités de conduire.

Notre journée s'est achevée par un regard sur la signalisation routière, particulièrement sur les nouveaux panneaux qui bordent maintenant les rues et les routes du Québec.

D'une façon globale, les participants et les participantes à cette journée ont beaucoup apprécié les mises en situation qui ont généré une réflexion sur l'utilisation d'un véhicule à notre âge. Et cette réflexion va plus loin car elle suscite des interrogations quant à nos limites et nos capacités physiques et mentales comme conducteurs respectueux des autres.

C'est ça, être toujours en action et rester dans l'action. ♦

OPÉRATION « MAINTENANT », L'INDEXATION!

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Au lendemain des élections, alors que la CAQ au pouvoir nommait une toute nouvelle cohorte de députées et députés au parlement, le comité national de la retraite de l'AREQ lançait l'opération « *Maintenant* », l'*indexation*! Cette action consiste à rencontrer chacun des 125 députés élus le 1^{er} octobre dernier pour présenter l'AREQ et les informer de l'impact négatif que représente l'indexation partielle des rentes de retraite des employés de l'État sur leur pouvoir d'achat, pour ainsi obtenir leur appui.

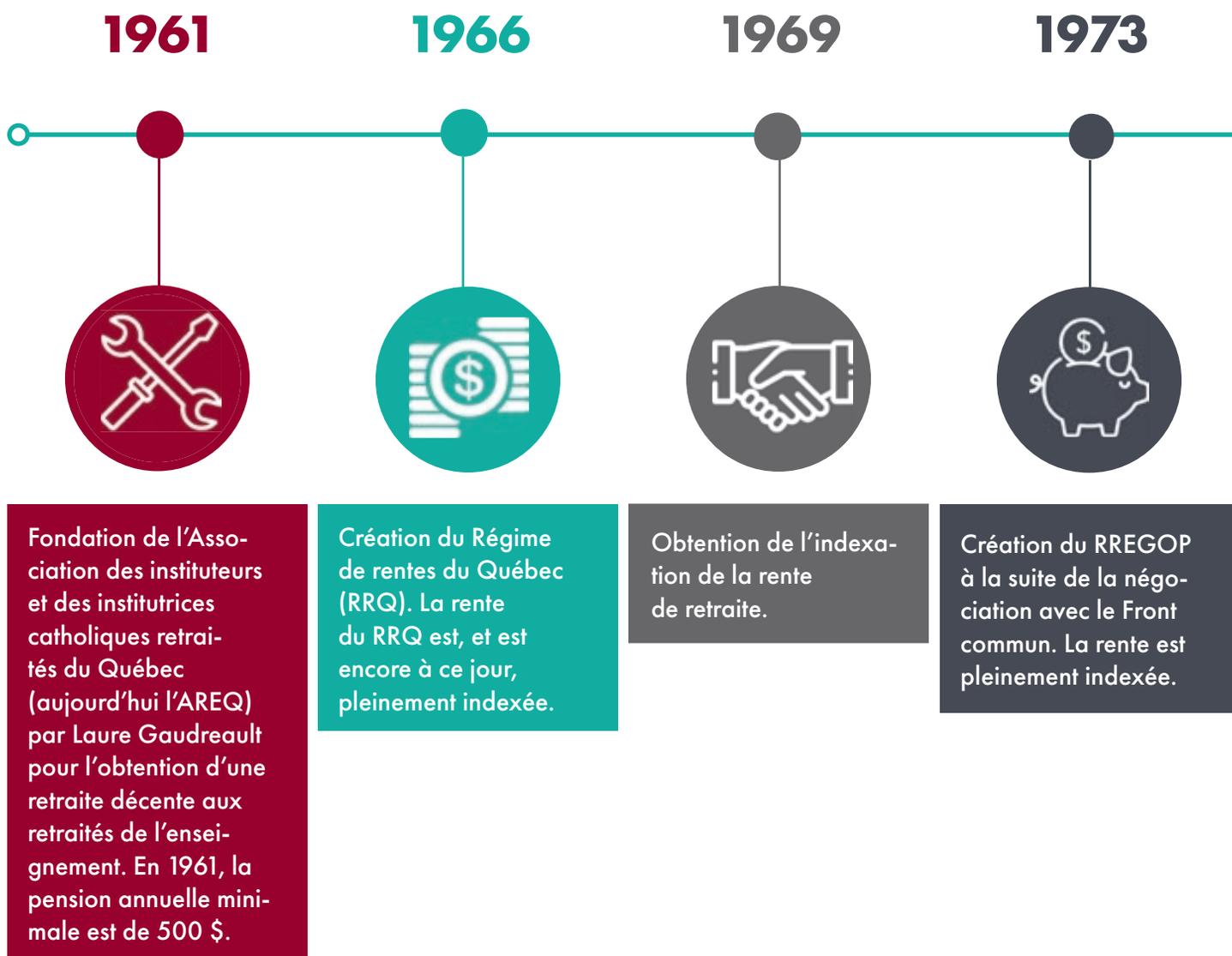
En 2010, lors de la modification de la loi sur le RREGOP, il a été prévu qu'une indexation des rentes à l'IPC moins 3 %, minimum 50 % (au lieu de l'IPC moins 3 %) sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999, si le taux de capitalisation requis est atteint. Cependant, le gouvernement ne s'est jamais engagé à verser sa part. Depuis plusieurs années, l'AREQ demande au gouvernement de prendre cet engagement.

Afin de réussir cette opération, l'AREQ a fourni à ses membres plusieurs outils d'information et d'action. ♦



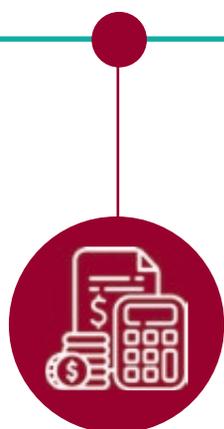
Si vous souhaitez contribuer à cette opération, une trousse rassemblant ces outils est disponible sur le site de l'AREQ à areq.lacsq.org dans la section Dossiers / Pouvoir d'achat à la retraite.

Le pouvoir d'achat à la retraite et l'indexation au cœur des actions de l'AREQ



Au fil du temps, plusieurs actions en lien avec le pouvoir d'achat et l'indexation ont été menées par l'AREQ, tant sur les plans national, régional que sectoriel. Différentes approches de sensibilisation, de mobilisation, de dénonciation, de représentations politiques et de discussions ont été tentées en tenant compte de la conjoncture du moment. Des gains ont été obtenus, mais la lutte est loin d'être terminée.

1982



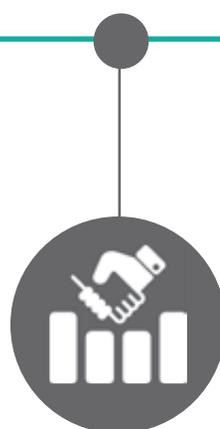
Décret gouvernemental : modification du calcul de l'indexation de la rente de retraite des régimes publics (RREGOP, RRE, etc.) pour les années cotisées à compter du 1^{er} juillet 1982 : IPC -3 %. Coupure et gel de salaire.

2000



« Amélioration » de la formule de calcul de l'indexation de la rente pour les années cotisées à compter du 1^{er} janvier 2000 obtenue lors de l'entente avec les centrales syndicales : IPC -3 %, minimum 50 %.

2010



Obtenues en négociation : modifications législatives permettant dorénavant une indexation des rentes à l'IPC -3 %, minimum 50 % (au lieu de l'IPC -3 %) pour les années cotisées entre 1982 et 1999 si un taux de capitalisation de plus de 120 % est atteint (caisse des participants seulement).

2019



Bonification de la rente du Régime de rentes du Québec (RRQ) augmentant le taux de remplacement de revenu de 25 % à 33,3 %.

Forte de ses expériences passées, l'AREQ continue d'élaborer de nouvelles approches pour l'amélioration de la sécurité financière de ses membres et des personnes âgées.

Les pages 12 et 13 illustrent les principales actions menées par l'AREQ depuis plus de 30 ans. De nombreuses autres actions, non répertoriées dans le présent document, ont également été menées.

Actions de l'AREQ au fil du temps

Production d'outils et prises de position

1985

De concert avec la CEQ, l'AREQ s'intéresse aux impacts de la désindexation.

2003

« Opération cartes postales ». Des milliers de cartes sont expédiées au Conseil du trésor (CT).

2006

« Opération calcul de la contribution financière non volontaire à la société québécoise » auprès des personnes employées et retraitées.

2007

Création du Groupe de travail des associations de retraités de l'État (GTAR) pour réclamer une table de travail permanente sur la situation financière des personnes retraitées de l'État. L'AREQ y siège (le GTAR a été aboli en 2017, à la suite de la création de la Tribune de discussion des retraités avec le CT).

2010

Création de l'outil de calcul de la perte de pouvoir d'achat sur le site Web de l'AREQ + envoi de courriels au Conseil du trésor.

2010

L'AREQ revendique l'inscription automatique au Supplément de revenu garanti (SRG) pour les retraités de 65 ans et plus qui y ont droit (en vigueur depuis 2018).

2011

Création du comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation par la CARRA (durée du comité : 15 mois).

2012

Création de l'outil « L'indexation et vous » sur le site Web de l'AREQ.

2012

L'AREQ s'oppose à l'intention du gouvernement fédéral de faire passer l'âge d'admissibilité à la PSV et au SRG de 65 à 67 ans.

2013

Production et publication du document InfoRetraite sur le RREGOP et les revendications de l'AREQ. Les 4 principales revendications de l'AREQ :

- Obtenir une table de travail avec le gouvernement.
- Obliger le gouvernement à verser sa part d'indexation lors de surplus actuariels.
- Fixer le surplus à 10 % plutôt qu'à 20 % pour le versement de l'indexation.
- Réclamer la pleine indexation des rentes de retraite.

2014

Position de l'AREQ contre les propositions gouvernementales touchant la retraite en vue du renouvellement des conventions collectives des employés de l'État, notamment celle concernant la suspension de l'indexation.

2014

Gain de cause pour l'AREQ et la CSQ concernant les personnes retraitées en 2010 visées par la révision de la rente de la CARRA. Règlement du dossier en faveur de l'ensemble des personnes visées.

2014

Création de l'Observatoire de la retraite (OR) dont la mission est l'amélioration de la sécurité financière des retraités. L'AREQ est un des membres fondateurs.

2016

Position de l'AREQ contre la restructuration du RRPE (suspension de l'indexation durant 6 ans et modification des formules d'indexation).

2017

Appui de l'AREQ à la CSQ au sujet de la bonification du RRQ lors des consultations publiques.

2017

Création de la Tribune de discussion des retraités avec le Conseil du trésor sur les enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic. L'AREQ y siège.

2018

Production et publication du document InfoRetraite 2018 « Prenons soin de notre RREGOP » sur l'impact de l'indexation partielle des rentes pour sensibiliser les cotisants en vue de la négociation des conventions collectives du secteur public et parapublic.

2018

Production et publication du document « Questions à votre député » sur l'indexation des rentes de retraite et le pouvoir d'achat des retraités de l'État.

Mobilisation, manifestations et représentations

1988

L'indexation fait partie des revendications lors de la ronde de négociations qui s'amorce. Pas de réelle ouverture de la part du gouvernement et certaines centrales syndicales n'en font pas une priorité.

1991

Premier plan d'action élaboré par l'AREQ pour la récupération de l'indexation.

1999

En préparation à la ronde de négociations, l'AREQ tente de convaincre le front commun de faire de l'indexation un enjeu prioritaire.

2005

Manifestation CSQ sur la colline parlementaire en prévision de la négociation. 40 000 manifestants dont près de 1 000 membres de l'AREQ.

2006

Tournée et ralliements aux 4 coins du Québec pour réclamer une table de travail sur l'amélioration du pouvoir d'achat des retraités de l'État.

2008

Manifestation sur la colline parlementaire pour la protection du pouvoir d'achat avec les autres associations de retraités.

2009

Organisation d'une manifestation simultanée aux 4 coins de la province pour revendiquer la récupération de l'indexation.

2012
2013

Plusieurs rencontres avec le Conseil du trésor pour demander la pleine indexation des rentes de retraite.

2015

Participation de l'AREQ à une conférence de presse sur l'amélioration des régimes de retraite publics regroupant 12 associations de retraités.

2017
2018

Rencontres entre l'AREQ et la CSQ au sujet de l'indexation en vue de la ronde de négociations.

2018

Rencontres avec 3 des 4 principaux partis politiques en période électorale (PQ, CAQ et QS) pour discuter de l'impact négatif de l'indexation partielle de la rente des retraités de l'État.

2018

En collaboration avec 5 autres associations de retraités, organisation par l'AREQ d'un débat électoral « Quelle place pour les aînés dans le Québec d'aujourd'hui? » dont l'un des sujets porte sur la situation financière des aînés du Québec.

Travaux parlementaires, mémoires et pétitions

2005

Dépôt d'une pétition de plus de 20 000 signatures à l'Assemblée nationale pour revendiquer l'amélioration de la situation financière des retraités de l'État dont la récupération de l'indexation des rentes.

2007

Dépôt d'une motion à l'Assemblée nationale demandant la création d'une table de travail sur l'amélioration du pouvoir d'achat des retraités de l'État.

2007

Création par l'Assemblée nationale d'un comité de travail pour évaluer le coût de l'indexation des régimes de retraite (rapport du comité remis en 2008, mais jugé incomplet par les associations de retraités).

2008

Mémoire de l'AREQ présenté à l'Assemblée nationale sur le coût de l'indexation des régimes de retraite publics.

2010

Mémoire de l'AREQ présenté à l'Assemblée nationale « Rétablir le pouvoir d'achat des personnes retraitées, c'est possible ».

2011

Mémoire de l'AREQ présenté à l'assemblée nationale sur le projet de loi 23 pour réclamer la clause remorque pour le RRE, RRCE, RRF et que le gouvernement mette sa part advenant le versement de l'indexation pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Suite à la commission parlementaire, nous avons obtenu gain de cause pour la clause remorque, mais le gouvernement n'est pas contraint de mettre sa part et refuse, encore à ce jour, de s'engager à le faire.

2012

Dépôt par l'AREQ d'une pétition de 25 000 signatures pour la récupération et le maintien du pouvoir d'achat des retraités de l'État.

2017

Commentaires de l'AREQ sur le projet de loi 126 : Loi favorisant la santé financière et la pérennité du RRPE et modifiant diverses dispositions législatives.

