

Le magazine de l'AREQ   
CSQ

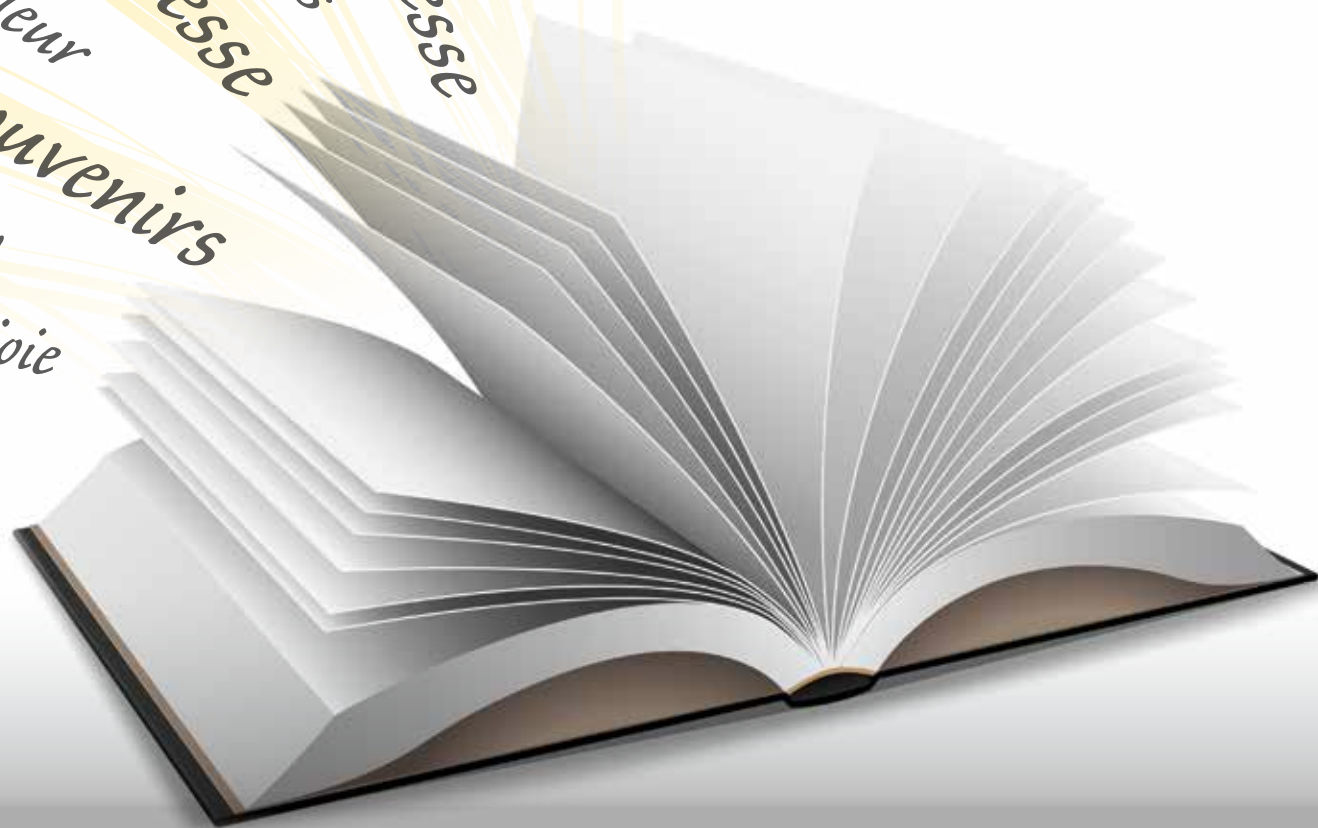
# Quoi de neuf

Hiver 2015

DOSSIER

**Relire sa vie** pour mieux  
la reprendre **en main**

*échecs* *richesse* *tristesse*  
*regrets* *réussites*  
*douleur*  
*souvenirs*  
*bilan*  
*joie*



CONSEIL NATIONAL  
La table est mise pour le nouveau triennat

RETRAITE  
L'AREQ obtient gain de cause  
pour plusieurs centaines de ses membres

Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ

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

<b>LE MOT DU PRÉSIDENT</b>	3
<b>PLACE PUBLIQUE</b>	4
<b>ÉCHOS DE NOS RÉGIONS</b>	
Un recueil de chansons pour les personnes âgées	6
<b>CONSEIL NATIONAL</b>	
La table est mise pour le nouveau triennat	7
<b>AFFAIRES FINANCIÈRES</b>	
Prévisions budgétaires 2014-2015	10
<b>BOURSE LAURE-GAUDREAU</b>	
Les animations scientifiques à l'école : comment les rendre plus efficaces?	11
<b>ASSURANCES</b>	
Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ – 1 <sup>er</sup> janvier 2015	12
<b>ACTUALITÉ</b>	
L'AREQ donne son point de vue sur la Commission d'examen sur la fiscalité québécoise	14



<b>KINO-QUÉBEC</b>	
Prendre soin de moi par un mode de vie physiquement actif	16
<b>RETRAITE</b>	
L'AREQ obtient gain de cause pour plusieurs centaines de ses membres	18

<b>DOSSIER</b>	
Relire sa vie pour mieux la reprendre en main	19



<b>RÉFLEXION</b>	
Mais où va la démocratie?	26
<b>VERT... DEMAIN</b>	
Le mentor : pour transmettre aux jeunes le goût de l'engagement citoyen	28
<b>CONDITION DES HOMMES</b>	
Les hommes et leurs épreuves	30
<b>INTERNET</b>	32
<b>FONDATION LAURE-GAUDREAU</b>	
La Fondation, un défi de 25 ans d'hier à demain	33
<b>NOS MEMBRES PUBLIENT</b>	34
<b>ÉVASION</b>	
Mon voyage en Jordanie et en Israël	35
<b>REMUEZ VOS MÉNINGES!</b>	38
<b>PUBLIREPORTAGE LA PERSONNELLE</b>	39
<b>PETITS PLAISIRS</b>	40
<b>LA SOURCE DES MOTS</b>	41
<b>À VOS CLAVIERS!</b>	42
<b>CHRONIQUE DES CLICHÉS</b>	
Le travail ne fait pas mourir	43

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 56 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Photo de la couverture : DepositPhotos.com



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

# Soyons aux aguets!



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

Depuis le dernier Congrès, les personnes élues aux différents postes de l'Association se sont mises à l'œuvre et contribuent ainsi à rendre l'AREQ dynamique et influente. Dans les régions et les secteurs, en plus des activités sociales et culturelles, de nombreuses activités sont planifiées pour informer les membres sur différents sujets qui les touchent à divers degrés. Nous vous invitons à y participer avec enthousiasme en grand nombre; vous contribuez ainsi à briser l'isolement qui guette plusieurs de nos collègues.

À la fin octobre, vos représentantes et vos représentants au conseil national ont adopté un plan d'action ambitieux et en conformité avec les orientations adoptées lors du 45<sup>e</sup> Congrès. Tant au niveau national, régional que sectoriel, nous avons toutes et tous la responsabilité de mettre l'épaule à la roue pour mettre en application les actions proposées et faire rayonner l'AREQ dans nos milieux respectifs.

Au niveau national, nous sommes toujours aux aguets en ce qui concerne le dossier des personnes âgées. Si l'automne est la saison propice à la tombée des feuilles, notre gouvernement s'est affairé à secouer l'arbre que constitue le filet social que le Québec s'est donné depuis la Révolution tranquille. Qu'en restera-t-il après les études de la révision des programmes et celles portant sur la fiscalité? Les personnes

âînées et les plus démunis de la société seront-ils bien protégés ou constitueront-ils la marge de manœuvre discrète des élus?

Quand nous regardons les ballons d'essais lancés au cours des derniers mois par les différents ministères, il est inquiétant de savoir ce qui nous attend dans l'avenir. Avons-nous devant nous un gouvernement ayant une vision d'ensemble qui se préoccupe autant des revenus que des dépenses, en sachant que les coupures affecteront directement les plus vulnérables de notre société?

Dans les débats entourant les régimes de retraite, il est indécent de mettre en opposition les personnes qui ont accepté de vivre avec un salaire moindre afin de se payer une rente décente à leur retraite avec les autres citoyennes et citoyens.

Tout au cours de l'automne, les personnes élues et les ressources de l'AREQ ont profité de toutes les occasions offertes pour dénoncer les abus, les incohérences et les attaques subtiles envers les personnes vulnérables, entre autres, les personnes âgées. Que ce soit lors de rencontres avec des personnes en responsabilité, par des communiqués de presse et des entrevues qui s'en sont suivis, nous avons défendu avec fermeté et conviction les orientations de l'AREQ adoptées au Congrès de juin dernier.

Malgré un automne assombri par un discours sur l'austérité visant la plupart d'entre nous, souhaitons-nous quand même un temps des fêtes joyeux et festif. Profitons amplement de ce temps de réjouissances, partageons avec les êtres qui nous sont chers et soyons généreux avec les plus démunis. Que la santé vous accompagne tout au long de l'année 2015! ♦



## PLACE PUBLIQUE

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



**Dominic Provost**  
Conseiller en communication

**23 septembre 2014**

### Qualité des médicaments génériques

L'AREQ a réclamé une intervention musclée du gouvernement fédéral pour s'assurer de la qualité de l'ensemble des médicaments génériques vendus au Canada. Elle réagissait ainsi à un article publié dans *La Presse* du 19 septembre 2014, selon lequel des géants pharmaceutiques tels que Apotex continueraient de vendre au Canada des médicaments pourtant bannis aux États-Unis. Il était aussi question dans l'article d'une culture du silence concernant la provenance des médicaments et les conditions dans lesquelles ils ont été fabriqués.

« Le gouvernement fédéral doit prendre tous les moyens nécessaires pour assurer la sécurité et la santé de la population. Qu'il fasse appliquer

rigoureusement la loi et, si elle n'est pas assez sévère, qu'il la modifie. Mais il doit agir avec force, sans fléchir devant les pressions ou le chantage des grandes compagnies pharmaceutiques », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ s'est dite étonnée par le silence de la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ) dans ce dossier. En effet, la RAMQ fait une promotion active de l'utilisation des médicaments génériques auprès de ses assurés. « Nous demandons au ministre Barrette d'intervenir auprès de son homologue fédérale pour que la production et la vente des médicaments génériques soient resserrées. Nos membres sont favorables à ce que des mesures soient prises pour limiter les coûts du régime public d'assurance médicament, mais cela ne doit en aucun cas se faire au détriment de leur santé! Si le gouvernement fédéral tarde à agir, il faudra évaluer toutes les options qui s'offrent à nous et, s'il le faut, envisager carrément de produire nous-mêmes nos médicaments », a conclu le président de l'AREQ.

**26 septembre 2014**

### Réaction au projet de loi 10

L'AREQ s'est montrée perplexe relativement à la nouvelle réforme des structures dans le réseau de la santé annoncée dans le cadre du projet de loi 10. « Encore une fois, on brasse les cartes. Il est question de fusions et de gouvernance. On nous promet des économies, moins de bureaucratie. Mais

les services à la population, dans tout ça? Combien de personnes de plus auront accès à un médecin de famille? Combien de personnes âgées de plus auront accès à des services à domicile? Le projet de loi 10 ne répond à aucune de ces questions », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

À cet égard, l'AREQ rappelle que le Commissaire à la santé et au bien-être rendait public un rapport selon lequel 60 % des visites à l'urgence auraient pu être évitées si les gens avaient eu davantage accès à des soins de première ligne.

L'AREQ s'inquiète par ailleurs des risques de centralisation abusive amenés par le projet de loi 10. « Nous souscrivons au principe de l'imputabilité, mais en même temps, il y a un risque d'abus de pouvoir et même de politisation du système de santé », a ajouté M. Côté.

**1<sup>er</sup> octobre 2014**

### Journée internationale des personnes âgées

L'AREQ a rendu hommage à ces femmes et à ces hommes qui ont bâti le Québec. « À l'AREQ, nous savons combien les personnes âgées sont une force pour la société. Qu'elles aient 70 ou 90 ans, ces personnes ont encore beaucoup à dire, beaucoup à offrir, autant à leur famille qu'à leur communauté. Plusieurs font du bénévolat au sein d'organismes, d'autres donnent du temps à leurs proches, s'engagent dans des projets personnels ou portent des causes collectives. Elles contribuent chacune à leur





manière au mieux-être de la société », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Par ailleurs, le président de l'AREQ rappelle que lorsqu'il est question de reconnaissance, tous les gestes comptent, petits ou grands. « Bien qu'il soit important de consacrer une journée chaque année pour rendre hommage aux personnes âgées, on peut aussi le faire tout au long de l'année : un appel, une visite, un simple merci. Le meilleur moyen de reconnaître la contribution de nos personnes âgées, c'est d'en prendre soin », a mentionné M. Côté.

**3 octobre 2014**

### **L'âgisme, une forme d'intimidation**

Dans le cadre du Forum sur la lutte contre l'intimidation, qui a réuni quelque 200 représentants d'organismes de la société civile, le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, a invité le gouvernement à se pencher sur toutes les formes d'intimidation dont les personnes âgées sont victimes, notamment la maltraitance, mais aussi l'âgisme.

« Une face cachée de l'intimidation envers les personnes âgées, c'est l'âgisme dont elles sont victimes. C'est une forme d'intimidation subtile, insidieuse, répandue dans toute la

société, qui crée des tensions intergénérationnelles inutiles », a souligné le président de l'AREQ.

Parmi les exemples d'âgisme, mentionnons celui d'affirmer que le vieillissement est la principale cause de la hausse des coûts de santé au Québec. Plusieurs études ont pourtant démontré que d'autres facteurs sont prépondérants, à commencer par la hausse du coût des médicaments, le salaire des médecins, les nouvelles technologies et les investissements en immobilisations. Le vieillissement arrive au cinquième rang de ces facteurs. « Nous souhaitons donc que les autorités gouvernementales condamnent haut et fort le discours alarmiste et erroné associé au vieillissement », poursuit M. Côté.

L'AREQ souhaite par ailleurs que le plan d'action qui découlera de ce forum prenne en compte les particularités liées à l'intimidation à l'endroit des personnes âgées. En effet, cette intimidation revêt différentes formes et différents visages. Il peut s'agir de pairs dans les résidences pour personnes âgées ou d'intervenants du domaine de la santé qui subissent un stress de plus en plus grand en raison des restrictions budgétaires et des



réductions de personnel. Enfin, il peut malheureusement s'agir de membres de la famille.

« L'intimidation est parfois difficile à cerner et, malheureusement, elle est très rarement dénoncée par celles et ceux qui en sont victimes. On ne peut pas penser qu'une campagne publicitaire et une ligne téléphonique, aussi utiles qu'elles soient, sont suffisantes pour régler la situation. Il faut non seulement s'assurer que les gestes d'intimidation et de maltraitance soient dénoncés, mais il faut aussi offrir aux personnes âgées un milieu de vie dans lequel elles sont respectées et traitées avec soin, pour éviter les situations potentielles d'intimidation et d'abus », a conclu le président de l'AREQ. ♦

## **ERRATUM**

Une erreur s'est malheureusement glissée dans l'article « Hommage à nos ex-collègues », publié en page 13 du dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* (automne 2014). Parmi les trois anciennes membres du conseil d'administration dont l'engagement a été souligné, il aurait fallu lire Aline Savoie (ex-présidente de la région Laval-Laurentides-Lanaudière), plutôt qu'Aline Castonguay, qui est l'actuelle présidente de la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Toutes nos excuses.

# Un recueil de chansons pour les personnes âgées

C'est à l'hiver 2014, en présence de plus d'une centaine de personnes, qu'a officiellement été lancé le recueil « Notre patrimoine en chansons ». De Natashquan à Tadoussac en passant par les Îles-de-la-Madeleine, 1800 exemplaires de ce recueil ont été distribués gratuitement dans tous les centres et organismes qui œuvrent auprès des personnes âgées. Quel projet magnifique! Voici les étapes qui ont conduit cinq choristes de la région de la Côte-Nord à le réaliser.

**Anne-Marie Hickey**  
Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-  
Les Îles-Côte-Nord (01)  
secteur Côte-Nord-Baie-Comeau (K)

En 2011, la chorale Bel'Humeur, un groupe de joyeuses et joyeux retraités de Baie-Comeau et des environs, donne bénévolement un premier concert dans les centres d'hébergement pour les personnes âgées de la municipalité. Le succès de l'expérience est tel que la chorale Bel' Humeur se donne comme mission de participer davantage à la vie de la collectivité afin de briser l'isolement.

