

INDEXATION

Les personnes retraitées mobilisées

CONSEIL NATIONAL

Des priorités à l'image de notre monde

# Le magazine de l'AREQ

# Quoi de neuf

décembre 2008 - janvier 2009 | [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)

**CONFÉRENCE**

**Les médicaments :  
amis ou faux amis?**

**ENTREVUE**

**Gervais Soucy**  
Journaliste d'un jour  
... membre de l'AREQ  
pour toujours!

**DOSSIER**

**Le suicide  
chez les aînés,  
une triste  
réalité**

AREQ  
CSQ

## Dossier

Le suicide chez les aînés, une triste réalité 17



Le Québec se situe toujours au premier rang de mortalité par suicide au Canada. Sur le plan mondial, en 2002, les hommes se situaient au 18<sup>e</sup> rang et les femmes au 15<sup>e</sup> rang sur 21 pays participant à cet exercice.

Conseil national

6



Les personnes retraitées mobilisées

14



Évasion - Afrique du Sud

33



<b>Édito</b>	<b>3</b>	<b>Publi-reportage La Personnel</b>	<b>26</b>
<b>Sur la place publique</b>	<b>4</b>	<b>Entrevue : L'aptitude au bonheur (2<sup>e</sup> partie)</b>	<b>27</b>
<b>Finances : Prévisions budgétaires 2008-2009</b>	<b>5</b>	<b>Assurances : Primes ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2009</b>	<b>30</b>
<b>La vie dans nos régions</b>	<b>9</b>	<b>Au temps des gigues</b>	<b>32</b>
<b>Fondation Laure-Gaudreault</b>	<b>12</b>	<b>Nos membres publient</b>	<b>36</b>
<b>Condition des femmes</b>	<b>13</b>	<b>Petits plaisirs et Distraction</b>	<b>37</b>
<b>Actualité : L'AREQ en action</b>	<b>16</b>	<b>WWW</b>	<b>38</b>
<b>Entrevue : Gervais Soucy, journaliste d'un jour</b>	<b>23</b>	<b>Chronique d'une passeuse</b>	<b>39</b>
<b>Hommage : Sept personnes honorées</b>	<b>25</b>		

Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 /  
**Téléphone** : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : 418 525-0769 / **Courriel** : areq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.araq.qc.net /  
**Coordination** : Dominic Provost / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Ghislaine Émond, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Collaboration et diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Denis Bernard /  
**Assistante à la production** : Louissette St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 53 700 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec - 2008 /  
**Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 - **Photographie de la couverture** : Martine Faguy





# Des priorités à l'image de notre monde

La première année du nouveau triennat de l'AREQ est bien amorcée. Au plan fédéral, un nouveau gouvernement conservateur (pas tellement différent du dernier) doit composer avec les autres partis pour remplir le mandat attendu par la population canadienne. Nous aussi, à l'AREQ, devons travailler ensemble, nous coordonner, faire front commun pour répondre aux diverses orientations votées en congrès par les personnes déléguées de nos secteurs.



**Mariette Gélinas**  
Présidente  
mariettegelinas@videotron.ca

Neuf orientations, détaillées sous les thèmes ci-après, ont servi de base au plan d'action adopté par le Conseil national d'octobre, auquel participaient 108 personnes élues représentant les quelque 52 000 membres de l'AREQ :

1. **protection du pouvoir d'achat** : l'indexation des rentes de retraite demeure prioritaire;
2. **santé et bien-être des personnes âgées** : un système de santé public, universel, accessible à tous et un guichet unique pour l'accès aux services de soins à domicile sera une aide pour les personnes proches aidantes;
3. **vie associative** : développement de la cohésion et de la solidarité dans nos rangs afin d'associer plus de membres à la réalisation du plan d'action; reconnaissance et valorisation de nos bénévoles, ces aides et ressources pour la société tout entière;
4. **communications** : notoriété et capacité d'influence feront que l'AREQ deviendra un acteur majeur, une force incontournable, présente partout, dont on ne peut se passer;

5. **environnement et développement durable** : promotion de l'écologie dans la défense du développement durable et d'une édu-