DES RENCONTRES ÉNERGISANTES POUR FAIRE AVANCER L'AREQ

L'automne dernier, l'AREQ a organisé une série de rencontres qui ont réuni, au total, plus de 500 membres élus aux conseils sectoriels. Les participantes et participants à ces rencontres ont bénéficié de formations, assisté à des conférences et échangé en ateliers sur différents thèmes pour faire évoluer notre Association. À ces travaux sérieux, ils ont ajouté une indispensable touche ludique en assistant à une soirée sociale de reconnaissance.

DOMINIC PROVOST
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Forte de plus de 58 000 membres, l'AREQ est une grande association de défense des droits. Quand on évoque ce qui la distingue des autres organisations, on pense avant tout au travail infatigable de centaines d'élus bénévoles aux quatre coins du Québec. Nos élus « de première ligne » se démènent pour organiser des activités à l'intention de nos membres et pour défendre leurs droits. Or, on oublie trop souvent que ce travail s'exerce sur une base bénévole, avec pour seule paye « une tape dans le dos ». D'où l'importance de les soutenir adéquatement et surtout de reconnaître leur contribution à notre Association.

C'est dans ce contexte qu'à l'automne 2018, l'Association a organisé quatre rencontres interrégionales, c'est-à-dire des rencontres réunissant les membres des conseils sectoriels de régions regroupées. Ces rencontres, qui ont rassemblé chacune autour de 125 personnes, ont eu lieu à Rivière-du-Loup, Mont-Tremblant, Trois-Rivières et Boucherville.

Le concept développé par le conseil exécutif et le bureau de l'AREQ s'inscrivait en droite ligne avec le plan d'action national 2017-2020, qui vise entre autres à soutenir les élus qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs et à adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.



DES IDÉES POUR L'AVENIR

Ainsi, durant une journée et demie, les élus ont discuté de leur rôle et de leurs responsabilités, du travail d'équipe et des problèmes vécus en fonction du poste occupé. Ils ont ainsi participé à un atelier intitulé « La vie associative : peut-on faire les choses autrement? ». Durant cet atelier, les thématiques suivantes ont été abordées : l'accueil et l'intégration des nouveaux membres, le contenu et la formule des assemblées générales, comment associer les membres à nos actions et à nos décisions, ainsi que les besoins et les attentes exprimés par nos membres.

Cet atelier a permis aux participants de partager entre eux leurs points de vue et leurs réalités, qui peuvent être bien différentes d'un secteur à l'autre. Ils ont ainsi pu identifier ensemble des solutions à des difficultés qu'ils rencontrent ou s'inspirer de bons coups qui se font dans d'autres secteurs.

Plus de 200 idées et recommandations ont été recueillies, des plus sérieuses au plus « flyées ». Elles permettront à l'AREQ de s'adapter aux besoins en constante évolution de ses membres au cours des prochaines années. Ces recommandations seront d'ailleurs étudiées lors du conseil national du printemps 2019 et il y a fort à parier qu'il en sera question au Congrès de 2020.

LA RELÈVE, TOUJOURS LA RELÈVE

Un autre sujet d'importance a été abordé durant la rencontre, soit celui de la relève. En effet, on entend constamment que les personnes retraitées sont sollicitées de toutes parts – pour défendre des causes, réaliser des projets, voyager, garder les petits-enfants, alouette! – de sorte que l'AREQ, comme bien d'autres organisations, fait face à un défi, celui d'assurer la relève pour occuper des postes aux conseils sectoriels ou comme responsables de dossiers.

Les participants aux rencontres ont bénéficié d'une conférence de Fimba Tankoano, directeur général de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec, puis échangé en atelier sur des solutions à mettre de l'avant en lien avec la réalité de l'AREQ. Encore là, plusieurs propositions originales ont été mises de l'avant et devront être explorées au cours des prochains mois.

DOSSIERS D'ACTUALITÉ

Par ailleurs, notons que chaque rencontre a été complétée par une présentation sur un dossier d'actualité par les ressources-conseils de l'AREQ, encore là pour mieux outiller nos élus dans la défense des droits de nos membres. C'est ainsi qu'ont été abordées des questions aussi variées et importantes que l'aide médicale à mourir, l'indexation des rentes et la protection de l'eau.

Enfin, nos élus ont participé à une soirée de reconnaissance, qui a pris la forme d'un souper suivi d'une soirée musicale. Les plus festifs en ont profité pour se délier les jambes et danser au son des chansons du répertoire francophone et de musique disco.

Au terme des rencontres, nos élus ont été nombreux à se sentir ragaillardis et prêts à poursuivre leur engagement au sein de notre Association pour continuer de l'animer et la faire grandir. Ce qui prouve une fois de plus qu'à l'AREQ, il n'y a pas de retraite pour nos convictions! ♦



Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, et Fimba Tankoano, directeur général de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec.



CRÉDITS D'IMPÔT AU PROVINCIAL

MARTINE FAUCHER
CONSEILLÈRE À LA PLANIFICATION
ET À L'ANALYSE FINANCIÈRE

La période de production des déclarations de revenus est arrivée et, comme les années passées, *Quoi de neuf* présente sommairement les crédits d'impôt remboursables ou non remboursables que vous pouvez demander si vous remplissez les conditions d'admissibilité en incluant les principaux changements de 2018. Pour le détail des critères d'admissibilité, veuillez vous référer aux documents officiels de Revenu Québec.

Un crédit d'impôt remboursable est un montant qui peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

Un crédit d'impôt non remboursable, aussi appelé « crédit réduisant l'impôt à payer », est un montant qui réduit ou annule l'impôt que vous avez à payer, selon une situation donnée.

CRÉDITS D'IMPÔT REMBOURSABLES

SOLIDARITÉ guide p. 23, annexe D

Le crédit d'impôt pour solidarité est un crédit d'impôt remboursable qui vise à venir en aide aux ménages à faible ou à moyen revenu.

Il est calculé selon votre situation au 31 décembre de l'année précédente. Ainsi, pour la période de versement de juillet 2019 à juin 2020, le crédit d'impôt pour solidarité est calculé selon votre situation au 31 décembre 2018.

Pour recevoir ce crédit d'impôt, vous devez remplir toutes les conditions qui s'y rattachent et en faire la demande (annexe D) lors de la production de votre déclaration de revenus.

MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS ligne 458, annexe J

Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une aide financière, sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile.

- ▶ le crédit d'impôt est égal à 35 % de vos dépenses admissibles et peut être réduit en fonction de votre revenu familial.
- ▶ les dépenses admissibles sont en fonction de votre situation et de votre type d'habitation.

* Attention : vous ne pouvez réclamer les dépenses liées à des services qui vous ont été rendus par une personne (ou son conjoint) qui demande à votre égard le crédit d'impôt pour aidant naturel.

FRAIS MÉDICAUX ligne 462, point 1

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous avez résidé au Canada pendant toute cette année;
- ▶ votre revenu de travail est égal ou supérieur au montant minimal établi pour cette année;
- ▶ vous avez demandé, dans votre déclaration de revenus, un montant pour frais médicaux ou la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée.

AIDANT NATUREL ligne 462, point 2

Le crédit d'impôt pour aidant naturel s'adresse à quatre types d'aidants naturels :

- ▶ les aidants naturels qui prennent soin de leur conjoint âgé qui est incapable de vivre seul¹;
- ▶ les aidants naturels qui hébergent un proche admissible;
- ▶ les aidants naturels qui cohabitent avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul;
- ▶ les aidants naturels qui soutiennent un proche admissible et qui aident de façon régulière et constante ce proche qui a besoin d'assistance pour réaliser une activité courante de la vie quotidienne. **Nouveau**

Pour avoir droit au crédit d'impôt, vous devez, entre autres, respecter la condition suivante :

- ▶ aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration :
 - un montant pour enfant mineur aux études postsecondaires, un montant transféré par un enfant majeur aux études postsecondaires ou un montant pour personnes à charge,
 - un montant pour soins médicaux non dispensés dans votre région,
 - un montant pour frais médicaux.

¹ Attention : votre lieu d'habitation ne doit pas être situé dans une résidence privée pour aînés ou dans une installation du réseau public.

RELÈVE BÉNÉVOLE ligne 462, point 20

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous avez fourni comme bénévole des services de relèvement à l'aidant naturel d'une personne atteinte d'une incapacité significative :
 - le minimum passe de 400 heures à 200 heures pour 2018; **Nouveau**
- ▶ vous avez reçu de l'aidant naturel un relevé 23 (RL-23) reconnaissant vos services rendus;
- ▶ vous n'êtes pas le conjoint de la personne qui reçoit des soins;

- ▶ vous n'êtes pas non plus le père, la mère, l'enfant, le frère ou la sœur de la personne qui reçoit des soins, ni leur conjoint.

RÉPIT À UN AIDANT NATUREL ligne 462, point 21

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous étiez un aidant naturel;
- ▶ vous avez payé pour obtenir des services spécialisés de relèvement pour les soins, la garde et la surveillance d'une personne atteinte d'une incapacité significative.

Les services spécialisés de relèvement sont des services qui consistent à donner, à votre place, des soins à domicile à une personne atteinte d'une incapacité significative.

La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu.

- ▶ Le crédit d'impôt est égal à 30 % des frais payés admissibles et peut être réduit en fonction de votre revenu familial. Il peut atteindre un maximum de 1 560 \$.

FRAIS ENGAGÉS PAR UN AÎNÉ POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE ligne 462, point 24

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable pour 2018, si :

- ▶ vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2018;
- ▶ vous ou votre conjoint avez engagé des frais :
 - soit pour acheter, louer ou faire installer des biens admissibles en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence :
 - la franchise passe de 500 \$ à 250 \$,
 - voir le guide pour la liste des biens admissibles (ajouts 2018); **Nouveau**
 - soit pour payer un séjour dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Le crédit est égal à 20 % des frais admissibles.

ACTIVITÉS DES AÎNÉS ligne 462, point 28

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si :

- ▶ vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2018;
- ▶ votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 41 505 \$;
- ▶ vous ou votre conjoint avez payé en 2018 des frais pour votre inscription à un programme d'activités physiques ou d'activités artistiques, culturelles ou récréatives.

Ce crédit d'impôt est égal à 20 % du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. Le crédit d'impôt maximal est de 40 \$.

SOUTIEN AUX AÎNÉSligne 462, point 35 **Nouveau**

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour soutien aux aînés si :

- ▶ vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2018;
- ▶ votre revenu familial (ligne 275 de votre déclaration) ne dépassait pas 26 500 \$ ou 44 600 \$ si vous aviez un conjoint admissible.

Le montant du crédit d'impôt peut atteindre 200 \$ si vous n'aviez pas de conjoint, ou 400 \$ si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2018.

Il est réduit de 5 % de la partie de votre revenu familial qui dépasse 22 500 \$ ou 36 600 \$ si vous aviez un conjoint.

CRÉDITS D'IMPÔT NON REMBOURSABLES

MONTANT ACCORDÉ EN RAISON DE L'ÂGE OU POUR PERSONNE VIVANT SEULE OU POUR REVENUS DE RETRAITE

ligne 361

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- ▶ vous ou votre conjoint au 31 décembre êtes nés avant le 1^{er} janvier 1954;
- ▶ vous avez occupé ordinairement et tenu une habitation dans laquelle vous viviez seul pendant toute l'année visée par la demande (ou uniquement avec une ou des personnes mineures, ou avec votre ou vos enfants, petits-enfants ou arrière-petits-enfants majeurs poursuivant des études à temps plein);
- ▶ vous ou votre conjoint au 31 décembre avez reçu un revenu de retraite admissible (ou votre conjoint vous a transféré une partie de son revenu de retraite admissible).

FRAIS MÉDICAUX

ligne 381

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé des frais médicaux qui dépassent 3 % de votre revenu net (ligne 275 de votre déclaration).

Si vous aviez un conjoint au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre conjoint.

Les frais médicaux doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs pour :

- ▶ vous-même;
- ▶ votre conjoint;
- ▶ une personne qui était à votre charge.



N'oubliez pas d'inclure la prime payée pour l'assurance maladie d'ASSUREQ (en lien avec les Frais médicaux)

**Période de 12 mois consécutifs**

Pour être admissibles au montant pour frais médicaux, les frais doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs que vous avez choisie et qui se termine dans l'année visée par la demande.

Si la période que vous choisissez est différente de l'année civile, vous devez le mentionner dans votre déclaration. D'une année à l'autre, vous pouvez choisir la période la plus avantageuse pour vous, pourvu qu'elle ne chevauche pas une période choisie précédemment.



Cotisation payée au régime d'assurance médicaments

Vous pouvez inclure la cotisation payée au régime d'assurance médicaments dans le calcul de vos frais médicaux si la période que vous avez choisie comprend le 31 décembre de l'année pour laquelle la cotisation était payable.

Par exemple, incluez la cotisation 2018 (annexe K) si le 31 décembre 2018 est compris dans la période de 12 mois consécutifs utilisée pour calculer le montant des frais médicaux. Si votre période comprend plutôt le 31 décembre 2017, incluez la cotisation payée en 2017 si elle n'a pas encore été réclamée.

FRAIS POUR SOINS MÉDICAUX NON OFFERTS DANS VOTRE RÉGION

ligne 378

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours d'une année des frais afin d'obtenir des soins médicaux qui ne sont pas offerts dans votre région. Les frais vous donnant droit au crédit d'impôt sont les suivants :

- ▶ les frais de déplacement et de logement payés pour obtenir au Québec des soins médicaux qui n'étaient pas offerts à moins de 200 kilomètres de la localité où est situé votre domicile;

La cotisation à l'AREQ n'est pas déductible



- ▶ les frais de déménagement payés pour aller habiter dans un rayon de 80 kilomètres d'un établissement de santé situé au Québec, à 200 kilomètres ou plus de la localité où était situé votre ancien domicile;
- ▶ les frais de repas et d'utilisation d'un véhicule à moteur : vous pouvez demander un montant pour des frais de repas et pour les frais d'utilisation d'un véhicule à moteur engagés durant les déplacements sans avoir à produire ni à conserver de reçus.

Vous devez avoir payé ces frais pour vous-même, votre conjoint ou toute personne qui était à votre charge.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR TRAVAILLEUR D'EXPÉRIENCE

ligne 391

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous aviez 61 ans ou plus au 31 décembre de l'année 2018;
- ▶ vous déclarez, pour l'année visée, l'un des revenus suivants :
 - des revenus d'emploi,
 - des revenus provenant d'une entreprise exploitée activement,
 - un montant net des subventions de recherche,
 - des prestations du Programme de protection des salariés,
 - des sommes reçues dans le cadre d'un programme d'incitation au travail.