Après quelques rencontres, un recueil de chansons nous est demandé. Un outil incontournable. Pour répondre à ce besoin, la mise sur pied d'une équipe est nécessaire. Quatre choristes intéressées répondent affirmativement à ma demande. Il s'agit de Jeannette Beaudin, Francine Gendron, Carmen Morin et Mirielle Murray

Le projet prend forme peu à peu. En avril 2012, une agente de développement de Service Canada nous présente le programme Nouveaux horizons pour les aînés. Le mois suivant, nous nous attelons à la tâche. Le recueil s'intitulera « Notre patrimoine

en chansons », un choix fait parmi les 500 chansons des albums de *La Bonne Chanson*.

*La Bonne Chanson* fait partie de notre patrimoine et, pour que le projet voie le jour, il est obligatoire d'en acheter



les droits d'auteur. Le recueil contient 85 chansons populaires, folkloriques et 15 chansons de Noël. De grande dimension, 22 cm sur 28 cm, il est boudiné, pour en faciliter l'ouverture : la musique se trouve sur la page de gauche, et les paroles écrites avec un caractère plus visible, du côté droit.

Approuvé en mars 2013 par Service Canada, le recueil a été réalisé sur une période de neuf mois. Au total, il a nécessité plus de 350 heures de bénévolat!

## La diffusion du recueil

C'est à la suite d'un sondage pour déterminer les besoins que 1800 recueils ont été imprimés et distribués gratuitement dans les centres d'hébergement, les centres d'accueil, les résidences, les chorales, ainsi qu'aux organismes qui œuvrent auprès des personnes âgées. Ces recueils sont sous la responsabilité des éducateurs et éducatrices, des chefs de chœurs et des personnes qui animent les organismes.

## Les choristes

En 2004, nous étions 17 choristes, retraités et retraitées de l'enseignement. En 2014, la chorale Bel' Humeur en compte 30, majoritairement membres de l'AREQ. Elle continue sa mission de participer au bien-être des personnes âgées dans notre société.

Chanter, c'est un excellent exercice pour la santé! ♦

# La table est mise pour le nouveau triennat

Nos présidentes et nos présidents se sont rassemblés à Québec du 27 au 30 octobre dernier pour participer au premier conseil national du triennat 2014–2017. Surprise! Plus de la moitié d’entre eux en sont à leur premier mandat. Cette relève témoigne de l’intérêt de nos membres à garder notre Association dynamique et vivante.



**Renaud Turcotte**  
Comité du magazine *Quoi de neuf*  
et des communications

Dans son discours d’ouverture, notre président, Pierre-Paul Côté, a pris soin, avec son enthousiasme habituel, de bien situer les objectifs de ce rassemblement par rapport au nouveau triennat 2014-2017. Le but principal de ce conseil national (CN) est de se prononcer sur le plan d’action recommandé par le conseil d’administration à la suite des grandes orientations adoptées par le Congrès au printemps 2014. Ce plan d’action guidera les projets et les réalisations pour les trois prochaines années. « À cet égard, il est essentiel que l’élément de la “responsabilité partagée” soit bien considéré dans vos prises de décisions. En effet, les actions retenues dans le plan d’action doivent refléter le désir et le devoir de les appliquer dans son milieu », a-t-il précisé. De plus, il a fait part de ses inquiétudes concernant le programme d’austérité

du gouvernement. Il a invité l’assistance à consulter le site Internet et l’infolettre de l’AREQ afin de connaître les interventions et les positions de l’Association pour, entre autres, dénoncer les abus et les incohérences.

## Conférence

Marie Beaulieu, Ph. D. en sciences humaines appliquées de l’Université de Sherbrooke, a abordé le sujet de la maltraitance des personnes âgées. Au Québec, 17 % de la population est âgée de 65 ans ou plus, et l’on prévoit qu’en 2031 ce pourcentage passera à 26 %. La maltraitance envers ce groupe de personnes risque donc de devenir de plus en plus problématique. Elle a défini la maltraitance en ces termes : « Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d’action appropriée, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance et que cela cause du tort ou de la détresse à la personne âgée. »

Elle a rappelé que la maltraitance peut revêtir différentes formes :

- violence physique;
- violence sexuelle;
- violence psychologique et émotionnelle;
- violence matérielle ou financière;
- négligence;
- violation ou atteinte aux droits de la personne.

Toutes ces formes entraînent de graves conséquences chez les victimes. Elle a précisé ensuite les facteurs qui rendent les gens plus vulnérables :

- perte d’autonomie cognitive;
- perte d’autonomie fonctionnelle;
- symptômes dépressifs;
- isolement social;
- expériences antérieures de violence ou de négligence.

Le bénévolat auprès des aînés serait, selon elle, une des solutions pour





## CONSEIL NATIONAL

contrer la maltraitance, car le caractère informel de l'accompagnement bénévole favorise l'instauration d'une relation de confiance. Cette bienveillance comble un manque de service particulier et rejoint certaines personnes qui ne sont pas prêtes à recevoir de l'aide d'intervenants formels. Elle a ajouté que la lutte contre la maltraitance est une responsabilité collective. Chaque citoyen a un rôle à jouer dans l'importance de la reconnaître et de réagir.

### Projet de plan d'action national 2014-2017

Lise Legault, directrice générale de l'AREQ, a lu les grandes orientations du projet proposé ainsi que les champs d'intervention et les actions possibles à mettre de l'avant. Ce document de quatorze pages montre la volonté d'agir de notre Association pour le mieux-être de ses membres et de la collectivité. Par la suite, elle a invité les personnes présentes à travailler en ateliers pour réagir, discuter et proposer des amendements. Le Plan d'action 2014-2017 amendé a été adopté. Les régions et les secteurs auront à préparer et à réaliser leur propre plan d'action en cohérence avec celui-ci.

### Lieux de représentations de l'AREQ

Lise Legault a dressé la liste exhaustive des lieux où l'AREQ s'est impliquée. L'Association maintient une présence active à diverses instances de la CSQ. Au niveau gouvernemental, le président participe au Groupe d'associations d'aînés, de retraités et de dispensateurs de services aux aînés (G-15). Il siège aussi au Comité des partenaires nationaux non gouvernementaux et il est membre du Comité Entraide – secteurs public et parapublic. Grâce à ses engagements et à ses nombreuses sorties publiques, notre Association est souvent consultée par des instances décisionnelles. Sa crédibilité est acquise et sa notoriété progresse.

### Publipostage

Doris Dumais, conseiller à l'AREQ, a donné des suggestions pour diminuer le coût de l'envoi des bulletins sectoriels. Ce dossier évolutif réapparaîtra à l'ordre du jour du prochain CN.

### Dossiers d'actualité

#### Commission d'examen de la fiscalité québécoise

Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ, a exposé les commentaires

formulés par notre Association à cette Commission mise sur pied en juin 2014 et qui déposera son rapport final en décembre 2014.

En voici quelques-uns :

- La révision de la fiscalité doit être étroitement associée aux programmes sociaux et aux services publics.
- La fiscalité est un important outil de redistribution de la richesse.
- Le fardeau fiscal que la population est prête à consentir est lié au panier de services qu'il permet d'offrir.
- Les aînés tiennent au modèle québécois, aux programmes sociaux et aux services publics.

En conclusion, l'AREQ juge que la révision de la fiscalité ne doit pas contribuer à augmenter l'écart de revenu entre les riches et les pauvres. Il est essentiel que l'accès aux services publics ne soit pas conditionné par le niveau de revenu.

#### Projet de loi sur la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux

Voici quelques interrogations et inquiétudes énoncées par Ginette Plamondon, au nom de l'AREQ, concernant ce projet de loi :

- En quoi ce projet de loi s'attaque-t-il au plus grand problème du réseau de la santé, l'accessibilité?
- Les services ne risquent-ils pas d'être centralisés autour des villes-centres au détriment des localités plus éloignées?



- Une seule personne pourra-t-elle gérer des milliers de personnes dans une structure aussi grosse?
- Le ministre de la Santé et des Services sociaux s'attribue de très larges pouvoirs; il y a un risque de politisation, de favoritisme et d'arbitraire.

Pour avoir plus de détails sur la position de l'AREQ concernant ces deux dossiers, consultez le site Internet au [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net).

### **Comité national des finances et comité national des statuts et règlements**

Ce sont les deux seuls comités dont les membres sont nommés par le conseil national (CN). Il revient au conseil d'administration (CA) de choisir les membres des autres comités. Au comité des finances André Neault (01), Benoit Gauthier (02), Robert Paradis (03), Gérard Messier (05) et Robert Després (07) en sont les membres.

Nicole Pelletier (01), Suzanne Fleury (02), Claire Guay (03), Marcel Leroux (08) et Pierrette Gratton (10) composent le comité national des statuts et règlements.

En plus du mandat général, ce dernier comité a le mandat spécifique de « procéder à l'harmonisation des processus électoraux aux niveaux régional et sectoriel prévus aux statuts et règlements de l'AREQ ».

### **Communication**

Dominic Provost, conseiller à l'AREQ, a présenté des modèles de communiqués de presse et de convocation de presse. Vous pouvez les voir dans l'extranet du site Internet



**Le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté**

de l'AREQ. Pour plus de crédibilité, il a insisté sur l'importance d'envoyer aux médias locaux des communiqués de presse rédigés dans les secteurs. Il a rappelé les éléments essentiels du bulletin sectoriel :

- logo de l'AREQ;
- nom complet du secteur;
- nom du bulletin;
- date de publication;
- table des matières;
- nom et coordonnées de l'équipe du bulletin;
- mot de la personne présidente du secteur.

Les responsables du bulletin sont invités à faire connaître leurs besoins pour la conception et la rédaction. Dominic Provost se rend disponible pour les aider. Il leur offre même de se déplacer pour donner des forma-

tions. À la suite de cet exposé, les commentaires élogieux des personnes présentes ont montré leur grande satisfaction à son égard.

### **Prochain CN**

Mariette Gélinas, présidente régionale de la région 04, et ses présidentes et présidents de secteur ont convié l'assistance de façon originale au CN du printemps à Victoriaville.

### **Mot de la fin**

Le président, Pierre-Paul Côté, a incité l'auditoire à donner suite au plan d'action et à diffuser aux membres des secteurs les informations reçues au cours de ce CN. Il a remercié le personnel de l'AREQ pour son efficacité ainsi que les présidentes et les présidents pour leur assiduité, leur écoute et leur participation active. ♦

# Adoption des prévisions budgétaires



**Doris Dumais**  
Conseiller en analyse  
et planification financière

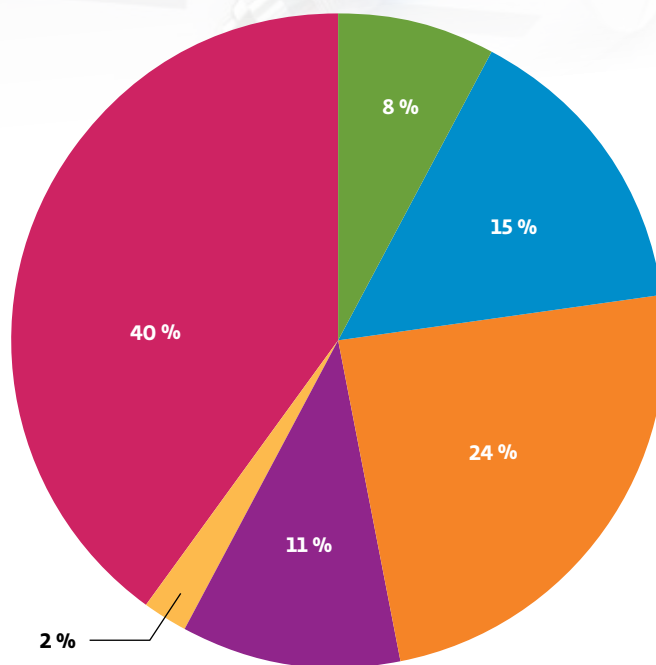
En octobre dernier, l'AREQ a présenté aux membres du conseil national son premier rapport financier du triennat 2014-2017. Les prévisions budgétaires 2014-2015 ont été préparées en fonction des orientations et des décisions prises au congrès de juin 2014. Il s'agit d'un budget dans la continuité de la mission de l'Association, celle de promouvoir et de défendre les intérêts des membres et des personnes âgées.

Sur un budget de 5 462 001 \$, 48 % des sommes sont retournées directement aux régions et aux secteurs afin de favoriser la réalisation du plan d'action national, et 52 % a été alloué pour les activités qui sont de niveau national, soit les instances et les activités 15 %, les services et les orientations 24 %, l'administration 11 % et les virements de fonds 2 %.

Voir le graphique pour la répartition de l'ensemble du budget 2014-2015. ♦

## Prévisions budgétaires 2014-2015

- Régions et secteurs – Services et orientations
- National – Instances et activités
- National – Services et orientations
- National – Administration
- National – Virements de fonds
- Régions et secteurs – Instances et activités



## Les animations scientifiques à l'école : comment les rendre plus efficaces?

L'AREQ a récemment décerné la Bourse Laure-Gaudreault à Viviane Desbiens, une étudiante à la maîtrise en éducation de l'Université Laval. Dans le cadre de son projet d'études, madame Desbiens cherche à mesurer les effets des animations scientifiques sur la motivation et la réussite scolaire des élèves du primaire en science.



**Dominic Provost**  
Conseiller en communication

On se souvient à peu près tous de l'émission *Les débrouillards*, animée par Grégory Charles et Marie-Soleil Tougas à Radio-Canada durant les années 1990. Ou encore du magazine de vulgarisation scientifique du même nom, publié depuis 1982. Mais il existe aussi le Club des débrouillards, un programme d'animations scientifiques offert notamment dans les écoles primaires du Québec. Financées par le gouvernement, ces animations visent à donner le goût des sciences aux élèves et à cultiver leur intérêt pour des carrières dans ce domaine.

Quoique fort populaires, ces animations obtiennent-elles les effets bénéfiques escomptés? Viviane Desbiens a tenté de répondre à cette interrogation dans le cadre de son projet de maîtrise. « Depuis trente ans, le Club des débrouillards se rend dans les écoles pour intéresser les jeunes à la science. Or, aucune évaluation approfondie n'en a été faite jusqu'à présent. Mais qu'est-ce que ça donne, ce qu'on fait? Est-ce qu'il y a des améliorations à apporter au programme? C'est la question qui me chicotait. »

La question n'est pas banale. Ce qui est certain, cependant, c'est que les anima-

tions offertes par des organismes d'éducation scientifique combler un besoin en milieu scolaire. En effet, les titulaires de classe au niveau primaire se sentent parfois mal outillés pour enseigner les sciences, que ce soit par manque de temps, de ressources ou de formation.

Pourtant, les sciences sont omniprésentes dans notre quotidien, comme en témoignent les débats sociaux entourant l'exploration pétrolière à Anticosti ou encore l'exploitation du gaz de schiste. Et c'est tout jeune qu'on peut s'y intéresser. « Mais il faut d'abord connaître les enjeux scientifiques derrière la problématique, sinon on a de la difficulté à s'en faire une idée », souligne la chercheuse.

### Une passion de longue date

Viviane Desbiens connaît bien son sujet. Elle compte plus de dix ans d'expérience en animation scientifique et en coordination du programme d'éducation scientifique, d'abord dans sa région natale, au



**Viviane Desbiens, récipiendaire de la bourse Laure-Gaudreault et Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ**

sein du Conseil du loisir scientifique de l'Abitibi-Témiscamingue, puis à la Boîte à science, l'unité de loisir scientifique de la région Québec et Chaudière-Appalaches. Elle a également été journaliste scientifique pour le compte de la revue *Québec science* et auxiliaire de recherche à l'Université Laval.

Notre boursière compte terminer ses études de maîtrise d'ici l'été, puis entreprendre des études doctorales dans la continuité de son projet de recherche actuel. Elle souhaite faire carrière comme professeure-chercheuse. Entretemps, la toute récente maman de la petite Ophélie, âgée d'à peine dix semaines, apprivoise graduellement le concept de conciliation famille-études, tout en planifiant avec son conjoint un projet de voyage, quelque part en Amérique du Sud ou en Thaïlande. ♦

### Les bourses Laure-Gaudreault

D'un montant de 2 500 \$ chacune, les bourses Laure-Gaudreault sont offertes en partenariat avec le Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES). Décernées depuis 1999 par la CSQ, elles s'adressent à des étudiantes et étudiants inscrits à un programme de maîtrise ou de doctorat dans une université québécoise. L'AREQ décerne l'une des bourses annuelles depuis 2007. Ce soutien financier s'inscrit dans les orientations de l'Association, notamment l'appui à des initiatives intergénérationnelles.



## Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ – 1<sup>er</sup> janvier 2015

L'évolution du régime d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de l'AREQ (ASSUREQ) est suivie de près de façon à ce qu'il réponde aux besoins des membres. Cette surveillance s'effectue plus particulièrement depuis l'implantation du nouveau régime d'assurance maladie d'ASSUREQ en 2012, avec la création des régimes Santé et Santé Plus ainsi que l'ajout de nouvelles garanties et la bonification de certaines garanties existantes.



**Johanne Freire**  
Conseillère à la sécurité sociale

Tout au long de l'année, les suggestions et les commentaires soumis par les membres au sujet de leur contrat d'assurance collective sont notés précieusement. Ils constituent un répertoire fort utile au moment des rencontres avec l'assureur SSQ Groupe financier en vue de renouveler les conditions du régime d'assurance collective ASSUREQ pour l'année à venir. Ces rencontres ont lieu une fois l'an, à l'automne, et ont pour objectif d'établir la tarification qui se rapproche le plus possible de la réalité tout en veillant à la bonne santé financière du régime. L'appui de notre actuaire-conseil est primordial dans cet exercice. Les conditions de renouvellement sont ensuite adoptées par les membres du conseil d'administration d'ASSUREQ.

Rappelons que le régime d'assurance collective ASSUREQ est un régime complémentaire comprenant de l'assurance maladie et de l'assurance vie. ASSUREQ et la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) sont copreneurs.

### L'assurance maladie

Afin de répondre aux attentes et aux demandes répétées de plusieurs membres assurés, le conseil d'administration d'ASSUREQ a retenu deux modifications qui seront apportées au régime d'assurance maladie à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2015.

**1** **Augmentation du montant maximal admissible de 60 \$ à 75 \$ pour la garantie *Maison de convalescence* (Santé et Santé Plus)**

Le montant maximal en 2014 était de 60 \$, pour lequel le régime prévoyait un remboursement à 80 %, soit 48 \$ par

jour. L'augmentation de 60 \$ à 75 \$ en 2015 fait en sorte que le montant maximal remboursé passe à 60 \$ par jour (80 % de 75 \$).

Les régimes Santé et Santé Plus sont concernés par cette modification puisque la garantie *Maison de convalescence* est présente dans ces deux régimes.

**MODIFICATION 2** **Bonification des montants maximaux admissibles de certains professionnels de la santé (garantie *Frais pour soins médicaux*) (Santé Plus)**

Les montants maximaux admissibles pour certains professionnels de la santé, que l'on retrouve sous la garantie *Frais pour soins médicaux*, ont été augmentés, tout en limitant le montant maximal remboursé pour l'ensemble de ces professionnels à 750 \$ par année civile.

Il est à noter que cette modification a de l'impact sur la tarification du régime Santé Plus uniquement étant donné que la garantie *Frais pour soins médicaux* n'est présente que dans ce régime.

Le tableau suivant illustre les nouveaux montants maximaux admissibles pour les professionnels de la santé concernés.

Professionnel	Montant admissible par traitement* (2014)	Montant admissible par traitement* (2015)	Max. remboursé par année civile
Acupuncteur	45 \$	55 \$	750 \$
Chiropraticien	35 \$	45 \$	
Diététiste	35 \$	50 \$	
Homéopathe	35 \$	55 \$	
MKO	35 \$	55 \$	
Naturopathe	35 \$	55 \$	
Ostéopathe	45 \$	70 \$	
Physiothérapeute	45 \$	60 \$	
Podiatre podologue	45 \$	55 \$	

\* Les montants admissibles par traitement sont remboursables à 80 %, comme prévu au contrat.

Le tableau qui suit indique la tarification mensuelle du régime d'assurance maladie d'ASSUREQ en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2015.

Régime	Statut	Prime 2015
Santé	Individuel	21,40 \$
	Monoparental	25,88 \$
	Familial	41,32 \$
Santé Plus	Individuel	37,56 \$
	Monoparental	45,01 \$
	Familial	70,68 \$

Note : la taxe de vente provinciale de 9 % pour l'assurance doit être ajoutée à ces montants.

## L'assurance vie

Pour 2015, la tarification du régime d'assurance vie nécessite des ajustements. Cependant, la hausse requise pour la prime en assurance vie de la personne adhérente étant directement compensée par la diminution de la surprime mensuelle d'un montant équivalant à l'augmentation, aucun changement n'est appliqué à la prime pour l'assurance vie de la personne adhérente en 2015 (protection individuelle).

En ce qui concerne la prime de l'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge (protection familiale), une hausse mensuelle de 0,83 \$ est appliquée pour 2015.

Les tableaux qui suivent indiquent la tarification mensuelle du régime d'assurance vie d'ASSUREQ en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2015 ainsi que le détail des prestations d'assurance vie.

Choix	Statut	Prime 2015
Choix 1	Individuel	17,40 \$
	Familial	25,87 \$
Choix 2	Individuel	34,80 \$
	Familial	43,27 \$
Choix 3	Individuel	52,20 \$
	Familial	60,67 \$

Note : la taxe de vente provinciale de 9 % pour l'assurance doit être ajoutée à ces montants.



## Détail des montants disponibles en assurance vie

Âge au moment du décès	Prestations payables au décès		
	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$

## La surprime

Rappelons que la surprime instaurée en 2009 et appliquée à la tarification de l'assurance vie de la personne adhérente (protection individuelle) supposait une surcharge augmentant la prime de 1 \$ par année, et ce, jusqu'à l'obtention d'un taux équivalant à 175 % de celui payable en 2008. Ayant été atteint en 2013, cet objectif faisait en sorte que la baisse de la « surtarification » pouvait débuter en 2014 et se poursuivre en 2015. Comme nous l'avions évalué antérieurement, cette surcharge pourrait diminuer annuellement, de façon graduelle, jusqu'à son extinction.

Concrètement, la surprime à payer pour l'assurance vie de la personne adhérente sert à compenser une hausse de tarification requise dans le futur. ♦

## L'AREQ donne son point de vue à la Commission d'examen sur la fiscalité québécoise

En juin dernier, le ministre des Finances, Carlos Leitaó, a annoncé la création de la Commission d'examen sur la fiscalité québécoise. L'AREQ a décidé de faire part de ses commentaires à la Commission afin de faire entendre la voix de ses membres. Rappelons que notre Association s'est notamment donné comme orientation de veiller à la sécurité financière de ses membres et des aînés. Or, une révision de la fiscalité de l'ampleur de celle menée par le gouvernement présente de grands risques d'impact sur les revenus des personnes aînées. Pour l'AREQ, la protection du pouvoir d'achat demeure une priorité.



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

D'entrée de jeu, mentionnons que le mandat confié à la Commission d'examen sur la fiscalité québécoise porte sur de nombreux aspects. Elle devra, notamment :

- examiner l'ensemble des mesures fiscales eu égard à leur pertinence et à leur efficacité dans le but d'identifier des mesures permettant de réduire l'ensemble des dépenses fiscales afin de respecter les cibles fixées dans le budget 2014-2015;
- examiner la possibilité de revoir l'équilibre entre les différents modes de taxation, ou « *tax-mix* »;
- évaluer la possibilité de fiscaliser certaines tarifications afin de tenir compte de la capacité de payer des utilisateurs de services publics, tout en tenant compte des impacts sur les taux marginaux implicites de taxation<sup>1</sup>.

Dirigée par Luc Godbout, de la Chaire de recherche en fiscalité et en finances publiques, cette commission est com-

posée de huit économistes et fiscalistes provenant principalement des milieux bancaire et de la fiscalité. La Commission a tenu des rencontres privées avec divers intervenants ainsi que des audiences publiques au cours de l'automne dernier.

### La fiscalité pour redistribuer la richesse

La fiscalité constitue un outil que se donnent les sociétés pour assurer une redistribution plus équitable de la richesse. Elle se veut un outil de solidarité sociale dont la finalité doit viser une meilleure répartition de la richesse entre tous les membres de la société par l'entremise des politiques sociales, des programmes gouvernementaux et des services publics.

Les personnes aînées tiennent aux politiques sociales dont s'est doté le Québec. Tout au long de leur vie active, elles ont contribué à faire du Québec un endroit où existe une solidarité entre les différentes classes écono-

miques et où des politiques sociales contribuent à offrir une meilleure égalité des chances. Les personnes aînées peuvent être fières de l'héritage qu'elles laissent à la société québécoise.

Pourtant, il ne se passe pas une journée sans que le vieillissement de la population ne soit évoqué pour expliquer la situation budgétaire gouvernementale jugée difficile. Nous nous sommes opposés à cette analyse que nous jugeons discriminatoire à l'égard des aînés. Nous y voyons une forme d'intimidation et d'âgisme qui a pour effet de culpabiliser les personnes aînées et d'éviter d'attirer l'attention sur les véritables facteurs explicatifs des problèmes budgétaires actuels.

L'AREQ a mené des travaux qui ont démontré qu'il est faux d'affirmer que l'importante hausse des coûts de santé est attribuable aux personnes aînées. Diverses études démontrent que les véritables sources de cette augmentation sont les suivantes : l'accroissement





du coût des médicaments, la hausse de la rémunération des médecins ainsi que la croissance du coût des immobilisations et des développements technologiques. À ces éléments s'ajoutent une consommation accrue des services médicaux par des utilisateurs de tous les groupes d'âge et, enfin, la croissance de la population québécoise.

## La tarification des services publics

L'AREQ a dénoncé à la Commission la tarification des services publics de plus en plus fréquente et importante. Il suffit de nommer l'instauration de la taxe santé, l'augmentation des primes du régime général d'assurance médicaments et la hausse des tarifs d'électricité. Cette tarification ampute le pouvoir d'achat de la population, particulièrement celui d'un grand nombre de nos membres et des personnes âgées dont le revenu n'est que partiellement indexé au coût de la vie.

L'AREQ considère qu'une telle tarification des services publics est inacceptable, particulièrement pour les aînés. Toute leur vie, ces personnes ont contribué à la construction du Québec moderne et participé à la mise en place de politiques et de programmes publics qui ont engendré une meilleure égalité des chances pour toutes et tous. Encore aujourd'hui, les personnes âgées paient des taxes et des impôts à la hauteur de leurs revenus, comme tous les citoyens. Selon nous, la tarification des services publics que les aînés ont aidé à créer constitue un geste qui entraîne de l'iniquité au sein de la population et qui en réduit l'accessibilité.



De surcroît, les annonces budgétaires du gouvernement obligeant les différentes composantes du réseau de la santé et des services sociaux à réduire significativement leur budget suscitent de sérieuses inquiétudes chez nos membres et les personnes âgées en général. En fait, il ne se passe pas une journée sans que des suppressions de postes ne soient annoncées dans les services de santé. Au-delà du personnel administratif, des postes de personnel infirmier, de préposés aux bénéficiaires, de personnel technique sont abolis, et des lits sont fermés dans les centres hospitaliers. Cette situation demeure extrêmement préoccupante.

## Fractionnement du revenu de retraite

Lors du dépôt des crédits budgétaires 2014-2015, une importante modification relative au fractionnement du revenu de retraite a été annoncée : le fractionnement entre conjoints sera possible, à compter de l'année fiscale 2014, à partir de 65 ans seulement alors qu'actuellement aucun critère d'âge ne s'applique.

Cette mesure, qui touche 85 000 ménages, affecte environ 10 000 membres de l'AREQ et entraînera une importante baisse du pouvoir d'achat des personnes concernées en raison des contributions fiscales supplémentaires qu'elles devront verser. Nous avons appelé les membres de la Commission à revoir cette décision.

## Crédit d'impôt pour travailleurs expérimentés

Au cours des dernières années, le gouvernement a tenté, par l'instauration d'un crédit d'impôt, d'inciter les travailleurs expérimentés âgés de 65 ans et plus à demeurer en emploi ou à y retourner. Au fil des changements de gouvernement, ce crédit a parfois été bonifié, réduit ou carrément annulé. Nous avons également exprimé le souhait que ce crédit d'impôt soit maintenu, voire bonifié. ♦

1. Commission d'examen sur la fiscalité, <http://www.examenfiscalite.gouv.qc.ca/mandat/>



# Prendre soin de moi par un mode de vie physiquement actif

## Christyan Dulude

Direction du sport, du loisir  
et de l'activité physique

Tôt ou tard, la question surgit. Est-ce que j'intègre suffisamment d'activité physique dans mon quotidien pour me sentir bien, avoir de l'énergie, profiter d'un sommeil réparateur, atténuer les effets de l'âge, diminuer mon stress ainsi que le risque d'être atteint de certaines maladies?

Mon mode de vie, c'est ma manière d'être et mes façons de vivre. Si je suis une personne qui a un mode de vie physiquement actif, cela veut simplement dire que j'intègre des activités physiques diversifiées dans ma vie de tous les jours, et ce, toute l'année. Autrement dit, j'ai acquis l'habitude d'être active ou actif dans mon quotidien.

### À la maison :

❄ je cuisine, je fais mon lit, j'époussette, je passe l'aspirateur; je jardine, je tonds le gazon, je pelle la neige, je racle, je corde du bois.

### Lors de mes déplacements :

❄ je marche, j'utilise mon vélo, mes patins à roues alignées, j'emprunte les escaliers.

### Dans mes loisirs :

❄ je pratique des exercices physiques de mise en forme, des sports, des activités de plein air et d'autres loisirs physiquement actifs.

### Diversifier ma pratique d'activités physiques pour un maximum de bienfaits

Tout exercice physique fait sans excès peut être bénéfique : plaisir, détente, camaraderie, dépassement de soi, satisfaction, accomplissement, bien-être et santé. Cependant, afin d'obtenir une large gamme de bienfaits, j'ai tout intérêt à pratiquer différents types d'activités. Cet hiver, j'en profite pour faire de la raquette, du ski de fond, du patin ou pelleter la neige. Je vais ainsi donner un coup de pouce à mon aptitude cardiorespiratoire. Pour maintenir une bonne masse muscu-

laire et entretenir ma force, je suis un programme de musculation, je souleve des poids ou j'empile du bois. Et si je veux améliorer mon équilibre et prévenir les chutes, quoi de mieux que des activités comme le tai-chi, le yoga et la danse? Et pourquoi ne pas jouer au hockey, au curling ou au ballon sur glace? Ces sports pratiqués en équipe vont m'aider à avoir une vie sociale riche, en plus de m'apporter des bienfaits pour ma santé psychologique autant que physique.

### Adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif

Maintenant plus que jamais, ma retraite m'offre le temps de prendre soin de moi et de choisir des activités physiques qui correspondent à mes goûts, à mes besoins et à mes capacités physiques et financières.

Pour adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif, je planifie tout d'abord ma démarche avec attention. À titre d'exemple, je concrétise mon objectif en précisant que je vais utiliser plus fréquemment les escaliers et

que je vais marcher chaque fois que j'en aurai l'occasion, notamment pour aller faire mes courses, quitte à y aller plus souvent. Si j'en ai envie, je vais aussi commencer un programme d'exercices d'étirements et de musculation à mains libres. J'y consacrerai un moment précis de la journée, afin de créer l'habitude. Enfin, je deviendrai membre d'une association, d'un club ou encore je m'inscrirai à un centre de conditionnement physique, à un cours d'aquaforme ou de danse en ligne, par exemple. Si je ne suis pas certaine ou certain des activités physiques qui me conviennent le mieux, je prendrai rendez-vous avec un kinésologue, qui pourra m'orienter et adapter l'entraînement à mon profil.

Afin de m'aider à persévérer et pour favoriser ma motivation et mon engagement dans mes nouveaux comportements physiquement actifs, j'utiliserai l'imagerie mentale. Je me parlerai positivement quant à mon intention et à ma capacité de réaliser mes activités physiques, et je me projeterai mentalement dans des scénarios actifs. Je pourrai, par exemple, me voir effectuer un parcours de marche avant de le faire réellement.