« Le futur est souvent fait de l'impossible d'aujourd'hui. »

(lu dans *Le doux temps*, Région 03A, volume 19 n° 1, octobre 2008)

6. **condition des femmes** : promotion des valeurs de la Charte mondiale des femmes, à savoir : égalité, liberté, solidarité, justice et paix afin de contrer les abus envers elles, de soutenir celles qui s'investissent dans les lieux de pouvoir, d'appuyer les femmes immigrantes;
7. **condition des hommes** : poursuite du développement de comités régionaux et sectoriels propres aux hommes afin d'intéresser davantage les hommes aux activités, de contrer la solitude, d'apporter soutien et entraide aux hommes qui vivent des difficultés, qui ont des idées « noires », suicidaires;
8. **action sociopolitique** : surveillance de la législation particu-

lièrement en ce qui concerne les personnes âgées et la santé, lutte contre la pauvreté, analyse des programmes des partis politiques en regard avec nos priorités, nos

préoccupations et nos revendications; engagement des membres par une participation citoyenne;

9. **place des personnes âgées dans la société** : valorisation de la contribution des personnes âgées dans la société en faisant connaître leurs actions, en combattant mythes et préjugés à leur égard notamment en matière de santé et d'économie, en informant sur les moyens de prévenir les situations d'abus et de violence, sur le droit de vivre et de vieillir dans la sécurité et dans la dignité; en ouvrant un débat dans nos rangs sur le droit de mourir en toute dignité.

Une dernière orientation a été votée concernant notre affiliation à la CSQ : **prendre connaissance de la déclaration de principes de la CSQ.**

Réaliser diverses actions concrètes pour répondre à ces orientations au Congrès de 2011, voilà un défi de taille. Mais ensemble, tout est possible...

Entre temps, je vous souhaite de joyeuses fêtes, une excellente santé et un quotidien parsemé de petits bonheurs!

**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  
provost.dominic@csq.qc.net

**1<sup>er</sup> octobre 2008**

### **Journée internationale des personnes âgées : l'AREQ rappelle l'engagement social majeur des personnes retraitées**

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le 1<sup>er</sup> octobre, la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas, a tenu à rappeler le rôle et la contribution inestimables de ces personnes à la société québécoise. «Le slogan de cette année, *Pour la suite du monde*, nous rappelle que les aînés ont de grandes qualités humaines, comme le savoir et l'expérience, qu'ils ne demandent pas mieux que d'offrir en partage. C'est pourquoi des milliers d'entre eux font du bénévolat, agissent comme personnes proches aidantes, continuent de travailler à temps partiel ou

contribuent à tisser des liens intergénérationnels. Les aînés sont loin d'être un fardeau, ils sont un actif pour la société. C'est le message que je veux livrer aujourd'hui. »

Ce communiqué, de même que ceux émis par les régions et les secteurs de l'AREQ, a été repris dans plusieurs médias (hebdomadaires) locaux.

**30 septembre 2008**

### **25 ans et des poussières plus tard, le pouvoir d'achat des retraités diminue sans cesse**

À l'occasion de la tenue d'une commission parlementaire sur l'indexation, au cours de laquelle étaient entendus leurs représentants, plusieurs centaines de personnes retraitées membres de l'AREQ et d'autres associations ont interpellé les élus à propos de la diminution constante de leur pouvoir d'achat. Elles ont du même coup réclamé que le gouvernement réponde sans tarder à leur

demande de création d'une table de travail pour étudier des solutions concrètes à une iniquité qui les affecte depuis plus de 25 ans.

« Pour nous, comme pour l'ensemble des Québécois, l'essence augmente, l'électricité augmente, les denrées alimentaires et les médicaments augmentent, presque tout augmente... sauf notre pension, qui est pratiquement gelée depuis que le gouvernement en a décidé par décret en 1982. Le résultat, c'est que d'année en année, nous perdons de notre pouvoir d'achat et nous nous appauvrissons. Il est temps de remédier à cette situation », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas, en s'adressant aux personnes retraitées venues appuyer leurs représentants entendus en commission parlementaire.