Pour 2018, l'âge d'admissibilité passe de 63 ans à 61 ans et le montant maximal du revenu de travail admissible sur lequel le crédit d'impôt est calculé passe de 8 000 \$ à 11 000 \$. Le crédit peut atteindre 1 650 \$.

La description sommaire des crédits d'impôt remboursables et non remboursables est tirée du guide Déclaration de revenus 2018 (TP-1) de Revenu Québec.

Vous les trouverez également sur Internet à la section des crédits d'impôt au <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/>. ♦



AÎNÉES IMMIGRANTES : QUI SONT-ELLES ?

MARIA ELISA MONTEJO

Présidente du RAFIQ et animatrice au RECAA



MOT DE LA RÉDACTION

Depuis quelques années, un débat politique important sur l'immigration se tient au Québec. Le sujet aura d'ailleurs été mis en lumière lors de la campagne électorale provinciale 2018. Certains représentants politiques proposent d'en accueillir plus, d'autres moins. Mais au-delà des chiffres, il est important de parler de la réalité de ces personnes issues de l'immigration et des défis qu'elles doivent relever au quotidien.

À l'AREQ, nous luttons pour une société plus inclusive des personnes âgées dans une perspective égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Nous avons aussi une sensibilité particulière à la place des femmes dans la société, souscrivant au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. C'est pourquoi nous avons choisi de présenter ce dossier fort éloquent sur les femmes âgées immigrantes.

L'auteure, Maria Elisa Montejo, a développé une expertise bien particulière et œuvre au sein d'organismes communautaires qui font un travail extraordinaire, trop souvent avec peu de moyens, afin d'intégrer et d'accompagner les nouveaux arrivants dans nos communautés.

Il est difficile de dresser un portrait des aînées issues des communautés ethnoculturelles en raison de la diversité des critères : le pays d'origine, la culture, la période d'arrivée au Canada, la langue, le statut migratoire, la citoyenneté, etc.

Pourtant, une fois sur le territoire québécois, tout comme leurs consœurs québécoises, elles sont confrontées aux mêmes problèmes : vivre seules ou en famille, dans la communauté ou dans un milieu institutionnel, en métropole ou en région. Mais le fait d'appartenir à une minorité visible¹ les rend plus vulnérables.

Selon les données du recensement 2006, au Québec les aînées immigrantes² âgées de 65 ans et plus étaient au nombre de 79 560, soit 18,3 % de la population des femmes immigrantes. Une bonne partie de cette population, en provenance de l'Europe, a vieilli dans la province puisque ces femmes sont arrivées avant 1961.

Chaque année, des centaines d'immigrantes entrent au Québec, dont une minorité sont déjà avancées en âge parce qu'elles rejoignent leurs enfants dans le cadre du programme fédéral de réunification familiale, ou qu'elles ont dû quitter leur pays pour fuir la guerre.

Cette immigration récente provient de tous les coins du monde, mais principalement des pays en voie de développement. Pensons aux réfugiées haïtiennes après le tremblement de terre de 2010 et aux exilées syriennes arrivées récemment avec leurs familles.

Un des obstacles majeurs à l'intégration de ces femmes immigrantes est l'apprentissage de la langue du pays, que ce soit le français ou l'anglais. Cet obstacle fait en sorte qu'il est difficile pour elles d'avoir accès aux services offerts, de connaître leurs droits ou encore de participer activement à la vie sociale et politique. Selon Statistiques Canada (2001), 9 % des hommes immigrants ne connaissaient ni le français ni l'anglais, alors que chez les femmes âgées, c'était le double, soit 19 %. Fait non négligeable, 50 % des aînées immigrées arrivées entre 1991-2001 n'arrivaient à communiquer ni en français ni en anglais. La vie sociale de ces femmes se limite ainsi à leur communauté d'origine et à la famille.

Quant au revenu moyen annuel des aînées québécoises en l'an 2000, peu importe leur origine, immigrantes et non-immigrantes, il représentait les deux tiers du revenu moyen des hommes, soit 17 279 \$, contre 27 496 \$. Devant cet écart, il est bien difficile de parler d'équité ou d'égalité. Il faut encore se rappeler que pour les personnes récemment arrivées au Canada déjà âgées, il est indispensable d'avoir séjourné au pays durant 10 ans pour pouvoir avoir accès aux prestations de la Sécurité de la vieillesse du Canada. Les femmes parrainées par leurs enfants sont dépendantes économiquement

puisqu'elles n'ont pas droit à l'aide sociale. D'autres ont des revenus précaires et reçoivent de l'aide de dernier recours ou de l'aide sociale. Dans cette situation de précarité économique et linguistique, certaines d'entre elles s'insèrent dans le marché du travail comme femmes de ménage ou gardiennes, ce qui leur permet d'avoir un petit revenu. Pour les femmes aînées immigrantes de 65 ans et plus arrivées entre 1996 et 2001, le taux d'emploi était de 6,6 %.

Sur le plan social, ces femmes ont perdu le statut socio-économique qu'elles avaient dans leur pays d'origine, au sein de leur famille et dans leur communauté : elles étaient agricultrices, sages-femmes, commerçantes, avaient des connaissances des plantes médicinales, etc. Elles étaient aussi gardiennes de valeurs et de traditions. Une fois arrivées au Québec elles sont devenues progressivement isolées même si elles demeurent avec leurs enfants et leurs petits-enfants.

Quelques femmes issues des communautés ethnoculturelles et des minorités visibles se sont ouvert un chemin et se sont engagées dans la transformation sociale du Québec, à travers des organismes communautaires. Des aînées telles Mamie Henriette [décédée en janvier 2017, la Congolaise d'origine a fondé le MIDI – Mamies immigrantes pour le développement et l'intégration] et bien d'autres ont montré les difficultés d'insertion des femmes immigrantes aînées et ont trouvé des façons d'y faire face.

Compteuses dans les écoles, répit pour des proches aidantes, couture, pour les unes, d'autres luttent contre la violence domestique et en faveur de la sécurité des aînés par l'accès aux logements convenables pour les aînées des minorités visibles.

Plusieurs d'entre elles arrivées avec le statut de parrainées se retrouvent dépendantes du parrain (fils ou fille). D'autres ont obtenu le statut de réfugiées ou la résidence pour des raisons humanitaires. Une fois arrivées chez leurs enfants, elles doivent s'occuper des petits-enfants, faire le ménage et préparer les repas. Rarement elles auront la possibilité de quitter la maison, d'apprendre le français ou de rencontrer d'autres personnes. Cet isolement, jumelé à leur condition de pauvreté économique, augmente leur vulnérabilité, faisant d'elles une population à risque de vivre de la maltraitance.



Les femmes âgées immigrantes revendiquent la possibilité de recevoir des services dans leur langue. Elles exigent le respect non seulement des jeunes, mais de l'ensemble de la société. L'apprentissage des langues officielles est difficile et en vieillissant, c'est la langue maternelle qui demeure la plus facile à utiliser. Elles souhaitent obtenir des revenus suffisants pour bien vieillir et la reconnaissance de leurs acquis antérieurs de façon à pouvoir accéder plus rapidement aux revenus du programme de la Sécurité de la vieillesse ou de tout autre programme.

STRATÉGIES POUR AIDER LES ÂÎNÉES IMMIGRÉES ET RACISÉES À PRENDRE CONSCIENCE DE LEURS DROITS COMME CITOYENNES À PART ENTIÈRE

S'il est difficile de rejoindre les âgées immigrées des communautés culturelles, cela n'est toutefois pas impossible. Au RAFIQ, c'est à travers des organismes communautaires qui offrent des services aux personnes immigrantes qu'il a été possible de les joindre. Le RAFIQ a réalisé en 2016 des entrevues individuelles et de groupes avec ces femmes, qui se sont déroulées dans leur langue maternelle. À la suite des résultats de ces rencontres, un comité des âgées s'est constitué et les activités conjointes avec l'organisme RECAA ont favorisé les échanges et les prises de conscience sur les droits des âgées.

RECOMMANDATIONS PRÉSENTÉES AU SECRÉTAIRIAT AUX ÂÎNÉS DU QUÉBEC EN 2016 :

- 1 Offrir des cours de français adaptés aux conditions d'apprentissage des âgées afin de mieux comprendre la société d'accueil. C'est un premier pas vers l'autonomisation (empowerment) des âgées immigrées et racisées.



- 2 Financer les initiatives des organismes communautaires comme le RAFIQ afin de développer des outils qui permettent aux âgées immigrées des communautés culturelles de reconnaître des événements de maltraitance envers elles et de les dénoncer. Les prochains mois, deux ateliers seront offerts par le RAFIQ sur la thématique de la maltraitance des femmes âgées immigrées dans le but de renforcer les liens entre les femmes et trouver, avec l'aide d'autres organismes, des moyens de favoriser leur implication dans des activités sociales, sportives, culturelles et même économiques, afin qu'elles deviennent des citoyennes à part entière de la société québécoise.
- 3 Encourager et motiver ces femmes âgées immigrées de diverses communautés culturelles à produire elles-mêmes des campagnes publicitaires, et à y participer, pour contrer la maltraitance et promouvoir la bienveillance des âgés issus de l'immigration, tout en favorisant l'égalité homme femme.

PRÉSENTATION DES ORGANISMES



Le Réseau d'action pour l'égalité des femmes immigrées et racisées du Québec (RAFIQ) est un Regroupement provincial légalement constitué depuis 2012. La mission de l'organisme est de répondre aux besoins des femmes immigrées et racisées du Québec. Le RAFIQ soutient des revendications des femmes en matière d'intégration socioéconomique et promeut la mobilisation autour d'enjeux de défense de droits et de citoyenneté à part entière des femmes immigrées et racisées, dans une perspective féministe et de promotion de valeurs d'égalité entre les femmes et les hommes.

L'organisme, dont l'action est provinciale, compte des membres individuelles et des membres organisationnelles, tel le Comité femmes de la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie, l'Association des femmes immigrantes de l'Outaouais, etc.



Depuis trois ans, l'une des priorités du RAFIQ est d'identifier les besoins des aînées immigrées et racisées parce qu'elles sont difficiles à rejoindre en raison de leur méconnaissance du français ou de l'anglais. Les campagnes de sensibilisation pour lutter contre la maltraitance et l'âgisme ne peuvent forcément pas les cibler adéquatement.

Pour ce faire, le RAFIQ a établi une collaboration étroite avec un autre OSBL, le RECAA.



« Vers une culture du respect »

Le RECAA utilise le théâtre-forum sans mots pour créer des espaces de confiance, explorer les conséquences et les possibles issues du manque de respect et de la maltraitance envers les aînées des communautés culturelles au Québec. À travers des saynètes de théâtre créées et jouées par des actrices et acteurs du RECAA, eux-mêmes immigrants, ces ateliers permettent aux aîné(e)s de partager leur savoir, leurs expériences et de développer un réseau d'entraide.

Les pièces non verbales sont suivies de discussions. Selon les cas, des interprètes bénévoles assurent la possibilité de communiquer.

Les deux organismes ont collaboré étroitement pour construire une culture de respect. Illustrer de cette façon la maltraitance et l'abus envers les femmes et les hommes

aînés immigrants du Québec permet de briser l'isolement, de connaître les ressources disponibles et aussi de montrer que les aînés ont des droits.

Les ateliers organisés conjointement entre le RAFIQ et le RECAA ont permis aux aînées de prendre conscience des situations d'abus, de les reconnaître et de les dénoncer auprès des intervenants des organismes, par l'entremise de la ligne INFO-ABUS.

Les organismes communautaires comme le RAFIQ et RECAA sont au cœur de l'action avec et pour les femmes aînées vulnérables. ♦

Texte pertinent à lire provenant de *La Presse +* en 2014 « Mamie Henriette et les Mamies immigrantes »

http://plus.lapresse.ca/screens/a78fd404-1059-41f9-92b6-11f9eaa0cdf8__7C___0.html

¹ **Minorité visible.** Groupe auquel le recensé appartient. Selon la loi sur l'équité en matière d'emploi, font partie des minorités visibles « les personnes, autres que les Autochtones, qui ne sont pas de race blanche ou qui n'ont pas la peau blanche ». Lexique de Statistiques Canada.

² **Immigrants.** Personnes ayant le statut d'immigrant reçu au Canada, ou l'ayant déjà eu. Un immigrant reçu est une personne à qui les autorités de l'immigration ont accordé le droit de résider au Canada en permanence. Lexique de Statistiques Canada.

Documents audiovisuels

BISSONNETTE, S. et RAFIQ (2013) *Récits migratoires*, GIV, Montréal.

ESSEGHAIER, M. (2018) *Madhu's Sari* Collaboration entre ACT et RECAA.

FFQ (2012) *Un printemps de plus* wmv-YouTube.

POUR DÉJOUER L'ÂGISME

NORMAND BOURGEOIS
COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE



Nous vivons à une époque qui voit dans la vieillesse un poids pour l'individu, son milieu social et la société tout entière. Cette perception négative s'appuie sur des stéréotypes et des préjugés qui déforment la réalité et qui servent à justifier des comportements et des actions préjudiciables envers les aînés : c'est ça, l'âgisme.

Déplorant cette manière de penser et les pratiques âgistes qui en découlent, l'AREQ a rappelé à maintes reprises la richesse que représentent les aînés pour la société. Ces personnes jouent des rôles clés au sein d'organismes communautaires, forment une armée de bénévoles, offrent conseils et soutien à leurs enfants et petits-enfants, jouent les rôles de mentors ou de proches aidants. Elles paient taxes et impôts et contribuent à faire tourner l'économie. Tout cela représente une valeur inestimable.

L'âgisme gomme cette réalité et est, sur tous les plans, toxique. Déprécier une personne, l'infantiliser ou la mettre à l'écart des autres porte

atteinte à l'estime de soi, limite la possibilité de se faire entendre et réduit la capacité de défendre ses droits. Aussi, de tels comportements entraînent dans leur sillage de multiples problèmes, dont la maltraitance, l'abus de substances et le suicide.

Que faire alors ?

PARER LES COUPS

Le comportement âgiste est parfois sournois, souvent embêtant. D'ailleurs, plusieurs personnes « figent » lorsqu'elles en sont victimes, ne sachant trop comment réagir. C'est qu'en exigeant le respect, on risque d'être accusé de créer de toutes pièces un incident. Et qu'en parlant, on

mette en péril une relation privilégiée avec un membre de la famille, une connaissance ou un professionnel de la santé.