En plus de progresser dans la réalisation de mon objectif de maintenir un mode de vie physiquement actif, j'aurai sans doute l'occasion de rencontrer plus de gens. Mes cours ou mes sorties actives seront l'occasion d'échanger avec d'autres personnes

qui, comme moi, se feront du bien à travers l'activité physique; nous nous encouragerons mutuellement.

Au bout de quelques semaines, je pourrai procéder à une évaluation sommaire. D'ici là, j'y vais progressivement et à mon rythme. Je sens que je suis sur la bonne voie pour retrouver ou maintenir la forme, et j'en suis fort heureuse ou heureux.

En somme, avoir un mode de vie physiquement actif ce n'est pas sorcier. Il s'agit simplement de me lever et de bouger le plus fréquemment possible, à l'intensité qui me convient, pour en retirer un maximum de plaisir et de bien-être! ♦



## *Activité physique : un peu, beaucoup?*

Les recherches tendent à le prouver : il n'existe pas de minimum d'activité physique pour obtenir des effets bénéfiques, et rien n'indique qu'il existe un seuil au-dessous duquel il n'y en aurait pas. En réalité, faire un peu d'activité physique est déjà très bien pour une personne qui n'en faisait pas, alors qu'une personne active qui augmente ou diversifie ses activités physiques en retire des bienfaits supplémentaires.



## L'AREQ obtient gain de cause pour plusieurs centaines de ses membres

L'AREQ a récemment obtenu, de concert avec la CSQ, une annulation des réclamations financières de la CARRA auprès de certains de ses membres, au terme d'un processus de révision et de correction de la rente de retraite entrepris par l'organisme. Un bel exemple de défense des droits de nos membres!



**Johanne Freire**  
Conseillère à la sécurité sociale

Au début de l'été 2013, des membres de l'AREQ avisaient l'Association que la CARRA leur réclamait des sommes d'argent à la suite de la révision de leur rente de retraite. En effet, à cette période, la CARRA lançait une opération de révision à la baisse d'un nombre important de rentes pour des personnes ayant pris leur retraite au cours de l'année 2010 en plus de leur réclamer un remboursement pour des montants versés en trop. Cette révision tardive de la CARRA n'avait pu être effectuée auparavant en raison d'importants retards liés à l'implantation de son système informatique.

La Centrale des syndicats de Québec (CSQ) et l'AREQ ont vite fait d'intervenir auprès de la CARRA puisqu'il nous semblait que le délai de révision et de correction de la rente n'avait pas été respecté dans le cas de certains dossiers.

Nous avons également effectué une opération importante d'envois personnalisés auprès d'environ 1700 membres de l'AREQ potentiellement touchés par cette réclamation financière, les avisant

de la possibilité de contester la décision de la CARRA au moyen d'une demande de réexamen.

Au printemps 2014, à la suite d'une réévaluation de l'application du délai légal de révision de la rente, la CARRA a réalisé que pour certains dossiers, la correction à la baisse de la rente n'aurait pas dû être effectuée, car le délai de révision n'avait pas été respecté. Il s'agissait des avis de correction et de réclamation transmis après juin 2013. La CARRA a donc annulé la réclamation financière ainsi que la révision à la baisse de la rente de retraite de près du tiers des dossiers ayant fait l'objet d'une révision.

L'AREQ est heureuse du dénouement favorable pour les membres visés par cette annulation de la révision à la baisse de leur rente de retraite et continue les démarches de représentation pour les autres membres en attente de la décision du comité de réexamen.

Entre-temps, nous surveillons les travaux du comité du RREGOP concernant un projet de règlement sur la remise de dette qui pourrait voir le jour sous peu. Des modifications législatives sont nécessaires au préalable. Un projet de loi est à l'étude à cet effet à l'Assemblée nationale. Nous vous tiendrons au courant des développements dans un prochain article. ♦



Rappelons ici les dispositions encadrant le délai de révision de la rente par la CARRA dans la Loi sur le RREGOP et dans le règlement d'application pertinent.

### Loi, art. 147.0.1

La Commission peut réviser à la baisse le montant d'une pension qui a commencé à être payée pour corriger toute erreur de calcul ou pour tenir compte de corrections pouvant être apportées aux données ayant servi à son calcul si de telles erreurs ou corrections sont identifiées ou reçues au plus tard à la date déterminée selon les modalités prévues par règlement. La révision à la baisse peut être effectuée dans les 12 mois suivant cette date.

Après ce délai, le montant d'une pension ne peut plus être révisé à la baisse en raison d'une erreur de calcul ou de corrections apportées aux données ayant servi à son calcul.

### Règlement, art. 35.1.0.1

Aux fins du premier alinéa de l'article 147.0.1 de la Loi, la Commission peut réviser à la baisse le montant d'une pension qui a commencé à être payée pour corriger toute erreur de calcul ou pour tenir compte de corrections pouvant être apportées aux données ayant servi à son calcul si de telles erreurs ou corrections sont identifiées ou reçues au plus tard à la plus lointaine des dates suivantes :

- ❖ la date qui suit de 24 mois celle de la fin de la participation au régime de retraite;
- ❖ la date qui suit de 6 mois celle à laquelle la pension a commencé à être payée.

*Celui qui pense qu'on ne peut pas changer le passé, c'est qu'il n'a pas encore écrit ses mémoires.*

**Robin Williams**

**Ce dossier fait le point sur les principaux avantages de la relecture de vie et sur certains moments clés pour s'adonner à cet exercice. Il propose aussi quelques questions pour entamer ce travail d'écriture.**

# Relire sa vie

## *pour mieux la reprendre en main*

*Je relis mon journal d'il y a 15 ans et je constate que mes difficultés, mes insatisfactions et mes blocages sont quasiment les mêmes aujourd'hui. C'est troublant de relire ainsi ma vie à la lumière du pétrin dans lequel je me trouve à nouveau. Ma lucidité d'autrefois m'impressionne et m'étonne. Pourquoi, alors, n'ai-je pas compris ce qui était en train de se tramer à l'arrière-plan, au moment où j'en avais le plus besoin? Margot, 45 ans*

### **Marie-Paule Dessaint**

Ph. D., accompagnatrice du changement  
marie-paule-dessaint.com

La relecture de vie est une forme d'examen de vie personnel et confidentiel. Elle permet de trouver des réponses à des questions identitaires et existentielles ou des pistes d'action dans le changement. Elle s'impose d'elle-même dans les périodes de transition, des moments clés de l'existence, lorsque les repères et l'identité sont chamboulés. Il s'agit notamment de deuils – santé, emploi, relation, jeunesse, image idéale de soi, sentiment d'utilité – du besoin de se délester de poids lourds devenus insupportables, par exemple la honte et la culpabilité, ou encore des blessures psychologiques infligées par autrui. Ce bilan peut être tout à la fois rétrospectif (qu'ai-je accompli?), introspectif (que suis-je devenu?) et prospectif (que vais-je faire, maintenant?).

Réalisée avec lucidité et honnêteté envers soi, la relecture de vie permet de déterminer ce qui mérite d'être conservé, consolidé et intégré du passé ou, au contraire, évacué,

réparé ou réglé avant d'en entamer un nouveau chapitre, parfois le tout dernier. Même si son objectif n'est pas thérapeutique, ses effets le sont souvent. Après s'être prêtés à cet exercice, des gens opèrent des changements majeurs dans leur existence : séparation, nouvelle carrière, modification de comportements, lâcher-prise, abandon de conceptions désuètes sur soi et sur le monde, adaptation aux deuils, amélioration de l'image de soi, etc. Ils se sentent alors davantage en contrôle de leur vie.

Cet exercice est exigeant et consomme du temps et de l'énergie, mais il est toujours bénéfique à court et à long terme. Il laisse aussi des traces écrites pouvant être relues et modifiées par la suite.

Si toutes les étapes du cycle de la vie sont propices à une relecture de vie, le mitan de la vie, l'entrée dans la retraite, puis le grand âge, semblent l'être davantage. Bien des aînés se lancent d'ailleurs dans l'aventure du récit de leur vie – autobiographie, biographie, mémoires – mais trop peu encore dans sa relecture. Ce phénomène des récits de vie a contribué à l'explosion du nombre de biographes, certains se spécialisant même dans les récits de fin de vie. Tous ne sont malheureusement pas formés à la relation d'aide.

## Questions pour une relecture de vie

*Je veux parler de la fin de ma première vie et de ma renaissance, avec les enseignements que j'en tire. Mes souffrances, ma décision de changer ma vie, de mourir symboliquement et de renaître. Ma dépression. Ma phase de guérison. Ma difficulté à assumer mes décisions. **Bixente, 45 ans***

Voici les toutes premières questions que vous pourriez vous poser avant d'amorcer la relecture de votre vie afin de clarifier rapidement vos idées et de déterminer les éléments à propos desquels vous souhaitez travailler en priorité : problème, projet, deuil, changement, etc.

- Qu'est-ce que je cherche et attends précisément d'une relecture de ma vie?
- Quels ont été mes rêves, mes ambitions et mes aspirations jusqu'ici?
- À quoi ai-je renoncé pour réaliser certaines de ces ambitions?
- Avec le recul, mes choix de vie ont-ils été les meilleurs pour moi et pour mon entourage?
- Est-ce que, aujourd'hui, je porte encore un masque pour me conformer à ce que l'on attend de moi ou ai-je réussi à m'en débarrasser pour vivre totalement en fonction de ma véritable identité?
- Quelle est ma plus grande réalisation ou ma plus grande fierté?
- S'il m'arrive de penser à la mort, quels sentiments m'habitent alors?
- Quelle est la place de la spiritualité (chrétienne ou laïque) dans ma vie?
- Et la santé? Comment ça va? Est-ce un souci ou un appui de taille?
- Qu'évoque pour moi le mot « retraite »?
- Que vais-je laisser à ceux qui me suivent au moment de quitter ce monde? Quel message aimerais-je transmettre aux jeunes générations?
- Et maintenant, que vais-je faire de ma vie?

Prenez quelques jours de recul, puis revoyez, complétez et analysez le tout. Vérifiez l'ordre chronologique et élaborer des titres évocateurs de votre parcours de vie avant de poursuivre votre démarche d'écriture.



## Dire et relire sa vie en vieillissant

*Je ne me sens ni vieille ni diminuée en raison de mon âge et malgré mon cancer du sein. Je suis vivante et heureuse. Je ne ressemble plus à ce que je souhaitais... mais la vie continue. **Patricia, 67 ans***

Plus une personne vieillit, plus la relecture de sa vie s'impose d'elle-même à travers des souvenirs qui reviennent sans cesse à sa conscience, à tout moment, sans y avoir été convoqués ni invités. Leur rôle est d'intégrer tous les éléments du passé en un tout cohérent avant de s'engager dans la suite de l'existence. Ce sont les souvenirs de jeunesse, entre 10 et 30 ans, qui reviennent le plus fréquemment, car ils ont largement contribué à façonner l'identité. Cette période de la vie est en effet très riche en « premières fois » : premier baiser, premier chagrin d'amour, premier voyage, premier diplôme, premier emploi, premier enfant, première maison... Arrivés à 85 ans, environ 80 % des gens sont ainsi envahis par leurs souvenirs d'autrefois.



Cette étape du grand cycle de la vie est donc propice à l'écriture du soi. Des croyants s'y adonnent aussi pour y trouver la présence de Dieu. Une recherche dans Internet sur ce thème fait d'ailleurs ressortir des dizaines d'organismes proposant cette démarche spirituelle.

Cette incursion dans le passé permet aux uns et aux autres d'accepter le cycle de leur vie comme celui qui leur était destiné, malgré les pertes, les échecs et les coups durs, et d'en comprendre le sens et l'évolution. Elle donne un sens à leur existence, les conforte dans leur identité et leurs choix de vie et accroît leur estime personnelle. Si tout était à refaire, ils ne changeraient d'ailleurs rien, ou si peu, car ils ont la certitude d'avoir vécu librement selon leurs valeurs et leurs convictions. Les regrets ne viendront pas gâcher les années à venir. C'est l'intégrité. L'intégrité est la toute dernière tâche développementale du grand cycle de la vie qui repose sur la résolution de toutes celles qui l'ont précédée. Si une personne ne l'atteint pas, l'amertume, la déception, les plaintes de tous ordres et le désespoir domineront le reste de son existence.

L'issue d'une relecture de vie peut en effet se compliquer lorsqu'on n'y trouve que gâchis, échecs et culpabilité. Les personnes dépressives, centrées avant tout sur leur propre bien-être et celles qui ont causé du tort aux autres sont davantage exposées à ces émotions et ces sentiments désagréables. Tout comme celles qui ne parviennent pas à vivre et à s'adapter au présent et persistent malgré tout à se projeter dans l'avenir alors qu'il n'y en a plus vraiment. Tristesse, déception et dépression profonde, et parfois aussi idéations suicidaires, risquent alors d'assombrir le reste de leur existence, surtout si le temps semble manquer pour rattraper les occasions perdues et réparer les erreurs du passé. L'idée de la mort peut alors devenir insupportable.

Ces personnes qui n'ont pas atteint l'intégrité ont besoin d'aide et d'empathie, mais l'entourage a plutôt tendance à les ignorer ou carrément à les rejeter. Il n'est jamais trop tard pour changer.

### *Se revaloriser à ses propres yeux*

Lorsque le présent est devenu sombre et moche, il ne reste parfois que la relecture de vie où puiser consolation, encouragements et estime de soi. Dans mes ateliers, j'utilise souvent cette histoire trouvée sur Internet d'une vieille dame

irlandaise sur qui on aurait trouvé après sa mort un texte (sa relecture de vie?) bien caché dans la doublure de son manteau. En perte d'autonomie, dans un établissement de soins de longue durée, dépendante et à la merci des horaires et des exigences des aides-soignantes, tous ne voyaient en elle qu'une vieille « grincheuse au regard perdu ».

Voici l'essentiel de cette histoire.

« Que vois-tu? Quand tu me regardes, que penses-tu? Une vieille femme grincheuse, un peu folle? Qui bave en mangeant? Ouvre les yeux, ce n'est pas moi. Regarde mieux et



tu verras. 20 ans : je me marie. 25 ans : un enfant à moi. 40 ans : il est déjà parti, mais mon homme veille sur moi. 50 ans : des petits-enfants autour de nous. Les jours noirs arrivent, mon mari meurt. Je regarde en frémissant vers le futur. Mes enfants sont occupés à élever les leurs. Je pense aux années et à l'amour que j'ai connus. Je suis vieille maintenant. Et la nature est cruelle, qui s'amuse à faire passer la vieillesse pour folle. »

### *Récit, relecture et réécriture de vie*

La relecture de vie peut précéder le récit de vie dans le but d'y sélectionner ce que l'on veut bien partager avec autrui. Elle peut aussi le suivre s'il a soulevé des questionnements existentiels et identitaires ou s'il a abouti au constat qu'il est important, voire urgent, d'opérer des changements dans sa vie.

En général, le récit de vie est réalisé pour être lu, vu ou écouté par les autres, les proches ou un public plus étendu. L'idée est de laisser une trace de soi pour la postérité.

Une image favorable aussi, quitte à l'enjoliver un peu. La personne y expose surtout des faits et des événements marquants, transmet des connaissances et des compétences ou raconte une époque dont elle a été témoin (une guerre, par exemple). Sa personnalité y est mise en valeur et, si elle admet quelques petites erreurs, elle en occulte d'autres dont elle est moins fière.

La relecture de vie, telle que je l'utilise dans mes activités professionnelles, ne concerne que soi. Cette forme d'examen de vie, voire de confession, est réalisée sans complaisance. Contrairement au récit de vie, elle ne vise pas à valoriser l'ego, mais plutôt à comprendre et à analyser tout ce qui a contribué à façonner son identité et son histoire dominante : difficultés, moments douloureux et de grand bonheur, forces, qualités et aspirations. L'idée est d'intégrer tous ces éléments en un tout cohérent afin de continuer son chemin avec davantage de sérénité.

Cette personne peut ensuite choisir de « réécrire » certains fragments de sa vie en fonction de son histoire et de son identité préférés. Ce projet se traduit alors en objectifs, puis en un plan d'action pour les atteindre.

### *La mémoire qui se trompe*

La mémoire autobiographique est le socle de l'identité. C'est dans cette composante de la mémoire à long terme qu'est puisée la matière première nécessaire à l'écriture de soi. Elle est formée de la mémoire épisodique et de la mémoire sémantique.