La commission parlementaire et la manifestation ont fait l'objet de reportages à la télévision et à la radio, de même que d'articles parus dans la presse écrite.

## OPINION

En parcourant le *Quoi de neuf* de mai-juin, ce qui a accroché mon regard et mon intérêt, de prime abord, c'est le titre de l'article *La rivalité Québec-Montréal, 400 ans d'histoire*. Je ne savais pas que cela remontait à la nuit des temps. Poursuivant ma lecture, je tombe sur *Les filles du Roy*, par madame Irène Belleau, que je remercie du plaisir qu'elle m'a donné à parfaire ma connaissance de l'origine de certains mots, tels que *garrocher*, *tuque*, *anorak*. Aujourd'hui, je saisis bien mieux le sens de l'expression *pantoute* pour pas du tout; *barrer la porte* pour fermer; les mots *flat* pour crevaison, *chaudière* pour seau, etc. *Cout donc* cela me semble venir du bon vieux français, du temps des Filles du Roy.

Par ailleurs, la réflexion sur l'avenir du système de santé est fort juste, pertinente et d'actualité. L'analyse qu'en fait l'auteure,

madame Michèle Savard, est instructive et constructive. Oui, madame, j'apprécie grandement notre système de santé.

Quant au sujet sur la nutrition, l'article sur les probiotiques de madame Marie Milot est fort instructif, captivant et comble la profondeur de mon ignorance à ce sujet. Je suis un adepte invétéré de la consommation du yogourt nature. Finalement, *400 ans d'histoire...aussi de femmes*, de mesdames Nicole Talbot et Adrienne Carpentier, m'a captivé. Quelle longue marche et quelle tenacité! Il me faut souligner, également, le plaisir que j'ai trouvé à solutionner les petits problèmes de monsieur Renaud Turcotte dans *Distraction*.

**Edouard Kfoury**

Région 10 – Laurentie – secteur J – De Laval

# PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2008-2009



**Pierre-Paul Coté**  
Trésorier  
cpcote@yahoo.ca

adopté des orientations qui doivent se traduire dans un plan d'action d'envergure et nécessitant des ressources humaines et financières significatives.

contrent au moins deux fois par année et alimentent les comités consultatifs régionaux et sectoriels. Cette portion correspond à 30 % du budget.

Après un cheminement démocratique à travers différentes instances, le Conseil national de l'AREQ a adopté à l'unanimité les prévisions budgétaires 2008-2009. En effet, les cent huit personnes déléguées au Conseil national du mois d'octobre ont accepté les recommandations du Conseil exécutif, du Conseil d'administration et du Comité des finances, prévoyant des prévisions avec un léger surplus.

Représentant près de 52 000 membres, l'AREQ redistribue dans les régions et les secteurs diverses allocations correspondant à 54 % du budget et contribue ainsi à la vie démocratique des milieux.

Comme nous avons pu le constater lors du dernier Congrès, les représentantes et représentants des membres ont



Pour réaliser ses mandats au quotidien, l'AREQ compte sur un personnel de 16 personnes et un nombre impressionnant de bénévoles répartis dans les dix régions du Québec. La complexité entre les différentes ressources se concrétise à travers la dizaine de comités consultatifs nationaux qui se ren-

Le Congrès par délégation de juin 2008 a coûté près de 650 000 \$ pour réunir au-delà de 600 membres représentant 10 régions et 93 secteurs. Afin de ne pas déséquilibrer son budget annuel d'opération, l'AREQ prévoit des fonds dédiés en y affectant annuellement des sommes importantes. À cette fin, le Conseil national a retenu, à l'unanimité, la recommandation d'affecter, au poste Congrès-AREQ, le surplus de l'exercice 2007-2008.

Avec l'aide des personnes trésorières, tant au niveau régional que sectoriel ainsi qu'avec le soutien indéfectible du conseiller Doris Dumais et de la technicienne Nathalie Hébert, nous nous efforçons de traiter la situation financière de l'Association avec toute la transparence et l'éthique que requièrent de telles responsabilités.