On peut apprendre à neutraliser ce type de comportement. Pourquoi ne mettrait-on pas sur pied un « atelier d'autodéfense » qui s'inspirerait des trucs et astuces utilisés par les aînés dans diverses situations de la vie quotidienne? Les participants y découvriront, par exemple, comment réagir lorsqu'ils sont accueillis par un « Bonjour ma p'tite madame! », « Bonjour mon p'tit monsieur! » des paroles prononcées le sourire aux lèvres, mais qui s'avèrent tantôt insultantes, tantôt blessantes.

UNE VISION POSITIVE DU VIEILLISSEMENT

La vieillesse est porteuse de lumière et de vie. Il faut le dire haut et fort, le clai-ronner même! C'est ce que fait avec éloquence Nikole Dubois en prenant le contrepied de clichés et de stéréotypes sur les aînés. Elle signale par exemple que « le vieillissement est jeune ». C'est qu'à une époque pas si lointaine, un grand nombre de travailleurs décé-daient peu de temps après avoir quitté le marché du travail. La situation est bien différente aujourd'hui alors que la retraite s'étend sur une longue période, une réalité à apprivoiser aussi bien individuellement que collectivement.

Jacques Brel chantait « Mourir, la belle affaire, mais vieillir... » Il exprimait là une hantise du vieillissement aujourd'hui déplorable. Vieillir, c'est plutôt avoir le privilège de vivre une « deuxième vie d'adulte » avec de nombreuses opportunités de dévelop-pement de compétences, certaines anciennes, d'autres nouvelles. Ces expériences se situent à mille lieues du cliché selon lequel vieillir, c'est « retomber en enfance ». Ces petites phrases anodines, prononcées comme des sentences, servent à mettre en lumière ce qu'on appelle désormais l'âgisme.

LA VOIE DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL

L'Institut du Nouveau Monde a publié, en avril 2018, le Rapport synthèse de la tournée des régions, préparé dans le cadre de la Conversation publique sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles. On y reconnaît explicitement que les préjugés à l'endroit des aînés constituent une embûche aux bonnes relations entre les générations et on y propose quelques actions qui pourraient servir à lever les barrières qui les séparent.

Références

DUBOIS, Nikole et al. « Antidote VIT : une expérience de participation sociale basée sur le vécu des personnes aînées », Colloque La participation sociale des aînés revisitée : Nouvelles pratiques, nouveaux regards, nouvelles études, le 6 juin 2018, Université Laval.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DU VIEILLISSEMENT. Rapport Revera sur l'âgisme : https://www.ifa-fiv.org/wp-content/uploads/2017/07/Report_Ageism_FINAL_FRrv.pdf.

Martine Lagacé adopte elle aussi une approche positive par rapport à l'âgisme lorsqu'elle propose de célébrer le vieillissement dans le dossier sur l'âgisme paru à l'automne 2013 dans le magazine *Quoi de neuf*.

« *Le comportement âgiste est parfois sournois, souvent embêtant.* »

Ces actions ont trait à diverses formules de cohabitation intergénérationnelle, à l'enjeu de la mobilité (avoir accès à des services de transport en commun mieux adaptés, par exemple) et à la multiplication d'occasions de socialisation qui réduiraient l'isolement social. De nombreuses propositions de même nature sont mises de l'avant dans le plan d'action (2018-2023) du Secrétariat aux aînés, Un Québec pour tous les âges.

HALTE À L'INDIFFÉRENCE

L'âgisme est le préjugé social le plus toléré au Canada, selon le rapport Revera et la Fédération internationale

sur le vieillissement (FIV). Il s'agit d'un problème d'importance que l'on néglige et banalise. Comment faire pour que l'on accorde à ce problème une plus grande attention? Il faut pour cela s'investir dans la lutte contre l'âgisme, comme s'y est investie l'AREQ, multiplier les interventions et montrer qu'il est possible de s'y attaquer efficacement par des actions concrètes.

C'est à nous d'y voir! ♦



MESSAGE AUX MEMBRES

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

01 BAS-SAINT-LAURENT- GASPÉSIE-LES ÎLES- CÔTE-NORD

13 juin 2019

Centre des Congrès Sept-Îles
513, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2X4
418 968-4515
Inscription : 8 h 30
Rencontre : 9 h

02 SAGUENAY-LAC- SAINT-JEAN

22 mai 2019

Centre de Congrès & Hôtel
La Saguenéenne
250, rue des Saguenéens
Chicoutimi (Québec) G7H 3A4
418 545-8326 , 1 800 461-8390
Inscription : 9 h 15
Rencontre : 10 h

03 QUÉBEC-CHAUDIÈRE- APPALACHES

28 mai 2019

Hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels
Québec (Québec) G1W 3Z6
418 658-5624
Inscription : 9 h
Rencontre : 9 h 30

04 CŒUR ET CENTRE- DU-QUÉBEC

4 juin 2019

Best Western Hôtel Universel
Salle Claude Mouton
915, rue Hains
Drummondville (Québec) J2C 3A1
819 478-4971
Rencontre : 8 h 45

05 ESTRIE

28 mai 2019

Complexe Steve L. Elkas
Salle de réception
4230, rue Bertrand-Fabi
Sherbrooke (Québec) J1N 3Y2
819 565-1155
Inscription : 8 h 30
Rencontre : 9 h

06 ÎLE DE MONTRÉAL

30 mai 2019

Centre d'événements Le Carlton
8860, boul. Langelier
Montréal (Québec) H1P 3C8
514 323-5445
Inscription : 8 h 30
Rencontre : 9 h 30

07 OUTAOUAIS

21 mai 2019

Légion Canadienne,
231, boul. Maloney Ouest
Gatineau (Québec) J8P 3W1
819 663-6405
Inscription : 9 h 30
Rencontre : 10 h

08 ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

16 mai 2019

Hôtel Forestel de Val-d'Or
1001, 3^e Avenue Est
Val-d'Or (Québec) J9P 0J7
819 825-5660 1 800 567-6599
Inscription : 9 h 30
Rencontre : 10 h

09 MONTÉRÉGIE

21 mai 2019

Centre municipal Aimé-Guérin
5365, boul. Saint-Laurent
Sainte-Catherine (Québec) J5C 1A6
450 632-0590
Inscription : 9 h
Rencontre : 9 h 30

10 LAVAL-LAURENTIDES- LANAUDIÈRE

30 mai 2019

Hôtel Days Inn
1136, boul. Labelle
Blainville (Québec) J7C 3J4
450 430-8950
Inscription : 8 h 30
Rencontre : 9 h

LES HOMMES PROCHES-AIDANTS

BERNARD DESCHÊNES

COMITÉ NATIONAL DES HOMMES

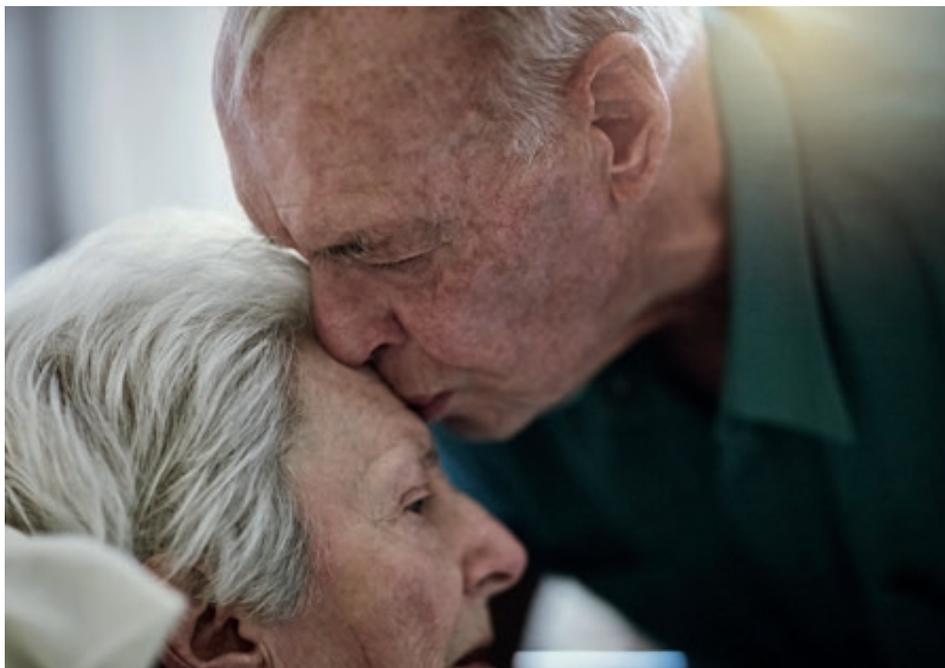
DÉFINITION D'UNE PERSONNE PROCHE-AIDANTE

Le sociologue et auteur Jacques Roy, chercheur à l'équipe Masculinités et société de l'université Laval, définissait en 2016 la personne proche-aidante de cette façon : toute personne significative qui vit et agit dans l'entourage immédiat de la personne aidée et qui offre, à titre non professionnel, un soutien émotif, de l'aide et des soins destinés à compenser les difficultés et les incapacités vécues par la personne aidée et à répondre à ses besoins.

LES TYPES DE SERVICES REQUIS GÉNÉRALEMENT

Charles Fleury, également sociologue et professeur à l'université Laval, énumérait concrètement dès 2010 les types de services requis dans l'approche d'aide comme les suivants :

- 1 Transport et courses : l'achat d'épicerie ou d'autres produits essentiels, les opérations bancaires, etc.
- 2 Tâches à l'intérieur de la maison : la préparation des repas, la vaisselle, le ménage, la lessive, la couture, etc.
- 3 Tâches à l'extérieur de la maison : l'entretien de la maison, le travail extérieur, etc.
- 4 Soins personnels : l'aide au bain, l'aide pour aller aux toilettes, les soins de pieds, le brossage des dents, le lavage des cheveux, la coiffure, l'habillage, etc.
- 5 Traitements et soins médicaux : les injections, la physiothérapie, le changement de bandages et de



pansements, l'administration de médicaments, le changement de sacs pour perfusion intraveineuse, la prise de tension artérielle, les tests de surveillance cardiaque, l'aide aux tests d'insuline, etc.

- 6 L'organisation des soins : l'embauche, la surveillance et le renvoi d'aides professionnelles, la gestion financière, la prise de rendez-vous, l'établissement d'un échancier de soins, la négociation de la prestation de services, la gestion des demandes de règlement d'assurance maladie, etc.

L'HOMME COMME PROCHE-AIDANT

Les hommes proches-aidants actuels sont d'abord, majoritairement, des baby-boomers.

Toujours selon Charles Fleury, près d'un homme sur quatre et d'une femme sur trois sont des proches aidants. Les proches aidants sont proportionnellement plus nombreux chez les femmes et les personnes âgées de moins de 65 ans, soit 36 % des femmes âgées de 45 à 64 ans, contre 24 % des hommes du même âge.

Toutefois, les hommes de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à avoir aidé un ami, un collègue ou un voisin, 37 % d'entre eux l'ayant fait au cours de la dernière année, comparativement à 28 % chez les femmes du même âge. En revanche, ils sont proportionnellement moins nombreux que les femmes à avoir aidé un membre de la famille proche (44 % contre 65 %).

Les hommes et les femmes n'offrent pas le même genre de services. Les hommes proches aidants sont plus enclins que les femmes à fournir de l'aide pour les travaux extérieurs (56 % contre 41 %). Dans une étude publiée par les chercheurs français Bonvalet, Clément et Ogg en 2011, il ressort que si les hommes font partie des aidants actifs, ils partagent bien souvent cette aide avec leur épouse, alors que les femmes se retrouvent plus fréquemment seules à l'assumer.

Pour sa part, Jacques Roy souligne que les hommes ont tendance à envisager le rôle d'aidant comme un travail, constitué d'une série de tâches.

Pierre l'Heureux, intervenant social retraité de CLSC de Montréal, présente quelques conseils pour les hommes aidants :

- 1 Faites valoir votre côté humain, vos limites.
- 2 Accueillez vos émotions et partagez-les avec qui il vous convient.
- 3 Faites une liste des choses à faire et des personnes disponibles pour vous offrir de l'aide et vous accompagner.
- 4 Réservez-vous des projets de plaisirs personnels, petits ou grands (du film de la soirée à un petit voyage de répit).
- 5 Organisez-vous un réseau d'information-soutien par courriel-téléphone (famille, amis, etc.) et ne pas vous gêner de l'utiliser.
- 6 Comme aidant d'une conjointe ou d'un conjoint, alimentez et préservez des moments de petits plaisirs et de projets à deux. N'attendez pas de les réaliser ou ne les reportez pas.
- 7 Rappelez-vous que les petits problèmes et les divergences ne sont pas si importants.

- 8 Renseignez-vous autant que possible sur l'état et la maladie de la personne aidée pour diminuer les peurs et minimiser les scénarios.

LA RECETTE POUR DEVENIR UN HOMME PROCHE-AIDANT SATISFAIT :

- créer un lien de confiance, développer sa capacité d'accueil, (démontrer du respect concernant les choix et les ambivalences de la personne aidée, rester authentique);
- écouter et observer (décoder le non-verbal, reconnaître et distinguer les aspects informatifs et affectifs d'un message);
- démontrer de l'empathie, favoriser l'expression des sentiments; il est important d'appuyer la personne aidée dans ses choix;
- faire spécifier le besoin de la personne (poser des questions, choisir le moment propice, agir comme un effet miroir);
- se renseigner autant que possible sur le problème de santé de la personne aidée, son évolution pour mieux répondre à ses peurs et minimiser les scénarios de solutions;
- amener la personne aidée à reconnaître et à accepter sa situation (donner l'exemple de la perte d'autonomie comme illustration);



- soutenir la personne aidée dans l'action : elle doit participer le plus possible aux décisions qui la concernent (apprendre à cerner ses forces et amener la personne à les reconnaître, identifier avec elle ce qu'elle aime faire);
- travailler sur les moyens visant à rendre active la personne aidée et favoriser les contacts familiaux et sociaux;
- accompagner la personne aidée dans l'action, car c'est dans l'action qu'une personne reconnaît vraiment ses forces et qu'elle réalise ce dont elle est capable;
- choisir, dans la relation, les moments et les conditions propices à l'échange;
- favoriser, chez la personne aidée, l'expression de ses sentiments et des perceptions de la situation qu'elle vit;
- accueillir les émotions et les partager avec la personne aidée;
- reconnaître les limites de la personne aidée;
- alimenter et préserver des moments de petits plaisirs, ne pas attendre pour les réaliser et la partager avec eux;
- agir comme intermédiaire auprès des services de santé et des services sociaux et auprès d'autres types de services afin que les volontés de la personne aidée puissent être respectées dans la mesure du possible.