La mémoire épisodique, c'est en quelque sorte le dépôt de tout ce qu'une personne a fait et vécu à des moments précis de son existence : mariage, maladies, diplôme de fin d'études, voyages marquants, etc. S'y trouvent aussi, par exemple, des événements précis de l'histoire de son pays auxquels elle a été associée de près ou de loin. De son côté, la mémoire sémantique conserve les souvenirs de ce que cette personne sait d'elle-même et du monde :

sa culture générale, son vocabulaire, des concepts, des faits et des dates de l'histoire ancienne de son pays.



La mémoire épisodique est davantage altérée par le vieillissement que la mémoire sémantique. Cette dernière résiste d'ailleurs assez bien jusqu'à 75 ans environ. Elle peut même continuer à s'enrichir. Les souvenirs de la mémoire épisodique se forment spontanément, sans apprentissage. Ils reposent principalement sur leur poids émotionnel, positif, négatif ou neutre. Comme ils ne sont pas évoqués régulièrement, ils risquent davantage de se transformer, de se déformer et de s'étioler. Lorsque la mémoire sémantique flanche à son tour, elle ne peut plus voler à son secours.

Pour que son récit soit cohérent et corresponde à ce que la personne sait d'elle (son identité), sa mémoire se permet parfois d'inventer ou de bricoler allègrement quelques



bribes de souvenirs afin de colmater les brèches entre deux événements authentiques. Il faut donc pratiquer une sélection dans ce vaste enchevêtrement de souvenirs précis ou plus ou moins vagues, quelquefois déformés et, à l'occasion, totalement faux.

### *Faux souvenirs et mémoire défaillante*

Les spécialistes des neurosciences estiment qu'environ 30 % des gens se remémorent de faux souvenirs, c'est-à-dire des événements jamais advenus, mais qui ont fini par s'intégrer dans l'ensemble des vrais souvenirs, à force d'être répétés. En plus d'avoir naturellement une forte capacité d'imagerie mentale, ces personnes ont perdu le principe de réalité. C'est ce principe qui permet de vérifier par soi-même si ce que l'on dit et pense avoir vécu est vrai ou faux afin de rétablir le tir si nécessaire. Ces personnes ne savent donc plus faire la part des choses et finissent par considérer comme vrai tout ce qui leur arrive à l'esprit. Notons que ce phénomène des faux souvenirs n'a rien à voir avec les affabulations caractéristiques des personnes amnésiques, schizophrènes ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Quelques maladies, des médicaments et des accidents vasculaires cérébraux, par exemple, transforment et altèrent aussi la mémoire. Faire un récit de vie ou une relecture de sa vie par écrit, pendant que les souvenirs sont encore vifs et réels, me semble une bonne stratégie au cas où cela nous

arriverait en vieillissant. Nos souvenirs pourront alors être partagés, permettant ainsi de conserver sa dignité, mais surtout le respect, l'empathie et même l'amour de l'entourage. Le livre de Nicholas Sparks, *Les pages de notre amour*, en est un exemple émouvant. Un mari relit inlassablement à sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer – elle ne le reconnaît pas – le journal qu'elle a tenu depuis toujours sur leur vie commune et leur grand amour, en espérant que cela réveille en elle ses souvenirs et freine l'évolution de sa maladie.

### *Se faire accompagner?*

***Lorsque tu écris l'histoire de ta vie, ne laisse jamais une autre personne tenir la plume pour toi.***

La relecture de vie peut très bien être réalisée en solitaire ou accompagnée par une personne de confiance. Tout dépend de ce que l'on y cherche, des objectifs poursuivis et de l'état psychique dans lequel on se trouve.

Je vois bien des avantages à faire une relecture de sa vie avant de rencontrer un thérapeute pour résoudre des soucis d'ordre psychologique ou un accompagnateur, un *coach*, pour atteindre plus rapidement de nouveaux objectifs. Ce travail préalable d'introspection permet en effet de déblayer le terrain afin de déterminer exactement ce sur quoi porteront les discussions dès le premier entretien. Cette stratégie a l'avantage d'éviter de s'éparpiller dans



toutes les directions et de travailler ainsi directement sur l'essentiel. Elle réduit alors le risque de passer à côté de ce qui compte le plus pour soi ou de retarder le moment de l'aborder. Elle diminue ainsi le nombre d'entretiens nécessaires pour atteindre un objectif et par conséquent le coût d'un accompagnement, ce qui n'est pas négligeable.

Cette relecture de vie en solitaire montrera parfois qu'il n'est pas nécessaire de se faire accompagner. Avec le recul, les événements et les difficultés ayant perdu de leur intensité, une réponse ou une solution se présente souvent d'elle-même.

Si le biographe peut accepter une certaine transformation des souvenirs, puisque c'est ainsi que son client revoit sa vie, l'accompagnateur des relectures de vie doit être plus vigilant. Pour ce faire, il doit aussi maîtriser des compétences en relation d'aide, bien avant celles de l'écriture. Il est prudent de s'en assurer avant de lui confier ses petits et grands secrets. Cette personne devrait surtout :

- connaître les tâches développementales de chaque étape du grand cycle de la vie et les trois phases d'une transition de vie afin d'aider son client à organiser ses souvenirs dans une certaine chronologie, sans toutefois l'y enfermer, ainsi que comprendre l'importance relative de chacun de ses souvenirs;
- connaître les mécanismes de la mémoire autobiographique et la façon dont les souvenirs, les vrais et les faux, se construisent. Il pourra alors aider son client à bien intégrer l'ensemble des événements de sa vie et, surtout, à traquer (avec diplomatie!) les égarements de sa mémoire;
- éviter d'induire lui-même de faux souvenirs par ses questions, reformulations, rétroactions et encouragements. Plusieurs études ont mis en lumière ce risque, même chez les thérapeutes certifiés, y compris des psychiatres;
- aider son client à reconnaître ses résistances au changement, s'il y a lieu : blocages, peurs, pensée magique (tout va s'arranger, par enchantement), autodénigrement...
- s'assurer, une fois le travail d'écriture terminé, de ne pas abandonner un client meurtri par sa relecture de vie avec ses souvenirs et ses émotions difficiles.

## *Les écrits restent; les paroles et les pensées s'envolent*

*L'écriture, que ce soit l'écriture réelle ou l'écriture psychologique, c'est une manière, c'est un moyen, une arme, pour reprendre en main son destin.*

**Boris Cyrulnik**

*Au décès de mes parents, j'ai retrouvé mes petits mots d'enfants, ainsi que des lettres et des cartes postales que nous avons échangées au fil des décennies et qu'ils avaient conservées. Je me suis (re)découverte à travers la chronologie de ces trésors : passions, personnalité et fil conducteur de ma vie que je n'avais jamais vus avec autant de clarté jusqu'ici. Quelle chance de faire ainsi cette relecture inattendue de ma vie alors que j'ai encore le temps de mettre en chantier certains de mes rêves oubliés! **Maggy, 67 ans***

Le journal intime, les correspondances avec plusieurs personnes, échangées au fil des années sur papier ou sur Internet, les mille et une photos enfermées dans des boîtes, les films, les discussions avec les proches constituent des sources d'information inestimables, fiables et complémentaires pour entreprendre un récit ou une relecture de sa vie. Ma préférence va à l'écriture.

L'écriture est en effet un espace intime où l'on peut, loin des regards extérieurs, poser les choses à plat, sans les maquiller ni les transformer pour montrer une image favorable de soi, au fur et à mesure qu'ils adviennent, au moment et au rythme qui conviennent le mieux. Tout peut être exprimé sans risque de heurter l'autre : fierté, bonheurs, espoir, déceptions, désenchantements, insatisfactions, colère, envie de mettre fin à la relation. Tous ceux qui se confient ainsi à leur journal intime savent de quoi je parle ici.

Écrire à l'ordinateur est bien pratique : tout en soulageant la mémoire, cet outil permet à la pensée de se construire et de se préciser peu à peu. Dans un premier temps, les idées, les émotions, les bonheurs, les interrogations et les égratignures de la vie peuvent être déposés au fur et à



mesure qu'ils surgissent, sans se soucier de leur ordre ni de leur importance relative dans le parcours de vie. L'auteur peut prendre le temps de tout écrire clairement et de bien choisir ses mots ou, au contraire, tout « jeter » rapidement avant de passer à autre chose et... oublier. Tout peut ensuite être revu, analysé, complété ou même supprimé quand on se sent prêt à poursuivre ce travail d'introspection.

C'est d'ailleurs souvent au fil de l'écriture que la pensée se construit et se précise. Plus une situation est compliquée, plus les blocages sont puissants, plus on constate que le travail d'écriture se prolonge et se prolonge encore, jusqu'à ce qu'enfin une réponse arrive à la conscience. Cette compréhension, qui arrive un peu comme par magie, survient grâce au cortex préfrontal, qui travaille pour nous en arrière-plan.

Les études portant sur le cortex préfrontal, la partie la plus évoluée du cerveau, ont en effet montré que ses analyses sont plus précises, plus fines et plus vraies (sans erreur) que celles que nous faisons consciemment et rationnellement. Il peut même traiter en même temps davantage de données que nous. Mais il ne sait malheureusement pas encore comment livrer le résultat de ses cogitations autrement que par des intuitions, des rêves, des flashes et des pressentiments. Nous avons tous et toutes

vécu ce phénomène de l'eurêka! L'écriture et la méditation de pleine conscience, par exemple, facilitent aussi ce transfert d'information de l'inconscient vers la conscience.

À ce propos, Irène, qui a fait une relecture de sa vie dans mon livre *Relire sa vie. 21 récits pour vous guider*, raconte que c'est au gré de l'écriture automatique qu'elle a réalisé à quel point l'affectif avait dominé sa vie (une forme de dépendance) alors qu'elle clamait depuis toujours son énorme besoin d'indépendance. Pour sa part, Clara avoue qu'elle a appris davantage sur elle en se questionnant sur ce qu'elle cachait à son thérapeute plutôt que par ce qu'elle lui disait vraiment. Ces petits mensonges-omissions se trouvent, dit-elle, dans ses écrits.

### *Un examen de vie nécessaire?*

*Cette révision de vie m'a chamboulé.  
Nécessaire sans doute! Raoul, 69 ans*

Relire sa vie présente bien des avantages : bilan rétrospectif et introspectif, préparation au changement, conclusion d'un chapitre de sa vie avant d'en ouvrir un autre, image de soi plus positive et précise, acceptation de son cycle de vie, sérénité, apaisement, estime et confiance en soi.

À condition, bien sûr, de ne pas se servir de ce retour sur sa vie pour se réfugier dans son passé, se désengager du présent ou s'en fabriquer une façade ou un masque que l'on expose aux autres pour se valoriser ou se protéger. C'est le présent qui compte, ici et maintenant, autant pour soi que pour ses interlocuteurs. Il y a tant de richesse en l'être humain, quel que soit son âge et quelles que soient ses conditions de vie. ♦

Sources :

SPARKS, Nicholas. *Les pages de notre amour*, Pocket, 2004.

DESSAINT, Marie-Paule. *Relire sa vie. 21 récits pour vous guider*, Flammarion, Québec, 2014.





# *Mais où va la démocratie?*

Les orientations du gouvernement libéral du Québec concernant les mesures d'austérité n'augurent rien de bon pour l'exercice démocratique et le pouvoir que peuvent exercer les citoyens sur des pans très importants des services publics. En effet, la disparition des agences de santé comme nous les connaissons marquera la fin de la participation de citoyennes et de citoyens aux conseils d'administration de ces instances régionales qui permettaient d'ajuster l'organisation et la dispensation des services aux besoins et aux attentes de la population de chacune des régions. Un autre espace de participation démocratique qui rétrécit!

L'éducation ne sera pas en reste. Les tergiversations du ministre de l'Éducation quant à l'avenir des commissions scolaires risquent, là aussi, de modifier la participation citoyenne à l'administration des services publics d'éducation. Car, encore là, sous prétexte de compressions budgétaires, on exclurait les citoyens d'un lieu politique de décisions qui permet d'adapter les services aux besoins particuliers et aux attentes de la population des régions.



## Marcel Pinard

Membre du comité national  
de l'action sociopolitique

Depuis la mi-octobre, ce même gouvernement Couillard a dans sa mire les conférences régionales des élus (CRÉ). Il remet en question cette structure de représentation régionale sous prétexte que plusieurs dossiers sont également traités dans d'autres lieux. S'il fallait qu'on coupe dans cette structure de concertation régionale, ce serait une autre instance de représentation de la population régionale qui perdrait du pouvoir.

Et la place des citoyens dans tout ça? Avons-nous donné le mandat aux élus, en élisant ce gouvernement, de restreindre la participation citoyenne et la représentation des besoins et des attentes des régions au profit d'une centralisation accrue des pouvoirs au gouvernement québécois? Il n'a jamais été question d'une telle orientation en campagne électorale. Les mesures d'austérité, au-delà du discours économique, servent à centraliser le pouvoir, à uniformiser l'organisation sociale et à restreindre la participation démocratique. Voilà le vrai sens de ces mesures d'austérité néolibérales dénoncées par ailleurs par les instances internationales que sont le Front monétaire international et la Banque mondiale, qui ont constaté que ces mesures, partout où elles ont

été appliquées, ont créé plus de problèmes et n'ont rien résolu.

Par ailleurs, depuis la mi-octobre, les événements (attentats?!) qui ont coûté la vie à des militaires canadiens ont permis au gouvernement fédéral de relancer ses interventions visant à soumettre des projets de loi pour surveiller davantage les citoyens et donner plus de pouvoir à l'armée, à la police et au service canadien de renseignement. Ces événements autoriseront également le gouvernement Harper à justifier son entrée en guerre, à pousser ses projets de loi, à durcir et à centraliser le pouvoir. Ils justifieront également l'augmentation des dépenses policières et militaires. On intensifiera la présence des forces de l'ordre... pour protéger la population! On assistera donc à un resserrement des mesures de contrôle, à un

contrôle plus important de l'accès à nos parlements qu'on ne cesse de nous présenter comme de hauts lieux de l'expression démocratique.

Comme on peut le constater, l'exercice démocratique n'est peut-être pas aussi sacré qu'on tente de nous le faire croire. Et ces décisions servent les intérêts de ceux qui profitent de ces situations.

Peut-être serait-il temps de nous inquiéter davantage de ces prises de position. Peut-être serait-il temps aussi de comprendre l'importance de la mobilisation citoyenne avant qu'il ne soit trop tard pour sauvegarder des espaces démocratiques plus larges pour l'ensemble des citoyens du Québec.

De quelle démocratie rêvons-nous? ♦



# Le MENTOR : pour transmettre aux jeunes le goût de l'engagement citoyen



**Francis Paré**  
Fondation Monique-Fitz-Back

Si les arbres matures sont symboles de sagesse et d'épanouissement, c'est parfois que jeunes, ils ont eu besoin d'un tuteur pour soutenir leur croissance. Tout au long de sa carrière et même à sa retraite, le mentor sert de tuteur aux jeunes « arbres » en espérant qu'ils déploieront leur plus beau feuillage dans l'avenir. Les apprenants qui ont la chance d'être mentorés peuvent ainsi vivre leurs expériences d'apprentissage, qu'elles soient scolaires, parascolaires ou personnelles, accompagnés de personnes qui leur apprendront aussi à devenir de meilleurs citoyens. Ce faisant, les mentors servent de modèles pour inciter ces jeunes à s'engager activement dans la société et à devenir les leaders de demain.

## Quatre ingrédients pour transférer le leadership chez autrui

Le leadership est souvent perçu comme l'aptitude d'une personne à détenir le pouvoir de commander un

groupe<sup>1</sup>, mais il peut signifier plus largement la capacité d'une personne à prendre des initiatives et à mener à terme des projets pour son bénéfice personnel ou pour celui de sa communauté. Le leadership peut se concrétiser dans le bénévolat ou plus globalement dans la participation citoyenne. La Table de concertation des forums jeunesse régionaux le définit comme une prise de conscience de ses besoins et de ceux de sa communauté qui mène le citoyen à poser des actions [...] afin de transformer son milieu en vue de l'améliorer<sup>2</sup>. C'est ce que l'Institut du Nouveau Monde appelle « l'exercice et l'expression de sa citoyenneté »<sup>3</sup>.

Spécialiste en éducation et psychothérapeute américain ayant œuvré jusqu'au début du XXI<sup>e</sup> siècle, William Glasser a déterminé les facteurs de motivation qui incitent les personnes à s'impliquer pour une cause. Selon ses recherches, la satisfaction liée à l'engagement des personnes repose sur quatre principaux besoins de l'être humain<sup>4</sup>.