## OPINION

Le numéro d'octobre-novembre 2008 aborde le problème de la violence conjugale chez les femmes âgées. Encore une fois, lorsqu'il est question de violence conjugale, on glisse sous le paillason ce type de violence dont sont victimes les hommes. Sujet tabou par excellence, s'il en est un!

Il est surprenant que les recherches sérieuses, impartiales, de Statistique Canada et celles de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), deux organismes gouvernementaux dont on peut difficilement mettre en doute la rigueur scientifique, soient rarement utilisées afin de donner l'heure juste pour ce qui concerne le phénomène de la violence conjugale. Ainsi, dans *Contexte et conséquences de la violence conjugale envers les hommes et les femmes au Canada*, publié en 2004 par l'ISQ, il est précisé que 25 400 hom-

mes et 16 900 femmes, au moment de l'enquête, ont été victimes de violence conjugale, soit 1 homme sur 75 et 1 femme sur 108. On peut consulter la recherche en question sur le site Internet de l'ISQ. De même, on trouvera sur le site de Statistique Canada d'autres précisions intéressantes qui confirment l'importance de la violence conjugale que subissent les hommes.

Ces chiffres déboulonnent le mythe de l'homme seul agresseur dans un contexte de violence conjugale.

**Jean-Pierre Gagnon**

Région 09 – Montérégie – secteur H – Richelieu-Yamaska



# Mon premier Conseil national



**Marcel Leroux**  
Président, Région 08  
Abitibi-Témiscamingue

**N**otre vie est faite de premières. Il y a nos premières expériences, nos premières aventures et, malheureusement, nos premiers chagrins. On se rappelle certaines de nos premières expériences, mais d'autres nous sont contées. Je ne me rappelle pas ma première dent ou mon premier pas, mais ma mère m'en a tant parlé que ces événements font partie de mes souvenirs. Par contre, je me rappelle mon premier emploi, mon premier flirt, mon premier baiser, mon premier enfant et plus récemment ... mon premier Conseil national!

C'est de cette dernière expérience que je veux vous parler. Je n'avais pas d'attentes particulières en venant à Québec. Je voulais simplement vivre en plein milieu du mois d'octobre une nouvelle expérience. Il y avait probablement dans mon subconscient un certain questionnement sur l'intérêt

de réunir dans un même lieu pendant quatre jours plus de cent personnes retraitées provenant de tous les coins du Québec. Pas plus que sur l'esprit qui pouvait s'y trouver.

Ce fut pourtant le cas dès mes premiers pas en sortant de l'ascenseur. L'ouverture des portes m'a amené dans un monde plein de fébrilité, d'excitation et d'enthousiasme. La bonne humeur était présente. Les personnes déléguées étaient souriantes, les ressources gentilles et accueillantes et Paulyne Caron-Laplante, présidente de la région hôte, affable, généreuse et disponible pour répondre à nos questions. Bref, j'y trouvais tous les ingrédients indispensables à une belle rencontre, à une belle aventure.

Cette première impression ne s'est pas dissipée. Tout au cours de ces quatre journées, j'ai rencontré des personnes pleines d'énergie, désireuses d'écouter, d'apprendre et de partager. Certaines avaient, bien sûr, comme moi les cheveux poivre et sel, mais c'est le seul trait distinctif qui nous faisait réaliser

que se trouvaient dans un même lieu beaucoup d'expérience et de sagesse. Tout en étant capable d'exprimer des points de vue divergents, on sentait toujours un grand respect pour les opinions contraires et un goût évident que les choses bougent.

Ce Conseil national fut l'occasion d'officialiser un nouveau logo, d'adopter un plan d'action et des prévisions budgétaires, de former et de s'informer, de faire le suivi de certains dossiers et aussi de festoyer. Serait-il pensable de réunir autant de personnes bénévoles généreuses de leur temps, sans ménager un espace pour se divertir et échanger sur des sujets autres que ceux discutés lors des débats? Là aussi, l'accueil fut chaleureux, la bonne humeur présente et on a senti la générosité des gens de la région de Québec.

L'AREQ est vraiment une association extraordinaire capable de se rappeler son passé, de chérir ses souvenirs, de mordre dans le moment présent et d'avoir le regard tourné vers l'avenir.