DIFFICULTÉS ASSOCIÉES AU RÔLE DE PROCHE AIDANT ET PIÈGES À ÉVITER :

- devoir constamment s'adapter à l'état de santé de la personne aidée;
- s'exposer au risque que la relation avec la personne aidée se dégrade, (la relation peut, par exemple, se transformer en obligation);



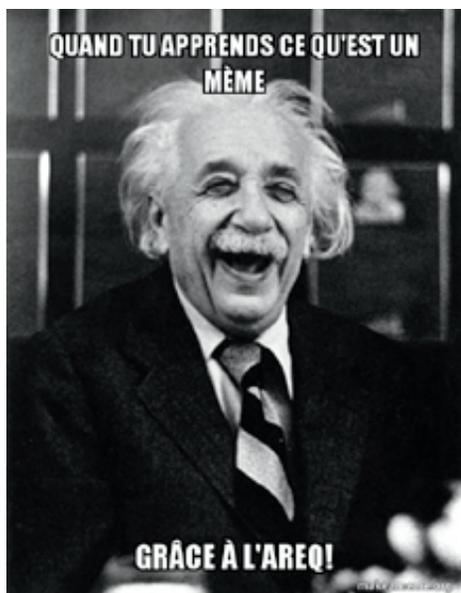
- souhaiter réparer le passé;
- entretenir des exigences trop élevées envers soi-même ou la personne aidée;
- vivre la relation aidant-aidé comme une expérience unique et subjective faite de plaisirs et de sentiments gratifiants d'utilité, mais aussi d'interrogations, parfois de sentiments d'impuissance, d'irritation, voire de découragement; la relation peut ne pas toujours être stable. Tout ça est normal;
- accepter que la relation puisse s'incarner dans une histoire familiale;
- éprouver de la difficulté à concilier les horaires;
- avoir à jongler avec plusieurs rôles;
- ressentir de l'inquiétude et de la culpabilité à l'idée de ne pas en faire assez;
- vivre de l'isolement en raison du manque de temps pour les activités de loisirs;
- s'oublier (ne pas penser à soi);
- vouloir tout faire parfaitement;
- se refuser à demander de l'aide;
- être attentif aux signes de fatigue, au découragement, aux sentiments d'impuissance et d'inutilité;
- faire attention aux risques de burn-out.

Selon Jacques Laforest, l'art d'être vieux dépend de la façon dont une personne se situe face à son devenir personnel. De même, l'art d'établir une relation d'aide avec les personnes âgées dépend des attitudes fondamentales de l'intervenant en regard de la dialectique vieillesse-croissance. ♦

LE « MÈME »

Chez les jeunes, les modes passent rapidement, au même rythme que les expressions populaires. C'est dur à suivre! Ainsi, plusieurs informations ou concepts sur Internet et les réseaux sociaux peuvent nous échapper si on ne connaît ni la référence ni l'explication. Cette chronique porte sur un phénomène populaire très répandu sur Internet : « le mème ».

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION



Avec les réseaux sociaux, tels *Facebook*, *Twitter* ou *Instagram*, sont venues de nouvelles façons de communiquer avec nos proches ou sur la place publique. Depuis quelques années déjà, les « mèmes » ont gagné en popularité par leur caractère simple, humoristique et leur référence à la culture populaire. Ils sont employés abondamment sur Internet.

QU'EST-CE QU'UN « MÈME »?

D'après l'*Oxford English Dictionary*, un « mème » est un élément d'une culture ou d'un ensemble de comportements qui se transmet d'un individu à l'autre par imitation ou par un quelconque autre moyen non génétique. Concrètement, il s'agit d'une image (photos, dessins ou autres) sur laquelle on appose une citation ou un texte qui exprime notre pensée. Il suffit d'utiliser la photo d'un personnage qui, par sa posture ou son expression, exprime notre point de vue sur un sujet spécifique.

Pourquoi appelle-t-on ça un « mème »? Le terme proviendrait de Richard Dawkins dans *Le Gène égoïste* (1976), par déformation du terme *mimesis* (« imitation », en grec ancien) et par analogie avec le mot « gène ».

Qui produit ces images? Tout le monde peut le faire. Habituellement, une personne trouve une image qui lui fait penser à quelque chose et sur laquelle elle appose ensuite un texte de son choix. L'image peut provenir d'un film, d'une émission de télévision ou parfois même être une photo personnelle. Une fois que la personne la publie sur les réseaux sociaux, l'image peut facilement devenir virale et être partagée des milliers de fois par les internautes.

CULTURE POPULAIRE ET POLITIQUE

Bien que le concept soit souvent appliqué à des éléments de la culture populaire américaine, l'actualité québécoise n'y échappe pas. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir des « mèmes » québécois faisant référence à la politique. Comme toute forme d'expression par l'image, il est possible de lui attribuer un sens critique.



Vous vous souvenez peut-être de Raymonde Chagnon? Cette résidente de 72 ans de Mirabel avait posé une question lors du débat des chefs des élections provinciales 2018 à propos des CHSLD. Lorsque l'animateur lui demanda si elle était plus éclairée après les réponses des chefs de partis, elle répondit « pas tellement », sans équivoque. Il n'aura fallu que quelques minutes pour qu'un internaute capture le moment dans un « mème » qui, au moment de la campagne électorale, exprimait le découragement de bien des électrices et électeurs devant l'éventail de candidatures.

Il faut enfin souligner que des entreprises et même des partis politiques utilisent désormais le « mème » dans leurs stratégies publicitaires. Cette formule permet, par l'humour, de simplifier de grands concepts et de rejoindre plus particulièrement les jeunes, qui se sont désabonnés de la câblodistribution. ♦



Bien manger à petits prix

Le prix du panier d'épicerie ne cesse d'augmenter. En 2019, le rapport canadien sur les prix à la consommation estime que le budget alimentaire augmentera de 1,5 à 3,5 %. Dans ce contexte, voici 10 trucs pratiques pour que manger santé rime avec bas prix!

ISABELLE HUOT
DRE EN NUTRITION

1 Un peu de planification

Saviez-vous qu'au Canada, 40% de la population planifie le repas du soir à la dernière minute ou le jour même? Planifier les repas à l'avance est une stratégie à adopter pour épargner à la fois du temps et de l'argent. Pour planifier efficacement, commencez par identifier les recettes que vous souhaitez préparer dans vos livres ou magazines, sur le Web, à la télévision ou encore dans votre répertoire familial. À cette étape, il est judicieux de consulter les spéciaux du supermarché de façon à choisir des recettes qui permettent de profiter des promotions intéressantes. Ensuite, il s'agit de dresser une liste d'épicerie. Armés d'une liste, il est possible de se diriger tout droit vers les articles dont on a besoin plutôt que de perdre de précieuses minutes à hésiter devant les comptoirs et à faire des allers-retours dans les allées du supermarché. Avoir une liste d'épicerie permet aussi d'éviter les oublis, et conséquemment de limiter le nombre de visites au supermarché. Or ce faisant, on limite du même coup le nombre d'occasions de dépenser.

2 Profiter des spéciaux et promotions

Il est non seulement judicieux de s'inspirer des spéciaux pour planifier ses menus, mais aussi pour faire des provisions des

produits en promotion que l'on consomme régulièrement (par exemple, nos céréales à déjeuner préférées, des conserves de thon ou de légumineuses, des fruits surgelés, des pâtes, etc.).

Les spéciaux sont particulièrement intéressants quand ils ciblent les aliments plus dispendieux comme les protéines animales. Lorsque les poitrines de poulet sont en promotion, on peut non seulement les mettre au menu cette semaine-là, mais aussi en acheter davantage et en surgeler à la maison pour une utilisation future.

3 Économiser grâce aux marques maison

Contrairement à ce que plusieurs pensent, les marques maison (Compliments, Choix du Président, Sélection Mérite...) ne sont pas des sous-marques. Les produits de ces gammes sont souvent fabriqués dans les mêmes usines ou par les mêmes compagnies que les marques nationales. Le consommateur peut donc considérer dans bien des cas les marques maison comme des possibilités d'économie pour des produits de qualité équivalente.

4 Limiter les petits formats

C'est assez connu qu'on paye plus cher pour de petits formats que pour des emballages familiaux. Et ce n'est pas un mythe. En effet, il coûte moins cher d'acheter un sac de gruau instantané (qui donne environ 30 portions) qu'une boîte de 10 sachets individuels. Non seulement les petits formats sont plus dispendieux par gramme



comparativement aux grands formats, mais en plus ils sont peu écologiques. Il est donc avantageux d'opter pour des grands formats, que l'on portionne au besoin de retour à la maison dans des contenants réutilisables.

5 Aliments bonis : hautement nutritifs à bas prix

Certains aliments sont de véritables bonis, dans le sens qu'ils fournissent une valeur nutritive réellement intéressante à prix très modique. En voici quelques exemples :

- ▶ Les légumineuses. Rares sont les sources de protéines aussi économiques! En effet, pour un dollar et quelques sous, on peut acheter une conserve de haricots rouges, de pois chiches ou de lentilles, qui fournira suffisamment de protéines pour deux personnes.
- ▶ Les choux. Riches en composés phytochimiques pouvant aider à la prévention de plusieurs maladies, les choux comptent parmi les légumes les plus économiques.
- ▶ Les légumes racines (pommes de terre, carottes, oignons, betteraves...). Ils sont nourrissants et figurent souvent parmi les moins chers du rayon.

- ▶ Certaines coupes de viandes. Si les filets mignons, les médaillons de contre-filet et les carrés de longe ont un certain prix, il existe plusieurs coupes de viande moins dispendieuses (viandes hachées, cubes à ragoût, cuisses de poulet avec dos, etc.) avec lesquelles on peut concocter des recettes santé.

6 Favoriser les produits de saison

Il est possible d'économiser en misant sur les fruits et les légumes de saison. Durant la saison d'abondance, les prix sont compétitifs. Pensez simplement au prix d'une barquette de fraises fraîches en juin comparativement en janvier. Les fruits et légumes de saison sont non seulement moins chers, mais aussi plus frais, plus savoureux et plus vitaminés. Pour économiser encore davantage, limitez les intermédiaires et procurez-vous vos fruits et légumes directement auprès des producteurs dans les marchés publics ou visitez-les à la ferme.

7 Substitutions gagnantes

Certains moments ou repas festifs méritent qu'on y mette le paquet. Mais au quotidien, il existe plusieurs substitutions d'aliments qui sont possibles, tout aussi santé et moins chères. Voici trois exemples :



- ▶ Noix de pin → noix de Grenoble : une fois hachées, les noix de Grenoble ont la taille des petites noix de pin.
- ▶ Jus d'orange 100% pur frais (ex. : Tropicana) → Jus d'orange 100% pur concentré congelé : aussi vitaminé mais considérablement plus économique.
- ▶ Saumon frais → conserve de saumon : idéal pour tout ce qui est sandwiches, salades, croquettes, etc.

8 Attention aux courses le ventre creux

Il est souvent plus économique de ne pas faire les courses quand on est affamé. Le ventre vide, on se laisse plus facilement tenter par divers produits qui ne sont pas toujours les plus sains.

9 Cuisiner, tout simplement

Cuisiner à la maison à partir d'ingrédients de base est plus santé que de se fier à l'industrie alimentaire pour la préparation de ses repas. On a tout intérêt à opter pour des aliments les moins transformés possible, même s'ils demandent quelques manipulations de plus à la maison. Par exemple, on paye beaucoup plus cher du kilo pour de

la mozzarella râpée que pour un bloc de fromage, que l'on râpera soi-même à la maison. Chaque manipulation que les aliments subissent avant d'atterrir dans notre cuisine nous sont facturées.

10 Utiliser les restes

Ce n'est pas tellement ce qu'on mange qui coûte cher, c'est ce qu'on jette. Bien planifier ses menus de façon à limiter au maximum le gaspillage, voilà une des façons les plus efficaces de réaliser de réelles économies! ♦



Portrait des Québécoises en 2018

De façon régulière, les médias laissent croire que l'égalité entre les femmes et les hommes constitue maintenant un fait avéré. Qu'en disent les données statistiques? Cette affirmation résiste-t-elle à l'épreuve des faits? En décembre dernier, le Conseil du statut de la femme a publié le Portrait des Québécoises, Édition 2018, dont le contenu fournit une réponse nuancée à ces questions.

GINETTE PLAMONDON
CONSEILLÈRE À LA CONDITION DES FEMMES ET
À L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

DES AVANCÉES, OUI, MAIS DES ÉCARTS PERSISTANTS

D'après les données recueillies par le Conseil du statut de la femme, la situation des femmes a connu des améliorations sous certains aspects, mais des écarts importants demeurent entre les femmes et les hommes à divers égards.

Sur le plan démographique, les femmes constituent 50,3 % de la population québécoise. On retrouve un plus grand nombre de femmes de 65 ans que d'hommes de ce groupe d'âge, et cette proportion augmente avec l'âge.

PROPORTION DE FEMMES ET D'HOMMES SELON LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE, QUÉBEC, 2016

	65-74 ans	75-84 ans	85-99 ans	100 ans ou plus
Femmes	51,3 %	56,0 %	66,7 %	90,8 %
Hommes	48,7 %	44,0 %	33,3 %	9,2 %

Dans le domaine de l'éducation, les femmes ont réalisé des pas de géante au cours des dernières années tout en demeurant campées dans des emplois à prédominance féminine. En 2018, la tendance se maintient. Les filles sont majoritaires parmi le nombre de personnes qui obtiennent un diplôme d'études tant au niveau secondaire, collégial, qu'universitaire, exception faite des diplômes universitaires du troisième cycle.

Toutefois, à tous les niveaux, les choix des filles s'inscrivent dans les domaines d'activités traditionnellement féminins. Au secondaire, elles se concentrent dans à peine deux domaines d'études. Au collégial, les filles sont majoritairement inscrites dans les domaines des services sociaux, éducatifs et juridiques ainsi que dans le secteur de la santé. Si la répartition est moins marquée au niveau universitaire, les femmes demeurent en faible minorité dans les sciences appliquées, où elles ne représentent que 26,4 % de l'effectif étudiant.