Le sentiment d'appartenance crée un attachement d'une personne à un groupe ou à son milieu. À l'âge où un jeune se remet souvent en question, le

développement identitaire prend une place primordiale dans son implication. Il est valorisant pour chaque personne d'être investie d'un rôle particulier et important au sein du groupe. En réalisant l'utilité de leurs actions concrètes, les jeunes manifesteront un sentiment de fierté. L'appartenance peut se développer grâce à une chimie de groupe, à la prise en charge de certaines responsabilités ou par la reconnaissance de leur implication. Le mentor peut démontrer à un jeune qu'il n'est jamais seul dans le monde à agir pour une cause en lui indiquant les acteurs qui agissent dans la communauté et qui peuvent collaborer à son projet.

Pour s'épanouir, toutes les personnes ont besoin de liberté dans leurs engagements. Provenant de différents milieux, elles ont des positions parfois divergentes. Au milieu de toutes ces différences, chacun doit se sentir écouté, compris et respecté lorsqu'il s'exprime. Un mentor doit encourager

l'expression d'une opinion qui peut parfois différer de celle des autres – et de la sienne – sur les enjeux de société et la façon de résoudre ces problèmes. Le mentor permet d'instaurer un climat de respect mutuel ainsi que la liberté de pensée et d'agir chez les jeunes. Cet espace de liberté favorise leur créativité et l'authenticité de leur projet.

L'implication doit être utile pour soi-même, mais aussi pour la communauté, c'est-à-dire que l'on doit se sentir investi d'un pouvoir d'influence en passant à l'action. Le mentor joue deux rôles pour accroître le pouvoir décisionnel des apprenants. D'abord, il reconnaît en eux un expert qui doit être consulté. Un mentor pose les bonnes questions pour les orienter dans leurs prises de décisions. De plus, il cherche à mettre en place des conditions de réussite à l'aide de tâches et d'objectifs réalistes qui peuvent se concrétiser dans un court laps de temps. Convaincus des infinies possibilités de ce qu'ils peuvent réaliser, les mentorés croiront ainsi en

leurs capacités et voudront prendre graduellement en main les rênes d'un projet ou d'un comité.

Un jeune impliqué fait volontairement don de son temps. Et si ses projets nécessitent de sa part une attitude sérieuse, il n'en demeure pas moins qu'il est normal, voire nécessaire, qu'il ressente du plaisir au sein du groupe. Cela peut se traduire par les amitiés, les fous rires ou même le sentiment d'accomplissement personnel. Ce sentiment de bien-être intérieur consolide son engagement et son appartenance au groupe.

La participation citoyenne est avant tout une question de valeurs, de passions et d'intérêts. Bref, de motivations intrinsèques. Chacun s'implique s'il ressent une motivation intérieure. Le sentiment d'appartenance, la liberté, le pouvoir et le plaisir sont des facteurs de motivation liés à l'engagement d'un citoyen pour une cause. Pour assurer le transfert du leadership chez autrui et favoriser la prise en charge de la citoyenneté, il faut du temps. Le transfert du

leadership commence avant tout par l'attitude de la personne exerçant son mentorat. C'est grâce à la volonté d'investir un peu de son temps pour un jeune ou un adulte qui a besoin de conseils judicieux ou d'un appui moral pour passer à l'action que les leaders de demain émergeront. N'est-ce pas la raison d'être naturelle de tout être humain que de transmettre aux générations futures ses savoirs, ses expériences et son désir de changer le monde? ♦

1. LAROUSSE EN LIGNE. <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/leader/46518?q=leader#46441> .
2. TABLE DE CONCERTATION DES FORUMS JEUNESSE RÉGIONAUX (TCFJRQ). <http://www.forumsjeunesse.qc.ca/wp-content/uploads/2010/02/Cadre-de-reference-en-participation-citoyenne.pdf>.
3. INSTITUT DU NOUVEAU MONDE. <http://www.inm.qc.ca/democratie/documentation/participation-citoyenne> .
4. TCFJRQ. <http://www.forumsjeunesse.qc.ca/wp-content/uploads/2010/02/Guide-accueil-et-de-formation-des-administrateurs.pdf>, p. 70; 79-81.







# Les hommes et leurs épreuves

Le 5 novembre, nous avons célébré le premier anniversaire du décès de Nelson Mandela, une grande figure humaniste qui a marqué notre époque. Sa vie fut remplie de grands événements, dont son arrestation en 1962 et sa condamnation à perpétuité en 1964, sans oublier sa libération, en 1990, après 27 années derrière les barreaux. Âgé de 75 ans, Mandela a reçu le prix Nobel de la Paix en 1993, pour être élu président de l'Afrique du Sud l'année suivante. Bref, une figure exceptionnelle qui a remporté de grandes victoires, mais aussi vécu de grandes épreuves. Son parcours peut sans doute nous mener à faire le bilan de nos propres épreuves de vie.

**Christian Bergeron, Ph. D.**

Professeur auxiliaire  
École interdisciplinaire des sciences de la santé  
Université d'Ottawa  
Chercheur collaborateur Masculinités et Société

Tout un chacun fait un jour ou l'autre une forme de bilan de vie. Il n'est pas anodin de remarquer le

succès que connaît la *Bucket List*, c'est-à-dire l'élaboration d'une liste de choses que les gens veulent absolument faire avant de mourir. En vieillissant, nous avons une plus grande conscience de notre finitude et nous pouvons juger lucidement le chemin parcouru, tout en voulant élaborer un futur parfois plus serein. Il faut nous le rappeler, comme le fait Georg Simmel, le sociophilosophe : « à chaque instant de la vie, nous sommes des êtres qui allons mourir et cet instant serait tout autre si telle n'était pas notre destination, innée, et, de quelque manière, agissante ». Nous avons tendance à oublier ce caractère inné de notre condition, et le bilan de vie ainsi que la *Bucket List* sont des outils pour vivre le « ici et maintenant » pleinement.

J'ai délibérément choisi, pour introduire ce texte, quatre grands événements de la vie de Mandela, afin que vous puissiez vous aussi réfléchir sur les quatre plus grands événements de la vôtre. Je sais que nous n'avons pas vécu une vie similaire à la sienne, mais nos histoires de vie sont uniques et irremplaçables.

Je suis membre d'une équipe de chercheurs internationaux qui se penche sur les Changements et événements au cours de la vie (CEVI) pour étudier le déroulement des vies individuelles dans plusieurs pays de l'Amérique et de l'Europe occidentale. Dans le cadre de ma thèse de doctorat, j'ai étudié le Québec. L'un de mes objectifs était de comprendre la construction autobiographique et la perception des individus sur leur vie, leurs réalisations, mais aussi sur leurs échecs et leurs difficultés.

## Les épreuves de la vie

D'une manière particulière, j'ai étudié les épreuves de la vie à partir des quatre grands événements marquants de la vie de 504 personnes de la ville de Québec âgées de 20 à 84 ans. Notre société a grandement changé au cours des récentes décennies (par exemple, la place de la religion et de l'État, le rôle traditionnel de la famille, les us et coutumes, etc.), et je voulais comprendre comment les Québécois vivaient les périodes difficiles de leur vie. Selon nos résultats, les trois plus grandes épreuves mentionnées par les participants sont le deuil d'un proche, le divorce ou la séparation<sup>3</sup> et la maladie<sup>4</sup>. Je voulais savoir, entre autres, si le sexe des participants influençait le fait de mentionner ces trois types d'épreuves.

Selon nos résultats, il semble exister une « tendance féminine » dans l'expression des épreuves de la vie. Le « risque » de signaler le divorce ou la séparation est 65 % moins élevé chez les hommes que chez les femmes, tout comme le risque de citer le deuil d'un proche, qui est, lui, de 77 % moins élevé chez ces derniers. De plus, le risque de signaler l'épreuve de la maladie est 33 % moins élevé chez les hommes que chez les femmes, tout comme le risque de signaler l'épreuve de la maladie chez un proche, qui est chez ceux-là 83 % moins élevé. En somme, il semble que les femmes soient nettement plus disposées que les hommes à mentionner des épreuves de la vie dans la reconstruction biographique de leurs vies. Ces résultats sont surprenants dans la mesure où presque l'ensemble des hommes de notre étude, âgés de 20 à 84 ans, n'intègrent pas les épreuves vécues dans leurs rétrospectives de vie.

## Le silence des organes

Les hommes seraient-ils incapables de traduire en mots ce qu'ils ont ressenti lors d'une épreuve? Éprouvent-ils de la difficulté à revoir en pensées et en émotions les événements douloureux du passé? Peut-être que les hommes ont un plus grand besoin de maintenir une image positive d'eux-mêmes. Certes, ce sont des questions pertinentes qui demanderont d'autres études et réflexions. Mais pour l'instant, pour de nombreux hommes, il semble que la souffrance des épreuves « reste enfermée dans le silence des organes »<sup>5</sup>.

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant », dira Mandela lors de son discours d'investiture en 1994. Peut-être que la vie de Mandela peut nous éclairer dans notre réflexion, afin de comprendre comment les hommes vivent et réinterprètent leurs épreuves. ♦

1. CHAVETNOIR, A. « Nelson Mandela, les 10 moments marquants de sa vie en images », Buzzly, 2013. Disponible en ligne : <http://buzzly.fr/nelson-mandela-les-10-moments-marquant-de-sa-vie-en-images.html>. (Page consultée le 25 septembre 2014.)
2. SIMMEL, G. 1988, *La tragédie de la culture et autres essais*, Paris, Éditions Rivages, 1988, p. 169.
3. BERGERON, C. *L'épreuve de la séparation et du divorce au Québec. Analyse selon la perspective du parcours de vie*, Paris, Éditions L'Harmattan, Collection Logiques Sociales, 2014.
4. BERGERON, C. Soumis, *Les épreuves relatives à la santé. Une analyse selon le genre*, Face à Face.
5. RICCEUR, P. « La souffrance n'est pas la douleur », *Psychiatrie française*, numéro spécial (juin), pp. 58-69, p. 62.



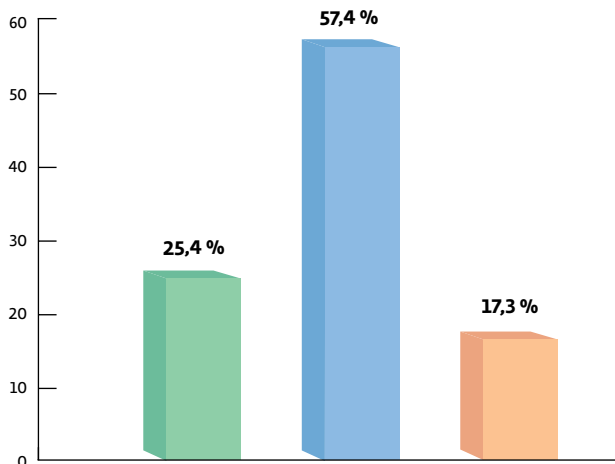
## Les internautes se prononcent

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

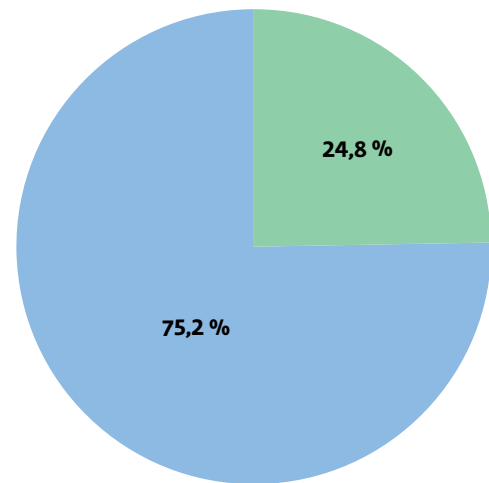
**Alors que les gouvernements canadiens et québécois se disent préparés, craignez-vous le risque de propagation planétaire du virus Ebola? (Septembre 2014)**

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



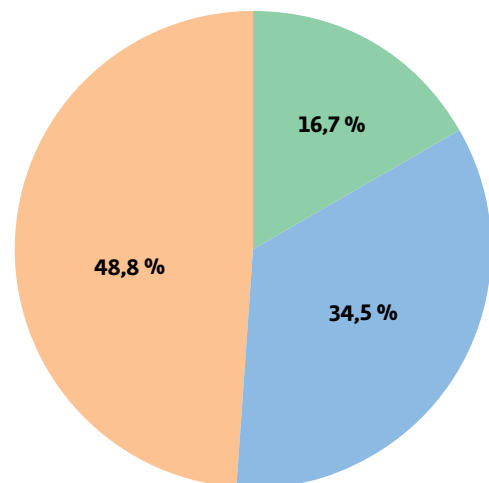
**Une étude du Commissaire à la santé démontre que 60 % des gens se rendent à l'urgence par dépit, par exemple parce qu'ils n'ont pas accès à des soins de première ligne. Est-ce votre cas? (Septembre 2014)**

- Oui
- Non



**Appuyez-vous l'intervention militaire du Canada pour lutter contre le groupe armé État islamique? (Octobre 2014)**

- Oui, mais seulement par des frappes aériennes.
- Oui, par des frappes aériennes et une intervention militaire si nécessaire.
- Non





# La Fondation, un défi de 25 ans d'hier à demain

## Marielle Raymond

Présidente FLG région Québec-  
Chaudière-Appalaches

La Fondation Laure-Gaudreault est à l'aube de ses noces d'argent. En effet, il y a 25 ans l'AREQ rendait hommage à cette grande dame du milieu de l'éducation et du monde syndical par la création de cette fondation. Pour être à la hauteur de la renommée de Laure Gaudreault, quelques centaines de bénévoles travaillent à faire rayonner cet organisme à travers toute la province. Chacun des secteurs des dix régions contribue à assurer la réalisation de notre mission. Il est très rare qu'une fondation ait un champ de réalisation aussi étendu.

La Fondation a pour mission d'aider les retraités dans le besoin, les organismes de jeunes de différents milieux, d'offrir des services pour venir en aide aux plus démunis et aux personnes qui, dans notre société, présentent des besoins importants. On ne saurait compter avec exactitude le nombre de gens qui, de près ou de loin, ont bénéficié des sommes ainsi distribuées. Plus d'un million de dollars ont été amassés et partagés dans chacune des régions et au niveau provincial, surtout en soutien à la recherche médicale.

## Amasser des fonds pour soutenir notre mission

Depuis sa fondation, notre organisme essaie de trouver différentes façons

d'amasser des fonds. Augmenter notre effectif demeure l'un des moyens pour ce faire, une préoccupation de tous les jours. Plusieurs membres ont d'ailleurs été recrutés tant au sein de l'AREQ qu'à l'extérieur.

L'aide reçue de la part de la CSQ par les tournois de golf qu'elle organise nous est très précieuse. Cette centrale syndicale nous réserve des fonds destinés à aider des jeunes. L'AREQ, quant à elle, nous soutient de différentes façons en nous offrant du temps par l'intermédiaire des personnes travaillant à son bureau et des contributions discrètes.

À la Fondation, nous avons créé des cartes de sympathies que toute personne peut se procurer lors d'un décès. Des enveloppes pour les dons sont aussi disponibles. Depuis l'an dernier, un site Internet a été lancé par l'entremise duquel on peut aussi acheminer des dons. Nous proposons également aux personnes qui croient en notre Fondation de faire une donation testamentaire. Tous les dons de plus de dix dollars faits individuellement donnent droit à un reçu d'impôt.

Pour amasser l'argent nécessaire à la survie de notre Fondation, les secteurs des différentes régions organisent des activités. L'imagination de certains secteurs est remarquable!

Nous devons tous nous interroger sur la façon dont nous pouvons aider les bénévoles de la Fondation à trouver des idées originales pour que le bas de laine soit bien rempli. Le succès de notre Fondation exige une implication de tous ses membres et de ceux de l'AREQ. Je sais qu'il existe plusieurs autres fondations, mais la nôtre est d'une importance capitale pour les retraités de l'enseignement.