Malgré une persévérance scolaire remarquable, les données à propos des femmes et leur scolarité recueillies par le Conseil du statut de la femme l'amènent à poser un constat des plus troublants : « Quel que soit leur niveau d'études, les femmes reçoivent, à leur entrée sur le marché du travail, un salaire moyen inférieur à celui des hommes. Par exemple, en 2017, le salaire hebdomadaire des femmes ayant obtenu un baccalauréat en 2015 et travaillant à temps plein correspond à 89,5 % de celui de leurs homologues masculins. Chez les titulaires de maîtrise, cette proportion se chiffre à 88,5 % ». Éliminer cet écart de salaire pour un niveau scolaire égal constitue un défi majeur à l'atteinte d'une égalité de fait entre les femmes et les hommes.

UNE ÉGALITÉ DANS LES TÂCHES DOMESTIQUES?

Il est indéniable que la répartition des tâches domestiques entre les femmes et les hommes s'est profondément modifiée au cours des dernières décennies. La plus grande implication des hommes est incontestable.

Néanmoins, en 2015, les femmes consacraient 3 h 29 par jour aux activités domestiques alors que le nombre d'heures était de 2 h 27 pour les hommes, soit un écart de 1 h 2. Chez les parents de jeunes enfants, l'écart était encore plus important. Les mères d'enfants de 4 ans et moins accordaient 5 h 20 par jour aux tâches domestiques alors que les pères y consacraient 3 h 56, soit un écart de 1 h 24 par jour.

LA SANTÉ

L'écart dans l'espérance de vie entre les femmes et les hommes se réduit graduellement. Alors qu'il était de 4,8 années en 2005-2007, il se situait à 3,9 ans en 2017 en raison d'une augmentation plus rapide du côté masculin. Les femmes peuvent maintenant espérer vivre jusqu'à 84,5 ans alors que chez les hommes, l'espérance de vie se situe à 80,6 ans.

Sur le plan de la perception de l'état de santé, les femmes s'estiment en très bonne santé ou en excellente santé dans une proportion plus élevée que les hommes tant en matière de santé physique que de santé mentale.

LA VIOLENCE

En ce qui concerne les diverses formes de violence, l'écart entre les femmes et les hommes se manifeste de manière évidente.

En matière de violence conjugale, en 2015, 78 % des victimes étaient des femmes. Pour la même année, chez les 18 à 29 ans, le taux de féminité des victimes était encore plus élevé et se situait à 82,2 %.

La même tendance s'observe chez les victimes d'homicides conjugaux : huit femmes et trois hommes ont trouvé la mort dans un cadre de violence conjugale. De plus, 29 femmes ont été victimes de tentatives de meurtre contre 7 tentatives dirigées vers les hommes. En matière d'agressions sexuelles, 87,2 % des victimes des 4006 cas déclarés étaient des femmes.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les données présentées dans cet article sont extraites de la dernière édition du Portrait des Québécoises publié par le Conseil du statut de la femme. Le document intégral peut être consulté à l'adresse suivante :

https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Por_portrait_quebecoises.pdf ♦



À CŒUR LA FONDATION SOUS LE SIGNE DE LA NOUVEAUTÉ

« SI LAURE M'ÉTAIT ENCORE RACONTÉE... »

FRANCINE GARNEAU

RESPONSABLE RÉGIONALE DE LA FLG
DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN (02)

Si j'ai intitulé mon article « À cœur la fondation sous le signe de la nouveauté », c'est que nous avons vécu une telle chose chez nous au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Le tout a débuté par un spectacle empreint d'une certaine magie avec la participation de la Chorale des joyeux retraités, formée d'une quarantaine de personnes. Nous ne sommes pas des professionnels, nous chantons par pur plaisir. Ce fut une belle expérience à vivre pour les membres de la chorale et pour le petit Francis, un échange de passion entre la musique et le chant. C'est exceptionnel.

Lors de notre assemblée régionale de la Fondation Laure-Gaudreault, nous avons souligné le travail bénévole de Clément

Tremblay, une personne au grand cœur, au sourire bienfaisant, et remarquable par son côté original rehaussé par ses nombreux « bibis ». M. Tremblay a toujours su bien véhiculer les valeurs humaines de l'AREQ et celles prônées par Laure Gaudreault. Savez-vous que ce bénévole compte déjà vingt-neuf années consacrées au don de soi?

Plusieurs secteurs vendent des billets partage moitié-moitié lors des activités sectorielles tandis que d'autres paient la carte de membre à vie de la fondation aux nouveaux retraités. Sur certains sites, on trouve des capsules d'information expliquant la mission de la fondation et ses principales valeurs. On y fait la vente de billets pour le tirage d'une toile ou encore d'objets d'artisanat ou de livres. Tout

est bon pour faire des sous! Chaque responsable de secteur a pris une photo lors de la remise du chèque à l'organisme. Je peux vous dire que nous avons eu une bonne couverture dans les journaux!

En collaboration avec un organisme communautaire qui s'occupe des aînés, nous organiserons une activité conjointe cet automne dans le but d'amasser de l'argent. Cette activité permettra de créer des liens nouveaux, de se faire connaître et d'atteindre les mêmes objectifs, soit de permettre aux aînés de sortir de leur isolement. Notez que les sommes d'argent seront partagées équitablement entre la fondation et l'organisme collaborateur. ♦

Habiter au Manoir Laure-Gaudreault : un lieu de retraite abordable

Retraités autonomes en quête d'un logement abordable dans un bel environnement?

Visitez Le Manoir Laure-Gaudreault!
Quelques logements libres immédiatement.
N'hésitez pas, appelez-nous!

Information : 418 658-7760
Courriel : manoirlg@videotron.ca
Le Manoir est situé au 815, rue de Villers,
à Québec





Une année charnière dans la lutte pour le climat

Les Québécois se mobilisent autour du Pacte pour la transition

ANDRÉ NOËL

André Noël a été journaliste spécialisé en enquête au quotidien *La Presse* pendant une trentaine d'années, puis enquêteur et rédacteur à la Commission Charbonneau. Lauréat d'une dizaine de prix de journalisme et auteur ou coauteur de nombreux livres, dont *Mafia inc.*, il est aujourd'hui journaliste indépendant.

À la fin de l'été dernier, alors qu'une nouvelle vague de chaleur déferlait sur le Québec, Dominique Michel s'est soudainement effondrée sur la pelouse devant chez elle, à Montréal. Au bout d'un certain temps, elle a repris connaissance et a téléphoné à un médecin, qui lui a conseillé de se rendre à l'hôpital, où elle a reçu les soins adéquats. Fort heureusement, la comédienne bien connue, âgée de 86 ans, a eu la vie

sauve. Mais ce ne fut pas le cas de dizaines d'autres personnes âgées. Dès le 7 juillet, les canicules avaient fait 70 morts au Québec. Les vagues de chaleur se sont succédé les unes après les autres tout au cours de l'été. Au moment d'écrire ces lignes, les directions régionales de santé publique n'avaient pas fini de faire le décompte des victimes.

Depuis que James Hansen, physicien au Goddard Institute de la NASA, a sonné l'alarme devant le Congrès américain, en 1988, l'idée que la combustion du pétrole et des énergies fossiles détraque l'atmosphère fait son chemin dans les esprits. Mais jusqu'à récemment, il y avait encore bien des doutes sur la gravité du phénomène. 2018 a changé la donne. Des millions de personnes ont brutalement pris conscience que le réchauffement n'est pas une menace lointaine. Cette dernière année, il s'est fait sentir dans tout l'hémisphère nord, de façon souvent dramatique.

Ici comme ailleurs les chaleurs extrêmes ont affecté la production agricole. Le 1^{er} juillet, l'indice humidex a atteint 48 à Gatineau, un record. Le 21 septembre, six tornades frappaient l'Outaouais, dont une d'une puissance EF3, rarement constatée au Canada. Des feux de forêt d'une ampleur exceptionnelle ont ravagé la Colombie-Britannique et la Californie. Les 28 et 29 novembre, des vents de 130 km/h ont balayé les Îles-de-la-Madeleine pendant 15 heures; les vagues ont érodé le littoral comme jamais auparavant. Les Madelinots ont constaté ce que signifiera la montée des océans dans un avenir rapproché : des routes et des maisons seront emportées par les flots.

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) a appuyé sur le bouton panique : l'humanité court à la catastrophe si on ne réduit pas les émissions de gaz à effet de serre de moitié d'ici 2030. « Il est impératif que la société civile [...] demande des comptes aux dirigeants » et les oblige à prendre les mesures qui s'imposent dans un délai de deux ans, a déclaré le secrétaire général des Nations Unies, Antonio Guterres.

Son appel a été entendu. 2018 passera dans les annales comme une année charnière, où les citoyens ont pris en main la lutte pour protéger le climat. L'exemple est



« Il y a urgence climatique et ceux qui nous gouvernent, pour l'instant, ne sont pas à la hauteur de nos exigences et de nos aspirations. »

patent au Québec. Le 7 novembre, 500 personnalités – surtout des artistes, mais aussi des scientifiques, des médecins et des leaders autochtones – lançaient le « Pacte pour la transition » à l'initiative du metteur en scène Dominic Champagne. En quelques semaines, plus de 250 000 Québécois signaient ce Pacte, fondé sur un contrat social visant une transition énergétique rapide et radicale.

Les signataires s'engagent à diminuer l'utilisation de leur voiture, à faire moins de voyages en avion, à améliorer l'efficacité énergétique de leur résidence, à désinvestir leurs épargnes du secteur des énergies fossiles, à réduire leur consommation de viande rouge et leur production de déchets. En contre-

partie, ils demandent aux gouvernements de passer eux aussi à l'action.

« Il y a urgence climatique et ceux qui nous gouvernent, pour l'instant, ne sont pas à la hauteur de nos exigences et de nos aspirations », a déclaré Dominic Champagne lors du lancement du Pacte. « Nous avons les technologies et la science pour amorcer la transition », a ajouté la scientifique Catherine Potvin, professeure au département de biologie de l'Université McGill et sommité canadienne en matière de réchauffement climatique.

Deux jours après le lancement du Pacte, Dominic Champagne rencontrait François Legault, nouvellement élu premier ministre, pour le sensibiliser à l'urgence d'agir. « Nous avons entamé un dialogue très constructif à propos de la lutte contre les changements climatiques, a écrit M. Legault à l'issue de la rencontre. Le gouvernement du Québec fera partie de la solution. » Le lendemain, trois ministres de son gouvernement participaient à la grande marche pour le climat organisée par le collectif La planète s'invite au parlement.

Mais le gouvernement de la Coalition avenir Québec – un parti qui avait négligé le dossier de l’environnement pendant la campagne électorale – donne des signaux contradictoires. Il voit d’un bon œil la construction d’un gazoduc et s’obstine à vouloir construire un troisième pont à Québec, des projets qui accroîtront les émissions de gaz à effet de serre (GES). La vigilance s’impose.

Début décembre, 25 scientifiques mobilisés autour du Pacte pour la transition pressaient le gouvernement de lancer « une nouvelle révolution énergétique ». Ils proposaient une feuille de route au cabinet de M. Legault pour assurer la mise en œuvre d’un vaste chantier de transition vers une économie sobre en carbone. L’idée centrale : utiliser l’énergie hydroélectrique, dont le Québec dispose en abondance, pour remplacer les combustibles fossiles afin d’électrifier les transports, les procédés industriels et les bâtiments.

Quelques jours avant la fin de l’année, Dominic Champagne se rendait de nouveau au bureau de M. Legault pour lui offrir un cadeau de Noël, soit un projet de loi qui aiderait le gouvernement à respecter ses engagements pour le climat. Il l’obligerait ainsi à analyser chacune de ses décisions en fonction de l’atteinte des cibles de réduction des GES. Le projet de loi a été rédigé par deux juristes, dont un avocat-légiste retraité ayant participé à la rédaction de plusieurs lois et règlements sur l’environnement au gouvernement québécois, puis il a été révisé par d’éminents professeurs de droit.

Le projet de loi a été conçu pour assurer « au-delà des lignes de partis, les intérêts supérieurs du Québec et le respect de nos engagements internationaux », a déclaré Dominic Champagne. Il vise « à amener l’Assemblée nationale à faire front uni dans la lutte difficile mais nécessaire qui s’engage ». M. Champagne souligne que M. Legault a été élu à un moment critique de l’histoire du Québec, alors que le réchauffement pose à l’humanité une question existentielle. Il est persuadé que, tout comme lui, il se soucie de l’avenir de ses enfants. Selon lui, le premier ministre a tous les outils en main pour que le Québec devienne un modèle dans la transition énergétique. Mais il est aussi conscient que seule la mobilisation citoyenne pourra faire un contrepoids aux nombreux lobbys propétrole, progaz et provoitures qui s’activent auprès des cabinets. Chaque signature du Pacte renforce la pression publique pour amener les gouvernements provincial, fédéral et municipaux à passer de la parole aux actes et à contribuer à l’effort mondial pour protéger le climat.

www.lepacte.ca ♦

J'ai signé
#LEPACTE

 **Le Pacte
pour la
transition**

lepacte.ca
f [facebook.com/pourlepacte](https://www.facebook.com/pourlepacte)
t [@pourlepacte](https://twitter.com/pourlepacte)

LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!

JUSQU'À 91% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE

COUP POUCE 1 an 59,90\$ 19,95\$	LE DÉFI SPATIAL 1 an 54,45\$ 37,95\$	Selection 10 nos 49,50\$ 25,95\$	QUEBEC SCIENCE 1 an 51,60\$ 30,95\$	Idées MAISON 1 an 54,90\$ 16,95\$	L'actualité 5 nos 39,75\$ 19,00\$	BELLE ÉPOQUE 8 nos 31,92\$ 14,95\$
Explorateurs 1 an 64,35\$ 37,95\$	POMME 1 an 87,45\$ 37,95\$	CURIUM 1 an 65,45\$ 37,95\$	POPI 1 an 89,40\$ 44,95\$	J'AI ME LIRE 1 an 107,40\$ 44,95\$	Cool! 1 an 56,28\$ 32,95\$	Images Doc 1 an 95,40\$ 59,95\$
NATIONAL GEOGRAPHIC 1 an 95,88\$ 74,95\$	SCIENCE & VIE 1 an 90,00\$ 69,95\$	GEO 1 an 138,00\$ 94,95\$	Nature 1 an 27,80\$ 19,95\$	biosphère 1 an 41,70\$ 22,95\$	protegezvous 1 an 87,40\$ 49,95\$	les affaires 2 ans 283,26\$ 59,95\$
CHASSE-PÊCHE 1 an 57,50\$ 34,95\$	GÉO PLEIN AIR 1 an 41,70\$ 24,95\$	vélo mag 1 an 41,70\$ 26,95\$	LES SEMAINES ARTS 1 an 191,88\$ 84,95\$	7 JOURS 1 an 254,28\$ 129,95\$	RENTRÉE TÉLÉ 1 an 165,88\$ 69,95\$	
MAISON D'ÉMEURE 1 an 59,90\$ 16,48\$	je cuisines du Québec 1 an 79,40\$ 32,95\$	je Terrasses & balcon 1 an 27,80\$ 15,95\$	OISEAUX 2 ans 52,00\$ 33,95\$	mi 1 an 35,70\$ 19,95\$	Clin'œil 1 an 39,92\$ 16,95\$	ELLE 1 an 44,91\$ 16,95\$
5 15 1 an 71,88\$ 24,95\$	je Tapas 1 an 99,50\$ 34,95\$	RICARDO 9 nos 71,91\$ 39,99\$	LE DEVOIR 1 an 293,85 259,67\$	DES ÉCOLES N'ONT RIEN COMPRIS 1 an 449,85 149,76\$	JOURNAL MONTREAL 1 an 496,08\$ 139,88\$	

PLUS DE **305** TITRES DISPONIBLES!
19 NOUVELLES PUBLICATIONS
85 TITRES À 20 \$ OU MOINS

JUSQU'À **10 \$** DE RABAIS
SUPPLÉMENTAIRE!
(SUR ACHATS MULTIPLES)

23 TITRES EN SCIENCE & NATURE
17 TITRES EN CUISINE, RESTOS & VINS
44 TITRES POUR LES ENFANTS

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:
RABAISCAMPUS.COM/ASSO - 1 800 265-0180

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer.
Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 01/2019

10 précautions à prendre cet hiver, à la maison et sur la route

JOCELYN ROY

CONSEILLER À LA CSQ, RESPONSABLE DU RÉGIME LES PROTECTIONS RÉSAUT CSQ

Relaxer devant un feu de foyer ou prendre la route vers des sommets enneigés fait partie des joies de l'hiver. Mais ces activités comportent aussi des risques qu'il ne faut pas prendre à la légère. La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise de la CSQ, vous invite à la prudence cet hiver en suivant ces quelques conseils.

Prévenir les incendies résidentiels

Selon le ministère de la Sécurité publique du Québec¹ :

- Au Québec, il y a en moyenne 18 500 incendies annuellement. C'est donc plus d'un incendie à toutes les 30 minutes!
- La majorité des décès dans les incendies sont causés par la fumée et non par le feu.
- La majorité des décès dans les incendies surviennent la nuit pendant qu'on dort.

Bref, on ne badine pas avec le feu!

Chauffage au bois – Tout l'équipement que vous utilisez pour le chauffage au bois (poêle, foyer, cheminée) doit être inspecté et nettoyé chaque année. Confiez le ramonage à un professionnel qualifié. Ne brûlez que du bois dur et sec, jamais de bois qui a été peint ou traité chimiquement. Éloignez tout objet inflammable de l'appareil. Jetez les cendres dans un contenant métallique avec couvercle et déposez ce contenant à l'extérieur, loin de tous matériaux combustibles, car les cendres peuvent rester chaudes jusqu'à 72 heures.

Chandelles – Insérez-les toujours dans des chandeliers stables et déposez-les sur une surface plane. Éloignez les objets très inflammables, tels que les rideaux. Éteignez les chandelles quand vous quittez une pièce ou avant de vous coucher.

Détecteur de fumée – Le seul moyen d'être averti à temps d'un incendie est un avertisseur de fumée. Assurez-vous qu'il y en a un à chaque étage et qu'il fonctionne en tout temps. Cela peut vous sauver la vie.

Détecteur de monoxyde de carbone (CO) – Si vous utilisez un appareil qui produit une combustion (poêle à bois, appareil au gaz ou au mazout), assurez-vous d'avoir un détecteur de CO dans la pièce où il se trouve afin de prévenir des intoxications pouvant être graves, voire mortelles. Le CO est un gaz très dangereux qui n'a ni couleur ni odeur.

Prévenir les accidents de la route

Chaussée – Gardez un œil sur la condition de la chaussée. La glace noire et la gadoue peuvent être difficiles à détecter, spécialement le soir, et elles limitent la qualité du freinage et la possibilité de donner un coup de volant pour éviter un accident.

Voir et être visible – Allumez vos feux de détresse lorsque la visibilité est basse ou nulle. Balayez la neige qui se trouve sur le capot, le toit, les vitres et les phares. Veillez à ce que vos essuie-glaces soient fonctionnels avant votre départ. Une simple éclaboussure de gadoue sur votre pare-brise peut bloquer votre vision et causer une perte de contrôle.

Ralentir et anticiper – Le meilleur moyen d'éviter les dérapages est d'adapter votre façon de conduire aux conditions routières, de ralentir, de prévoir plus de temps pour arriver à destination et d'anticiper les changements de voie, les virages et les courbes.

Garder ses distances – Étant donné qu'il faut plus d'espace pour freiner sur une surface glissante, augmentez la distance qui vous sépare des autres véhicules. Dirigez votre attention le plus loin possible à l'avant.

Trousse d'urgence – L'hiver, les risques de demeurer coincé dans votre véhicule augmentent. Le gouvernement canadien a préparé une liste d'articles que vous devriez avoir dans votre voiture pour parer à cette éventualité. En savoir plus : preparez-vous.gc.ca/cnt/rsrscs/sfttps/tp201012-fra.aspx.

Pour d'autres conseils avisés et des économies assurées

Obtenez une mine de renseignements utiles sur la prévention, la sécurité, l'actualité en matière d'assurance et plus encore en consultant la section articles du site Web de La Personnelle : lapersonnelle.com/blogue.

Si La Personnelle n'est pas encore votre assureur, découvrez comment vous pourriez profiter des avantages et des économies d'une assurance de groupe en demandant une soumission dès aujourd'hui.

Visitez csq.lapersonnelle.com ou composez le **1 888 476-8737**. ♦



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. 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 à la suite du 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.

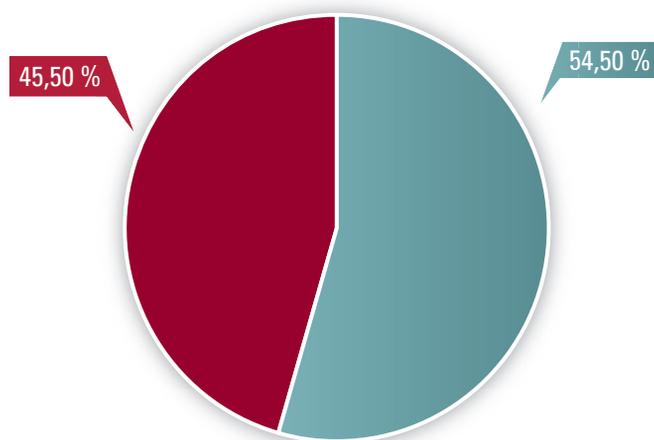
¹ **Source** : Ministère de la Sécurité publique www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie.html

Les internautes se prononcent

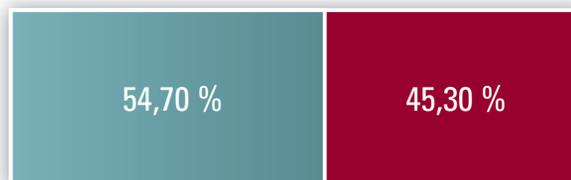
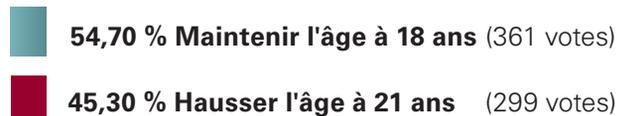
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer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

Voici deux questions qui ont suscité beaucoup de réactions au cours des derniers mois.

Montréal étudiera la possibilité d'interdire les Publisacs pour des raisons environnementales et financières. Seriez-vous d'accord avec l'interdiction des Publisacs dans votre ville?



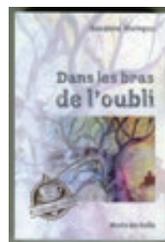
Le ministre délégué à la Santé, Lionel Carmant, se questionnait cette semaine à l'idée de hausser l'âge pour consommer de l'alcool à 21 ans au Québec. Que pensez-vous qu'il faudrait faire?



NOS MEMBRES PUBLIENT

Nous reproduisons ici la couverture des publications de membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro.

Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.lacsq.org.



RENAUD TURCOTTE

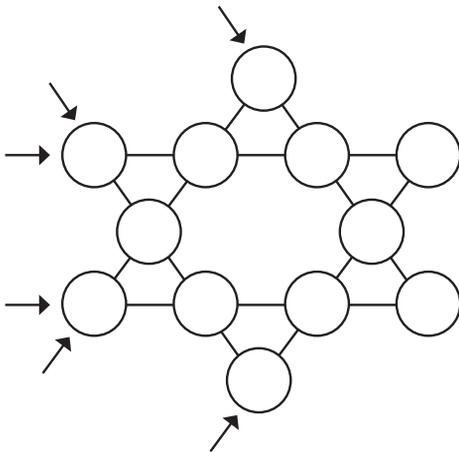
COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

1

Samuel et Jérémy ont chacun un sac contenant des billes. Samuel en a trois fois plus que Jérémy. Profitant d'un moment d'inattention, leur copain Jean retire un total de 24 billes de leur sac. Lorsque Samuel et Jérémy s'en rendent compte, ils réalisent que Samuel a encore trois fois plus de billes que Jérémy. Combien Samuel s'est-il fait enlever de billes?

2

Inscrivez les six nombres suivants : 1023, 1401, 1563, 7058, 7409 et 9268 dans les cercles ci-dessous. Les flèches indiquent dans quel sens on doit lire ces nombres.

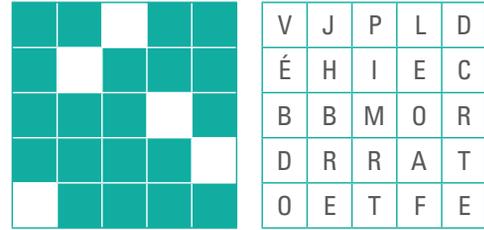


3

Sophie achète quatre bouteilles de vin qu'elle identifie par les lettres A, B, C et D. Elle réalise que les trois bouteilles A, B et C coûtent ensemble 46 \$ tandis que le prix total des bouteilles B, C et D est de 57 \$, celui des bouteilles A, C et D est de 54 \$ et l'ensemble des bouteilles A, B et D revient à 50 \$. Donnez le prix de chaque bouteille.

4

Imaginez que le carré de gauche est troué à la place des carrés de couleur pâle.



Si on place ce carré sur la grille de droite, on peut alors lire cinq lettres qui forment un mot. Ce carré troué peut être tourné de 90 degrés et alors laisser voir cinq autres lettres formant un nouveau mot. Trouvez les quatre mots que l'on peut former en tournant ainsi le carré troué.

5

Dans le tableau ci-dessous, changez une seule lettre à chaque ligne sans changer l'ordre des autres lettres pour trouver les trois mots qui permettent de passer du mot RIVET au mot RASER. Donnez ces trois mots.

1)	R	I	V	E	T
2)					
3)					
4)					
5)	R	A	S	E	R

6

Trouvez un nom d'arbre qui peut être associé à l'expression donnée.

Exemple : *arbre larmoyant*

Réponse : *saulle pleureur*

- a) Arbre au travail
- b) Arbre à proximité
- c) Arbre attachant
- d) Arbre peureux
- e) Arbre mauvais nageur
- f) Arbre préféré de Shakespeare
- g) Arbre à sandwich
- h) Arbre le plus souple
- i) Arbre le moins rapide

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 46

PROF UN JOUR, PROF TOUJOURS

SARTO LELIÈVRE

ÎLE DE MONTRÉAL (06) SECTEUR MONTRÉAL-NORD (E)

L'école publique vit sans doute les jours les plus sombres des 50 dernières années de son existence. Sa grande détresse se manifeste par la liste interminable des constats chiffrés qui témoignent de sa douloureuse réalité.

À l'échelle canadienne, l'école québécoise s'inscrit dans un réseau scolaire ségrégationniste, inégalitaire avec un résultat de diplômation en queue de peloton des provinces et des grandes villes canadiennes.

Des enquêtes récentes révèlent qu'elle ne parvient à diplômer que 40 % de ses élèves après sept ans. Ce qui suggère selon la loi de l'instruction publique que sur un parcours scolaire de cinq ans, standard retenu et utilisé dans des tests de classements internationaux (PISA), le décrochage scolaire au Québec est de 50 % annuellement depuis 50 ans. Cela parce qu'il y a toujours eu depuis l'avènement des écoles secondaires polyvalentes à la fin des années 60, un rapport de deux postes d'enseignants(es) en première secondaire pour un poste disponible en cinquième secondaire avec conséquemment une perte de la moitié des élèves pour l'obtention du diplôme d'études secondaires (DES) Cette perte totalise pour la période près de 2 millions de jeunes victimes du décrochage scolaire.

Pour leur part, 20 % des enseignants et enseignantes enregistrent un taux de détresse psychologique et d'épuisement professionnel deux fois plus élevé que la population en général. La moitié des enseignants de la CSDM envisagent de quitter la

commission scolaire dans cinq ans. Les jeunes enseignants abandonnent également le milieu scolaire après quelques années dans une proportion de 25 %, incapables de suffire à la tâche. On rapporte que le personnel enseignant dans l'exécution de son travail a signalé des milliers de plaintes liées à des menaces, de l'intimidation, des agressions physiques, verbales, psychologiques. Le Conseil supérieur de l'éducation fait état d'une problématique d'intimidation dont sont victimes 10 % à 15 % des élèves par classe. Les troubles de comportement chez les élèves ont triplé ces dernières années. Ils s'ajoutent aux 10 % de dépressions sévères et aux 5 % à 9 % de dépressions majeures dans la population étudiante (sans compter ces dernières années le suicide de l'élève Marjorie Raymond et la disparition du jeune étudiant David Fortin, souffre-douleur de sa classe).