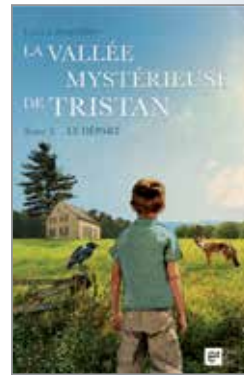
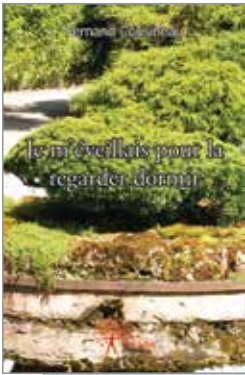


Que sera notre fondation dans les prochaines années? Exactement ce que nous désirons qu'elle soit. Tous, nous avons un devoir d'implication à son égard. Nous devons avoir en mémoire que ceux qui y ont cru espèrent que nous saurons relever le défi qu'ils s'étaient lancé au moment de la voir naître.

Ensemble pour ce 25<sup>e</sup> anniversaire, faisons de grandes choses avec les petites choses de chaque jour. ♦

## NOS MEMBRES PUBLIENT

Nous reproduisons ici la couverture des ouvrages publiés par les membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro. Pour en savoir plus à propos de ces livres ou encore pour faire connaître le vôtre, rendez-vous à [areq.qc.net](http://areq.qc.net).



**OSE**  
CHANGER  
LE MONDE

UN DON À LA FOIS  
CAMPAGNE  
D'ENTRAIDE 2014

PARTICIPEZ À LA COLLECTE DE DONS ANNUELLE  
[www.entraide.gouv.qc.ca](http://www.entraide.gouv.qc.ca)



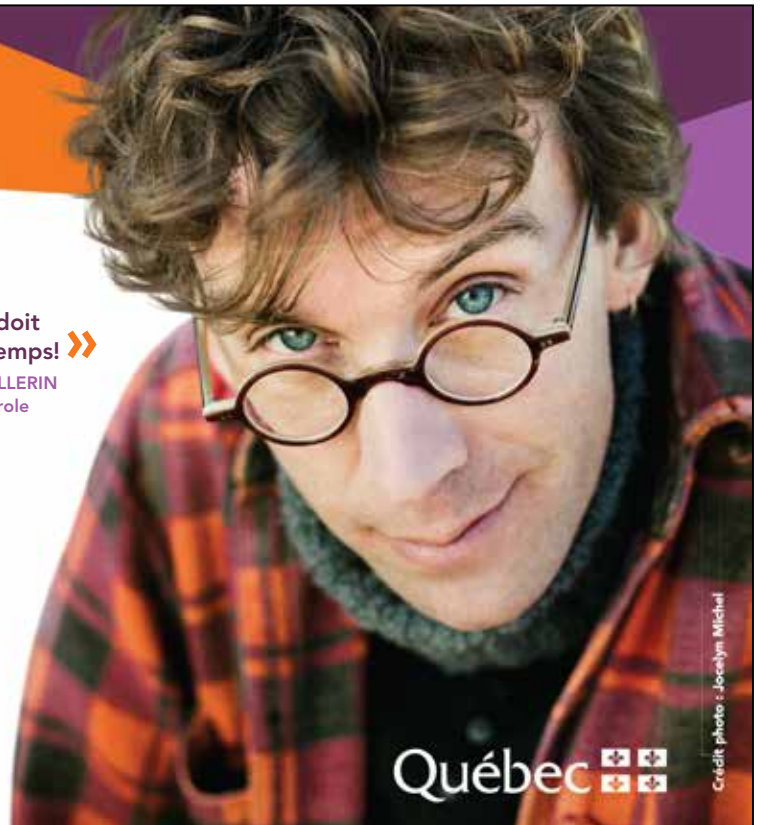
PartenaireSanté  
Québec



Québec

« Le monde...  
C'est une chose qu'on doit  
changer de temps en temps! »

FRED PELLERIN  
Porte-parole



Crédit photo : Jocelyne Michiel





# Mon voyage en Jordanie et en Israël

Voir la Jordanie et ses splendeurs archéologiques, c'est nous plonger dans un univers de beautés rupestres étalées sur d'immenses blocs monolithiques dont les intempéries ont buriné les entrailles depuis plus de dix mille ans.

**André Duquette**

Montérégie (09) secteur Haut-Richelieu (G)

## Pétra la magnifique

Des montagnes arides, revêches et sablonneuses se profilent dans les plaines désertiques où des troupeaux

de chèvres et de moutons, sous la houlette du pâtre, sillonnent les terres ancestrales des Sumériens et des Nabatéens. Une des richesses archéologiques les plus stupéfiantes est cette « Khazneh ou trésor », qui nous apparaît dans la ville de Pétra après avoir franchi le Siq, ce couloir de près de deux kilomètres, qui nous y amène comme le dromadaire du fier Bédouin.

Pétra, cette pierre de rose, Pétra la magnifique, nous laisse bouche bée devant tant de grâce, ces masses rocheuses qui glorifient l'ingéniosité du cerveau humain. Pantois, médusés, sidérés par ces cités nécropoles qui consacraient l'opulence éhontée de ces riches marchands nabatéens, quelque deux siècles avant l'avènement de l'ère chrétienne. Temples, autels votifs, monastères, tribunaux administratifs de l'époque, tous ces bâtiments de pierre pétrifiée (petra signifie pierre, en grec) haut perchés sur ces falaises de grès, témoignent du



## | ÉVASION |

fait que des civilisations brillantes ont bâti des villes extrêmement évoluées avant les présences hellène et romaine.

### Le Wadi Rum

De Pétra, l'orgueilleuse, nous nous aventurons dans le désert du Wadi Rum, la vallée de la lune. Un sentier rocailleux nous arrête dans un campement de Bédouins. Immense choc culturel! Presque 30 siècles nous séparent de ce nomadisme intemporel. Pauvreté des lieux, malpropreté immanente répandue comme vecteur d'une vie d'insouciance. Ici, l'animal a autant droit de cité que la femme du chef de la tribu, qui vit retranchée dans une tente en poil de dromadaire.

Le Wadi Rum est à la Jordanie ce que le Grand Canyon est au Nevada. Des murs de blocs de granit et de grès sont traversés par les fissures qui dévoilent des empreintes rupestres sculptées depuis le précambrien. Démésure et grandeur de la nature se trouvent dans cette mer de sable que labourent les pas appesantis des hordes de dromadaires. Quelques boisés d'oliviers et d'acacias colorent ce paysage aride et pauvre que le Bédouin adore parce qu'il symbolise son attachement millénaire à cette terre de Caïn. L'étranger bien nanti doit aider ce pays démuné des nécessités primaires et essentielles en ce XXI<sup>e</sup> siècle. La terre jordanienne est stérile et exsangue d'eau nécessaire à la croissance des fruits et des légumes. Beaucoup d'initiatives européennes, canadiennes et asiatiques se concrétisent et donnent espoir aux Jordaniens de se débarrasser de cette gangue millénaire de pauvreté.



Le Mur des lamentations, à Jérusalem

Quand j'ai donné mon écot modeste au guide pour ses savantes explications durant le voyage, j'ai vu, dans ses yeux, l'amplitude du bonheur que cette obole lui procurait. Un sentiment de fraternité embrasait nos regards et la gratitude fraternelle tissait déjà un lien inextricable entre nous. J'allais revivre quelques jours plus tard l'évangile, en Israël, de celui qui nous avait montré le chemin.

### Israël

La Terre sainte, celle où un certain quidam est né, a vécu sa vie publique et y a trouvé la mort sur une croix. Israël, c'est le temple de Jérusalem et son Mur des Lamentations que vénèrent les Juifs depuis la destruction du temple en 70. Du chemin de

la *via dolorosa* émane une présence bimillénaire qui interpelle les nombreux ressortissants des nations étrangères. On entre par une des multiples portes de la ville sacrée pour aboutir à la Basilique du Saint-Sépulcre, où les derniers instants de la vie de Jésus nous enveloppent d'une aura de mystère qui transcende nos préoccupations quotidiennes. Tout nous rappelle que la vie de Jésus fut une suite ininterrompue de doutes et de méprises sur sa venue et son message d'amour. Du mont des Oliviers, nous imaginons son arrêt au Jardin de Gethsémani, où la douleur du destin qui le tenaillait allait se concrétiser par la trahison d'un de ses apôtres.

Tout près sur les remparts, une jeune Juive, arme en bandoulière, nous rap-

pelait que bien que 2000 ans nous séparent du sacrifice suprême de Jésus, tout n'était que suspicion et paix artificielle sur cette terre inhospitalière qu'est la « terre promise ». De cette Jérusalem verrouillée de huit portes, le bus nous mène à la forteresse de Massada.

## Massada

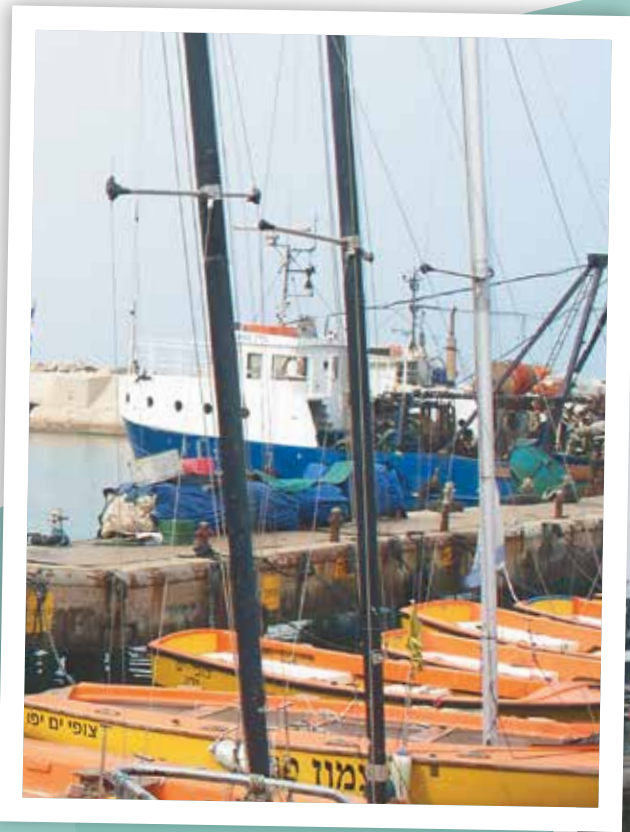
Comment ne pas être subjugué par cet énorme iceberg de grès élevé à quelque 400 mètres au-dessus du niveau de la mer Morte et qui symbolise la résistance farouche de 950 Juifs, zélotes, contre la cruauté romaine? Ce palais de la grandeur romaine fut

édifié par Hérode le Grand, qui y avait aménagé une somptueuse résidence avec aqueduc, thermes et toutes les commodités que sa convoitise lui dictait. Ce noble palais fut transformé en ossuaire pour les mille personnes qui refusèrent le joug romain. Aujourd'hui, les jeunes militaires juifs y prêtent le serment de défendre, au prix de leur vie, la cause sioniste. Car, il ne faut pas se leurrer, Israël est surveillé par le monde arabe qui l'encerclé et le menace quotidiennement.

De la Terre sainte et de ses splendeurs, les quelque vingt personnes du groupe en retiennent les églises bien entretenues par différentes communautés religieuses, qu'elles soient orthodoxes,

coptes, catholiques ou protestantes. Que l'on se trouve à Tibériade, à Capharnæum ou à Nazareth, les grenadiers, dattiers et oliviers embauvent l'air d'effluves divers au passage des pèlerins.

La faune est bigarrée en Palestine et ponctue le paysage de troupeaux de caprinés (moutons-chèvres) qui assurent la survivance du Bédouin depuis la nuit des temps. Il délaisse son nomadisme séculaire mais, on le sent, il demeure réfractaire à notre panoplie d'inventions dérangeantes pour sa vie de pâtre. Ses richesses géologiques et archéologiques sont un témoignage des glorieux temps révolus mais non surannés. ♦



André Duquette sur les vieux quais de Jaffa

# REMUEZ VOS MÉNINGES!



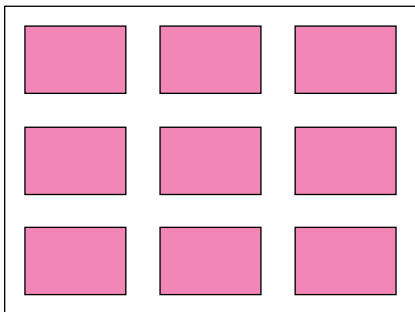
**Renaud Turcotte**  
Membre du comité national  
du magazine *Quoi de neuf*  
et des communications

1. La somme de ces quatre nombres est 2014. Trouvez les deux nombres manquants, sachant que l'un est le double de l'autre.

$$\begin{array}{r}
 \text{○} \quad \text{○} \quad \text{○} \\
 + \quad \text{○} \quad \text{○} \quad \text{○} \\
 + \quad 7 \quad 1 \quad 6 \\
 + \quad 8 \quad 7 \quad 2 \\
 \hline
 2 \quad 0 \quad 1 \quad 4
 \end{array}$$

2. Robert prend deux jours pour fabriquer une chaise. En trois jours, Luc en confectionne deux identiques. Enfin, Sébastien a besoin de quatre jours pour en produire trois. S'ils travaillent ensemble, combien de jours prendront-ils pour façonner 46 chaises semblables?

3. On veut encadrer les neuf photos des membres d'une famille pour souligner une fête. Sur ces photos, on retrouve le père, la mère, Brenda, Sophie, Élodie, Lorie, Jérémy, Claude et Alex, que l'on veut disposer de cette façon :



Sachant que, lorsqu'on regarde le montage, on désire voir :

- Brenda à gauche de Claude;
- Sophie au-dessous de la mère;
- La mère à droite du père;
- Alex au-dessus de Jérémy et à droite de Sophie;
- Élodie à côté de Sophie;

placez les neuf photos.

4. Inscrivez les nombres 1, 3, 4, 5, 6, 7 et 8 dans les cases ci-dessous afin d'obtenir le résultat affiché.

$$\begin{array}{r}
 \square \quad \square \\
 + \quad \square \quad \square \\
 \hline
 \square \quad \square - \square \quad \square = 42
 \end{array}$$

5. Dans ce tableau, trouvez les trois lettres qui terminent le mot de gauche et qui commencent celui de droite.

EX: CAD **R A N** GER

Les trois lettres sont RAN pour cadran et ranger

DAN	□	□	□	MER
ECL	□	□	□	BAG
FAI	□	□	□	SSÉ
GAU	□	□	□	MIN
HAN	□	□	□	ANT
IMP	□	□	□	EUR
JAM	□	□	□	SAÏ
LAI	□	□	□	DRE
MIL	□	□	□	TRE
NAR	□	□	□	RTE

6. Complétez la grille suivante avec six mots de cinq lettres. Pour trouver ces mots, une courte définition est donnée. De plus, la première lettre de chaque mot forme le nom d'un animal que l'on peut monter. Donnez le nom de cet animal.

□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□
□	□	□	□	□

- Petit couteau de poche
- Habitation primitive
- Résultat d'une action
- Mettre des vêtements à
- Qui manifeste de l'énergie
- Qui n'est pas prisonnier

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



## INFORMATIONS UTILES

# sur la valeur à neuf

Que l'on soit propriétaire ou locataire d'une voiture neuve, l'investissement demeure important. Pour éviter qu'un accident bête ou un accrochage n'entraîne une dépréciation, il est recommandé de se munir d'une assurance valeur à neuf.

Depuis quelques années, La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise de l'AREQ, offre cette garantie pour une durée pouvant maintenant aller jusqu'à cinq ans, permettant à ses clients de protéger leur nouvelle voiture plus longtemps contre la dépréciation. Elle offre aussi plusieurs autres avantages.




### Jocelyn Roy

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



### Bien connaître les modalités avant de fixer votre choix

Outre la durée de la garantie, d'autres aspects doivent être considérés dans le choix d'une protection valeur à neuf. Voici quelques questions importantes qu'il est utile de se poser avant de passer à l'action :

-  Si vous décidez de changer de voiture avant l'échéance de votre garantie, pouvez-vous la résilier et obtenir un remboursement pour la période qui restait à couvrir?
-  La garantie s'applique-t-elle aussi aux accessoires et aux équipements installés après l'achat de la voiture, tels qu'un lecteur de disques compacts, un porte-bagages ou une attache-remorque?
-  Après un accident, vous sera-t-il possible de faire réparer votre voiture au garage de votre choix?

### À quoi sert la valeur à neuf?

La valeur à neuf est une protection optionnelle. En cas de dommage à un véhicule couvert par la protection valeur à neuf, les pièces non réparables sont remplacées par des pièces neuves. Si le véhicule est volé ou déclaré perte totale, il est remplacé par un véhicule neuf ayant les mêmes caractéristiques, équipements et accessoires.