Constatant l'urgence de la situation, des groupes et des mouvements se mobilisent dans la population pour un renouveau de l'école : les chaînes humaines autour des écoles, Debout pour l'école, L'École ensemble...

Une situation exceptionnelle appelle des gestes et des actions exceptionnelles. Dans un tel contexte, l'AREQ ne peut pas seulement continuer de vaquer à ses affaires coutumières, demeurer silencieuse, absente du débat qui a cours pour refiler le problème à son affiliée la CSQ, qui a des contraintes liées à ses devoirs et ses obligations contractuelles vis-à-vis ses employeurs, le gouvernement et les commissions scolaires.

L'AREQ est une institution, une organisation entièrement libre de toutes contraintes et n'est redevable qu'à ses membres très majoritairement éducateurs (éducatrices). Elle jouit d'une totale liberté de parole et d'action qu'elle peut exercer comme bon lui semble pour en faire une voix prépondérante, voire déterminante, sur l'enjeu du renouveau de l'école. Sa crédibilité, sa légitimité, son autorité morale sont garantes de l'expérience, de l'expertise, du professionnalisme et de la probité démontrés par plus de ses 50 000 membres enseignants(es) depuis au-delà d'un demi-siècle. En regard de circonstances exceptionnelles, l'AREQ doit s'octroyer une dérogation temporaire à sa mission, ouvrir un chantier-école, se faire une tête, développer un argumentaire, formuler une ou des propositions, en débattre dans les forums publics, ce qui va donner de l'oxygène, de l'espoir aussi bien aux jeunes familles qu'à nos « frères et sœurs d'armes » sur le champ de bataille qu'est devenue l'école que politiciens, bureaucrates, médias, chambres de commerce, banquiers, milieux d'affaires, économistes et spécialistes en tous genres tentent d'assujettir à des considérations idéologiques, politiques, économiques, corporatistes incompatibles avec sa mission exclusivement éducative. ♦

Cette analyse et ces commentaires n'engagent que l'auteur. (NDLR)

APPRENDRE À VIEILLIR

VIATEUR DUPONT

QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (03)
SECTEUR DES DEUX-RIVES (D)



Apprendre à vieillir, ce n'est pas une affirmation, c'est plutôt un appel à la réflexion et un rendez-vous avec soi-même. Le vieillissement est un processus qui commence dès la naissance et auquel personne n'échappe, quels que soient sa fortune ou son statut social. Ces diverses étapes de la vie nous amènent, après des années sur le marché du travail, à celle de la retraite qui n'est pas nécessairement la dernière. On sait que l'espérance de vie a franchi le cap des 80 ans. C'est donc à la retraite que la période du vieillissement commence vraiment. Toutefois, Il est bon d'observer qu'à toutes les périodes de notre existence, nous vivons à travers un phénomène constant, soit l'apprentissage : celui de parler, d'écrire, de lire, de s'instruire, etc. En réalité, apprendre, c'est le lot de toute une vie.

La retraite n'est pas associée à la fin de la vie. À cette étape, il est recommandé d'observer la vie avec un regard averti pour « apprendre à vieillir¹ », c'est-à-dire prendre le temps, agir prudemment, apprendre et reconnaître que nos capacités physiques et psychologiques ont perdu de leur acuité, que certains travaux manuels doivent être relégués aux oubliettes. Il ne faut ni s'humilier ni se culpabiliser si les nouvelles technologies ne font pas partie de nos priorités.

Le temps est venu de poser des gestes d'affection et de tendresse, malgré le fait que la libido a pris un coup de vieux. Il faut se donner du temps pour alimenter notre esprit par des lectures judicieusement choisies qui conviennent à nos goûts.

En résumé, « apprendre à bien vieillir » est une avenue à cultiver pour se garder alerte et en forme. Quel bon moyen pour repousser notre âge chronologique ! Ainsi, cette attitude nous invite à développer des talents, qu'on a enfouis par la force des choses, qui nous font revivre des périodes enrichissantes du passé.

Bien vieillir, c'est se donner de beaux et merveilleux moments de paix et de sérénité. C'est aussi assurer notre sécurité, pour éviter ces inquiétudes qui peuvent entraîner du stress et même de la dépression. Si cette partie de notre vie est bien planifiée, nous éviterons ces périodes dévastatrices qui viennent chambouler notre existence.

Pour une conclusion positive à cet appel pour une réflexion, quoi de mieux que des extraits de ce magnifique poème de Félix Leclerc intitulé : *Vieillir en beauté*.

Pour Félix, vieillir, « c'est un privilège qui est refusé à beaucoup tout en gardant son corps sain en dedans et beau en dehors sans pleurer sur ses souvenirs d'antan et être fier d'avoir des cheveux blancs ». Et Félix termine par une expression réaliste : « Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »

Aujourd'hui, la vieillesse est un moment propice et compensatoire auquel nous n'avons droit que si on a appris « à bien vieillir ». ♦

Mise au point concernant l'hommage rendu à Cyrille Deshaies

(*Quoi de neuf*, Hiver 2019, p. 27)

Il faut reconnaître que M. Deshaies a collaboré et participé avec un groupe d'ex-religieux à réparer l'injustice concernant le Régime de retraite des enseignantes et enseignants religieux.

¹ Pour Michel Drucker, « apprendre à vieillir, c'est apprendre à ne pas devenir vieux ».

CASSER SA PIPE

DENYS BERGERON
CHRONIQUEUR

La première fois que l'expression « casser sa pipe » est apparue, elle signifiait « se mettre en colère » ou « crever de rage ».

Au fil du temps et des guerres modernes, ce sens lointain a évolué et l'expression a signifié « mourir ». L'attestation de ce sens-là, plus crédible, daterait de 1856. Les médecins du XIXe siècle ne disposaient pas du matériel nécessaire pour anesthésier un soldat avant de l'amputer d'une jambe. On avait trouvé une solution simpliste pour que le patient ne crie pas au meurtre malgré la torture. Imaginez : on plaçait entre ses dents une pipe en terre cuite. Dans le cas où le médecin raterait l'opération et que le soldat succomberait, il lâcherait alors la pipe, et celle-ci tomberait en se brisant. Le pauvre gars cassait sa pipe!

Ailleurs, on dit de Joe Bloe qu'il était grand fumeur de pipe. Comme il sortait de table, la pipe déjà allumée et plantée entre les lèvres, il n'avait eu rien de plus pressé que de chercher une niche pour pétuner en paix. Il n'aurait pas dû : eh que non! Il s'était endormi et avait laissé choir la pipe qui, en tombant à ses pieds, s'était effritée et avait fait assez de bruit pour le réveiller. « Mais j'ai cassé ma pipe, nom d'une pipe! » s'était-il écrié. Pour doré la légende, on ajoute qu'il serait aussitôt retombé dans son fauteuil, mort pour de vrai.



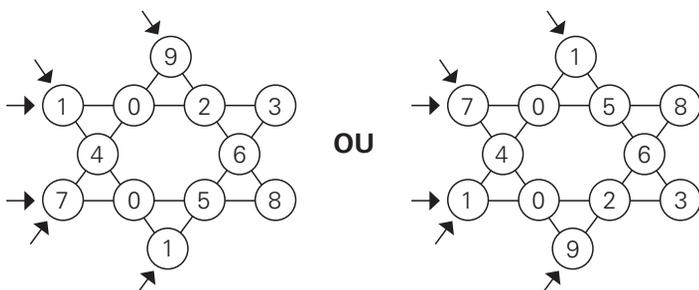
Les annales de la vie culturelle française relatent l'aventure d'un comédien connu. Une bonne fois qu'il interprétait le rôle d'un fumeur de pipe, le malheur a voulu qu'au cours de la pièce, il soit foudroyé par une hémorragie cérébrale. Le moribond lâcha sa pipe qui se fracassa à ses pieds. Le lendemain, les gens se seraient communiqué la nouvelle : « Tu sais, le comédien Machin Chose... Hier soir, eh ben, il a cassé sa pipe pour de bon! »

Au Québec, l'expression a pris un sens atténué et représente plutôt un échec. Une façon de dire qu'on s'est cassé la gueule, qu'on a fait un flop... C'est moins cruel. ♦

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES! vol. 41, n° 3

1. Samuel s'est fait enlever 18 billes.

2.



OU

3. A = 12 \$, B = 15 \$, C = 19 \$ et D = 23 \$

4. PHOTO, VERRE, DÉBAT et LIBRE.

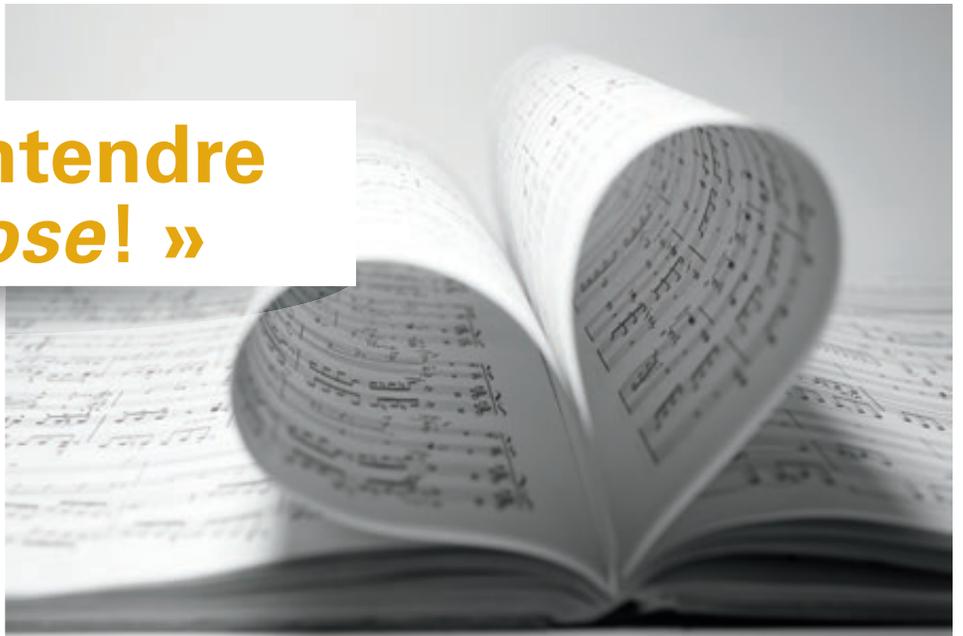
5.

1)	R	I	V	E	T
2)	R	I	V	E	R
3)	R	I	M	E	R
4)	R	A	M	E	R
5)	R	A	S	E	R

6. a) Bouleau b) Cyprès c) Chêne d) Tremble e) Noyer
f) Hêtre g) Pin h) Peuplier i) Frêne

« Fais-moi entendre La vie en rose! »

ROBERT JASMIN
CHRONIQUEUR



« Ô temps! Suspend ton vol, et vous, heures propices!
/ Suspendez votre cours ... » Je n'ai pas eu à consulter le texte du poème *Le lac* de Lamartine pour me rappeler ces deux vers célèbres. Je viens de l'époque bénie où l'on nous faisait apprendre par cœur les mots qui allaient nous accompagner la vie durant et nous aider à vivre cette vie. Apprendre à aimer la poésie ne fut pas facile mais au fil des ans, j'ai trouvé la voie rapide pour y accéder : la chanson. Avec le temps et la domination croissante de la chanson américaine, j'ai encore plus pris conscience de la valeur et de la beauté des textes venus de notre langue. Mais qu'en était-il des générations montantes? Allaient-elles considérer ces chansons comme désuètes et ringardes? J'ai vérifié.

Avec l'accord des autorités de l'école primaire et la complicité d'élèves volontaires, j'ai formé la Société des archéologues de la chanson. À raison d'un jour par semaine, à l'heure du dîner, je réunissais une douzaine d'enfants à qui je distribuais des textes de chansons. Celles-ci pouvaient quelquefois être vieilles de 60 ou 70 ans. Les enfants lisaient le texte des chansons en même temps qu'ils les écoutaient. Il est bien connu que les mots vus sont plus remarqués que les mots entendus. Mais l'écoute des mots semblait leur donner plus de poids et j'ai été frappé par l'attention soutenue que les élèves leur portaient. Ils s'attachaient aux mots et comprenaient qu'une chanson était plus qu'un air et pouvait raconter une histoire.

L'âge de la chanson – car je leur indiquais toujours l'année de sa création – ne leur importait pas. La différence qu'ils découvraient entre les chansons résidait plutôt dans les sentiments divers dont elles étaient porteuses. Ainsi, ils

ont pu faire la différence entre la nostalgie et la tristesse ou la mélancolie. Ils pouvaient être émus avec *Nantes* de Barbara ou rire aux éclats avec *Gaston* et son *téléphon*. Ils compatissaient avec le triste *Bozo* de Félix et recevaient d'une façon toute personnelle le cadeau de Vigneault lorsque celui-ci leur disait : « *J'ai pour toi un lac* » même si ce n'était pas le même que celui de Lamartine.

L'expérience a duré trois ans, et les volontaires n'étaient jamais les mêmes d'une année à l'autre. À la fin, ils étaient plus de 20 à vivre l'expérience. J'ai compris, et les enfants aussi, qu'il n'y avait pas de vieilles ou de moins vieilles chansons mais que de belles ou moins belles chansons. *Le lac* de Lamartine n'a pris aucune ride avec les années, il dit toujours l'angoisse de voir le temps ne jamais s'arrêter et la beauté des souvenirs pour contrer cette angoisse. Ce qui est beau ne vieillit pas. Il faudrait peut-être le rappeler à ceux qui s'évertuent à passer d'une nouveauté à une autre et à exclure notre patrimoine commun de leur étroit champ de vision.

Tous ces jeunes archéologues de la chanson ont compris que les œuvres passées n'avaient pas fini de marquer nos vies. Je retiens de cette aventure une image, celle d'une petite fille de 10 ans qui, lors de l'avant-dernière rencontre, alors qu'elle venait d'apprendre la séparation de ses parents, me demanda : « La semaine prochaine, peux-tu encore nous faire entendre *La vie en rose*, tu sais, par celle qui a chanté *Non, rien de rien, non je ne regrette rien*? » ♦

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



Service unique, protections adaptées L'assurance pensée pour les membres de la CSQ



À **La Personnelle**, nous vous proposons des **assurances de groupe auto, habitation et entreprise** pensées pour vous.



Des tarifs de groupe exclusifs

L'application La Personnelle : avec vous, en tout temps

Demandez une soumission et voyez ce que La Personnelle peut faire pour vous
1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com



Assureur choisi par la CSQ



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.