En l'absence de la garantie valeur à neuf, les pièces endommagées et non réparables sont généralement remplacées par des pièces recyclées, des pièces similaires neuves ou des pièces usagées, et l'installation de pièces neuves peut nécessiter un déboursé très important.

La valeur à neuf est donc un atout indéniable si l'on souhaite se prémunir contre la dépréciation de son véhicule après un accident ou un vol.

en font l'une des plus avantageuses et flexibles sur le marché.

Aux intéressés, sachez que les garanties valeur à neuf doivent normalement être contractées dans les 90 jours suivant l'achat ou la location d'un véhicule neuf. Il est aussi possible de prolonger la durée d'une garantie de plus courte durée.

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le [www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com) ou composez le 1 888 476-8737 si vous préférez parler à un agent. ♦



### Une valeur sûre

La garantie Valeur à neuf de 5 ans de La Personnelle inclut des avantages qui

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.

# Blanc, *rose* et multicolore



**Jules Desfossés**  
Membre du comité national  
du magazine *Quoi de neuf*  
et des communications

Dans notre enfance, toutes les saisons possédaient des vertus, aucune d'elles ne nous laissait insensibles. Infatigablement joyeux, le rire aux aguets, nous cumulions découvertes, émerveillements et sensations nouvelles. Heureux de retrouver les petits bonheurs familiers et d'en ajouter de nouveaux. Puis de les répéter sans modulation au point parfois de montrer une résistance douce à l'appel aux repas. Emmitouflés et colorés, nous aimions la neige et ses attraits, les journées semblaient courtes et l'hiver n'était jamais trop long.

On ne connaît pas le moment où, pour un bon nombre de personnes, la fascination s'est liquéfiée dans un désenchantement sans appel. La saison a été classée ennuyante et quasi infréquentable. Depuis, de pénibles mois à traverser s'imposent à nous chaque année. Pour ma part, la rupture n'a pas eu lieu.

Bien sûr, je le reconnais, l'hiver est peu avenant avec ses tempêtes, ses

bourrasques et ses vents rageurs, sa froidure, son humidité, sa pluie verglaçante et tutti quanti! Des inconvenients et des inconforts naissent sans appel. Néanmoins, sporadiquement, l'hiver se fait conciliateur en offrant des plages de total ravissement et des lieux de grande beauté. La meilleure façon de le vivre, du moins à ces moments-là, c'est de s'en approcher illico et de le regarder dans le blanc des yeux, avant que le jour ne s'envole sans nous, dans ce présent périssable.

Outre les attraits blancs de la glisse et de la glace ou de ceux qu'offre le parcours des pistes enneigées en moto-neige ou en quatre roues, il y a des plaisirs accessibles dans le quartier et dans les alentours. Tel celui de déambuler sur les trottoirs et les sentiers qui suscitent des envies d'évasion et de découverte. Surtout les lendemains de tempête, quand le ciel est azur et l'air vivifiant, que le temps est clément et que le soleil illumine le paysage nouvellement remodelé. D'élégantes et

inédites textures nées depuis peu s'offrent au regard inquisiteur. De même dans les dénivellations et le long des fossés, des formes exubérantes ou discrètes sculptées par le vent folâtre attendent d'être repérées et admirées. Puis les ombrages qui s'étendent au bas des arbres et des structures, silhouettes couleur fusain qui contrastent avec l'émouvante blancheur, appellent à la visite des marcheurs. Le charme opère, à coup sûr.

Aux lève-tôt, non seulement l'hiver réserve-t-il des aubes magnifiques où les tons inédits pastel précèdent les teintes plus appuyées, mais il offre en outre le momentané spectacle du soleil qui rosit la chair de neige, l'éveillant et la réchauffant délicatement. Il faut cependant être aux premières loges pour jouir du véritable éblouissement de l'astre solaire lorsqu'il se couchera. Certains soirs, on se croit ailleurs tant la palette des couleurs nous semble polynésienne. ♦

# Des mots bizarres



**Denys Bergeron**  
 Québec–Chaudière–Appalaches (03)  
 secteur Beauport–  
 Côte-de-Beaupré (M)



Il y a des mots démodés qui persistent à durer. On les dit familiers ou plaisants, ou qui s'appuient sur une béquille.

## Familiers ou plaisants

- ✎ **Itou.** L'adverbe provient probablement de l'ancien français et signifiait « avec ». Quand on l'emploie aujourd'hui, c'est toujours avec l'intention de rigoler.
- ✎ **Besicles.** Concurrencé par *lunettes* au XVII<sup>e</sup> siècle, le mot est qualifié de familier, archaïque ou plaisant.
- ✎ **Bagnole.** Attesté depuis 1840, d'origine dialectale, le mot désigne une vieille voiture. Aujourd'hui employé familièrement, il peut avoir une valeur péjorative qui lui vient de son origine rurale.
- ✎ **Pognon.** Ce nom populaire de l'argent est dérivé soit du radical de

*poigner* (saisir avec le poing), soit de celui de *pogner* (saisir avec la main, attraper). Le Dictionnaire historique de la langue française dit qu'il est « démotivé », c'est-à-dire que le rapport avec son radical n'est plus perçu. Le Grand dictionnaire terminologique (GDT) le classe simplement comme familier.

## S'appuient sur une béquille

- ✎ **Fur :** autrefois, utilisé de façon isolée, *au fur* a eu le sens au XVII<sup>e</sup> siècle de « à proportion, à mesure ». Un terme de commerce. La locution « au fur et à mesure » est donc un pléonasme (*à mesure* répète le sens de *au fur*), mais ce fait est consacré par l'usage.

- ✎ **Quignon :** le mot signifie un gros croûton de pain. Pourtant on dit toujours un « quignon de pain ». Ici aussi, le pléonasme est consacré par l'usage.

- ✎ **Franquette :** encore au XVII<sup>e</sup> siècle, c'était un diminutif populaire de *franc, franche*. « À la bonne franquette » signifie sans cérémonie, simplement.

- ✎ **Lurette :** le mot provient de *l'heurette*, diminutif d'heure. L'expression « il y a belle lurette » signifie il y a longtemps alors que le diminutif *heurette* signifie une petite heure. Étrange!

- ✎ **For :** issu du latin *forum* (place publique, tribunal), ce mot ne subsiste plus que dans la locution « en mon (ton, son) for intérieur ».

- ✎ **Fors :** issu du latin *foris*, dehors, cette préposition signifie « sauf ». Il n'en reste que cette vieille citation de François 1<sup>er</sup> : « Tout est perdu fors l'honneur! » ♦

## Solutions Remuez vos méninges!

1. Les nombres sont 142 et 284.
2. Ils ont besoin de 24 jours.
- 3.

Père	Mère	Lorie
Élodie	Sophie	Alex
Brenda	Claude	Jérémy

$$\begin{array}{r}
 56 \\
 + 18 \\
 \hline
 74 - 32 = 42
 \end{array}$$

5. Les trois lettres sont, dans l'ordre : GER, AIR, BLE, CHE, GAR, ACT, BON, TON, LET, INE.

6.
 

c	a	n	i	f
h	u	t	t	e
e	f	f	e	t
v	ê	t	i	r
a	c	t	i	f
l	i	b	r	e

Réponse : cheval



**Céline Gendron**  
Chroniqueuse

## Jardin québécois

C'est dans un jardin virtuel que Sylvain Martineau nous accueille. Dès l'entrée, nous sommes surpris par la quantité de végétaux qu'il y présente. Quelques papillons, quelques insectes, un petit mot sur les zones de rusticité des plantes, des conseils sur les semis, des liens horticoles... voilà qui nous fera patienter jusqu'au printemps!

**[jardinquebecois.com](http://jardinquebecois.com)**

## La Fabrique culturelle

Produite par Télé-Québec, La Fabrique culturelle se dit être la nouvelle adresse de la culture au Québec. Ouvrir les portes de La Fabrique, c'est découvrir et explorer tout un monde culturel. Possibilité de filtrer par catégories ou par lieux les capsules présentées sous forme vidéo. Que ce soit pour agrandir nos champs de culture ou simplement nous divertir, il s'agit d'un lieu culturel intéressant et tout à fait gratuit.

**[lafabriqueculturelle.tv](http://lafabriqueculturelle.tv)**

## Fédération québécoise de la marche

La Fédération québécoise de la marche est un organisme sans but lucratif qui existe depuis plus de 30 ans. Son objectif est de faire la promotion et le développement de la marche sous toutes ses formes au Québec. Une boîte à outils bien garnie, des destinations à découvrir, des événements rassembleurs... Sous l'onglet Nos organisations affiliées, découvrez des clubs

de randonnées et des pèlerinages inspirés du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Un petit détour par ce site et ensuite, on marche le Québec!

**[fqmarche.qc.ca](http://fqmarche.qc.ca)**

## Recettes de soupes

Assoyons-nous, c'est l'heure d'apprécier les bienfaits d'une pause soupe. Des soupes fruits et légumes, des soupes pour toutes les saisons, des soupes pour les petits et les grands, des soupes régionales ou internationales, des soupes de A à Z. Bref, un site entièrement dédié à la soupe. Bon appétit!

**[recette-de-soupe.com](http://recette-de-soupe.com)**

## Chansons Disney

Bienvenue dans le monde merveilleux de Disney! Sébastien Roffat partage avec nous l'héritage de la musique de

ce grand faiseur de rêves. Même si Walt Disney ne savait ni lire ni écrire la musique et qu'il ne savait jouer d'aucun instrument, il a apporté une grande contribution à la musique du vingtième siècle. Un site qui nous fait prendre conscience de l'ampleur de son œuvre.

**[chansons-disney.com](http://chansons-disney.com)**

## Trucs et astuces

Lorsqu'on déroule la page du fil d'actualité de Facebook, certaines vidéos démarrent automatiquement sans que l'on ait cliqué sur quoi que ce soit. Pour désactiver la lecture automatique, ouvrez votre page Facebook, cliquez sur le petit triangle bleu en haut et à droite de l'écran, cliquez sur Paramètres, puis sur Vidéos en bas à gauche, puis choisissez Désactiver. ♦



# Le TRAVAIL ne fait pas mourir

**Françoise Guénette**  
Chroniqueuse

Il y a 40 ans, le 4 juin 1974 exactement, j'ai fait mon entrée officielle sur le marché du travail. J'avais presque 21 ans, aucune expérience, mais un bac tout frais sous le bras. Je n'ai pas cessé depuis de travailler, de gagner ma vie sinon mon ciel. D'être financièrement autonome – à l'exception peut-être des quelques mois suivant mes grossesses.

En cela, j'ai bien compris et assimilé le message de Simone de Beauvoir : l'indépendance est d'abord économique.

Voilà sans doute pourquoi l'idée même de la retraite me fait peur. Les REER qui constituent ma future pension viennent de dégringoler avec la Bourse et le prix de l'essence. Comme plusieurs femmes – féministes – de ma génération, je suis allergique à la dépendance, trop habituée à l'autonomie, à la liberté (relative, bien sûr) que donne un revenu, même s'il n'est pas assorti de sécurité d'emploi.

Bien sûr, je suis entourée d'amis et de parents désormais libres de leur temps, à l'abri des lundis matin, des réunions interminables, des chicanes de bureaux et des compressions budgétaires. Alors, forcément, je les envie de lire le matin, de voyager hors-saison, de bénévoler allègrement, d'écrire, de prendre soin de leurs petits-enfants, de s'impliquer en politique. Je les envie... et les plains parfois.

C'est qu'au-delà de l'argent, autre chose me retient et me nourrit au travail : la rencontre de gens extraordinaires. Je mesure ma chance. Depuis une quinzaine d'années maintenant, ce n'est pas en journaliste mais en animatrice que je croise chaque saison des centaines de Québécois et Québécoises absolument lumineux. Je cours les colloques comme d'autres les concours, pour animer les échanges, débats, assemblées publiques, du Musée de la civilisation aux hôtels de Montréal, de la scène d'un théâtre à un atelier de formatrices en emploi. Drôle de métier un peu dédaigné des pros de l'information (les Français appellent ça « faire des ménages »), mais jouissif. Qui donne accès aux coulisses de tous les milieux, en toute confiance. Qui me donne, sur la société actuelle, une lecture transversale d'une richesse unique. Ah! si j'étais sociologue... Qui me permet surtout de fréquenter, héros ou anonymes, des humains qui agissent, débattent, construisent avec courage, malgré la tentation de la morosité et les vrais drames qui parsèment notre vie collective.

Des exemples, depuis quelques semaines : Gilles Vigneault qui, en réponse au public du théâtre Outremont ou du Petit-Champlain, évoque sa foi en l'humain et célèbre la langue de nos pères; des spécialistes du vieillissement qui, d'accord ou pas avec l'aide médicale à mourir, se préparent à l'appliquer dans leurs milieux; trois cents artistes et travailleurs culturels qui participent à définir la politique culturelle de Québec; des muséologues qui, passion d'abord, cherchent comment faire plus avec moins de revenus; une trentaine de citoyens de

toutes les régions du Québec, prêts à consacrer bénévolement plusieurs journées, en trois ans, au Forum de consultation du Commissaire à la santé et au bien-être; des acteurs des réseaux publics et de la société civile qui s'entendent pour que l'on vieillisse mieux dans la région de la Capitale-Nationale; des arpenteurs géomètres du monde entier, qui veulent (entre autres) mettre la science géomatique au service des populations exploitées, dépossédées de leurs terres par le grand capital; des syndicalistes, chercheurs et employeurs qui cherchent à prévenir le suicide en milieu de travail, malgré des conditions qui souvent se précarisent et augmentent les risques; des intervenantes auprès d'enfants déficients intellectuels, qui veulent rehausser leurs pratiques; des ordres professionnels, qui se demandent comment protéger le public à l'ère des consultations à distance; le metteur en scène et auteur Dominic Champagne, qui repart en guerre contre le pétrole en train d'envahir le Québec, avec la bénédiction des gouvernements, dans l'indifférence selon lui générale...

Coups de gueule ou coups de cœur, cette société est bondée de gens compétents, ni naïfs ni complaisants, aussi lucides que les économistes les plus courus. Ils font rarement la une des médias, descendent parfois dans la rue pour défendre le droit à l'éducation ou le respect des conventions signées de bonne foi, mais agissent le plus souvent dans l'ombre. Ils et elles font leur travail, le mieux possible, parce qu'ils en connaissent le sens et l'impact. C'est déjà beaucoup. Ils, elles ont toute mon admiration. ♦

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



Demandez **une soumission d'assurance auto, habitation ou entreprise** et courez la chance de gagner gros!

**50000 \$**

**EN PRIX**

**Grand prix**

Une **New Beetle 2015** (valeur 30 000\$)

**Deuxième prix**

Un **crédit-voyage, un VTT ou 10 000\$ comptant**

**PRIX INSTANTANÉS**

Demandez une soumission en ligne et vous pourriez **gagner instantanément un des 25 iPad\* mini!**

**POUR COURIR LA CHANCE DE GAGNER, DEMANDEZ VOTRE SOUMISSION!**

**1 888 476-8737**

**lapersonnelle.com/masoumissiongagnante**

**Vous êtes déjà client de La Personnelle? Nous vous avons inscrit aux tirages finaux. C'est notre façon de vous remercier!**



Assureur choisi par la CSQ



**laPersonnelle**

La Personnelle réfère à La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions s'appliquent. Aucun achat requis. Le concours se termine le 31 décembre 2014. Le tirage des prix finaux aura lieu le 16 janvier 2015. Valeur totale des prix: 50 000 \$. La valeur de la voiture est de 30 000 \$, celle du second prix de 10 000 \$ et celle des prix instantanés de 10 000 \$. Le règlement est accessible sur [lapersonnelle.com/masoumissiongagnante](http://lapersonnelle.com/masoumissiongagnante). L'assurance des entreprises n'est offerte qu'au Québec. \*iPad est une marque déposée, propriété d'Apple Inc. Les véhicules peuvent être différents de ceux illustrés. Volkswagen Group Canada Inc., Yamaha Moteur du Canada Ltée, Voyages Laurier Du Vallon et Apple Inc. ne sont pas associés au concours ni à La Personnelle, assurances générales inc. Les images de billets de banque sont utilisées avec la permission de la Banque du Canada.

**La bonne combinaison.**