# Nouveau nom, nouvelle personnalité... NOUVEAU LOGO!

En juin dernier, dans le cadre du 42<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ, quelque 650 personnes déléguées ont entériné le changement de nom de l'AREQ afin de marquer son caractère inclusif et moderne. Au cours des derniers mois, l'Association a franchi un pas de plus dans cette direction en adoptant un nouveau logo.



Dominic Provost  
Conseiller en communication  
provost.dominic@csq.qc.net

Avec le départ à la retraite de milliers d'employés principalement des réseaux de l'éducation et de la santé, l'AREQ a récemment porté son *membership* à plus de 52 000 membres. Forte d'une nouvelle personnalité, qui reflète bien son adaptation à la nouvelle réalité des personnes âgées et retraitées, l'AREQ a donc entrepris de moderniser son image et ses symboles.

C'est ainsi qu'en septembre dernier, le Conseil d'administration entérinait le choix d'un nouveau logo et de nouvelles couleurs pour l'AREQ. Ce logo a été dévoilé en grande primeur lors du Conseil national d'octobre. Les présidences sectorielles lui ont réservé un accueil chaleureux.



## Explication du nouveau logo

Le nouveau logo met l'accent sur l'acronyme « AREQ » et propose de nouvelles couleurs : le rouge (bourgois) plutôt que l'orangé. On y découvre également un nouvel emblème en

remplacement de l'ancienne flamme. Ainsi, au cœur du nouveau logo, il y a le cercle, symbole de l'humain, parce qu'une association est avant toute chose formée de gens. À cet égard, l'AREQ est particulièrement vivante et dynamique, et ce, sur tout le territoire québécois. Enfin, on retrouve deux formes dynamiques qui se joignent, symbole de la rencontre.

Cette interrelation s'exprime par une forme qui épouse une autre forme, créant un double mouvement qui va à la fois vers le haut et vers le bas. Ainsi, l'ovale se dirige vers l'ellipse qui va à sa rencontre et l'accueille. C'est la représentation graphique d'engagement évoquant une plate-forme évolutive. C'est aussi le symbole du mouvement et de la solidarité.

« L'AREQ n'est pas statique. Elle est en mouvement, elle est dynamique, elle est contemporaine et elle est moderne. C'est tout cela que le nouveau logo vient exprimer », rappelle Hubert Sacy, de la firme Communications Bleu Blanc Rouge, qui a accompagné l'AREQ dans sa démarche.

## Un logo « alternatif » et une période de transition

Rappelons que le nouveau nom de notre Association étant plutôt long, sa désignation courante demeure tout simplement l'AREQ. Le nouveau logo tient compte de cette réalité. Toutefois, puisque certains publics ne connais-

sent pas d'emblée la définition de ce signe, un logo alternatif, composé de l'emblème expliqué ci-dessus et du nom au long, a aussi été développé. Il pourra donc être utilisé dans certaines circonstances.



Association des retraités  
et retraités de l'éducation  
et des autres services  
publics du Québec CSQ

Ainsi, depuis la fin octobre, les différentes instances de l'Association sont invitées à utiliser le nouveau logo dans tous leurs documents – papeterie, bulletins, site Internet, etc. Un guide d'identification visuelle, qui est en préparation, leur sera transmis au cours des prochaines semaines afin de leur faciliter la tâche et de répondre à leurs interrogations plus techniques.

Aussi, comme ce fut le cas pour le nouveau nom, afin d'éviter des coûts inutiles et le gaspillage, le matériel promotionnel de l'Association sera remplacé graduellement. Les membres ne s'étonneront donc pas de voir se côtoyer, pour quelques mois, des documents où apparaissent l'ancien nom et l'ancien logo. Pour plus de détails concernant ces changements, nous vous invitons à contacter votre présidence sectorielle.

Conférence

# Les médicaments : amis ou faux amis?

Dans le cadre du Conseil national de l'AREQ et de l'assemblée générale d'ASSUREQ, le Dr Jean Drouin, une figure bien connue des médias, a prononcé le 20 octobre dernier une conférence intitulée *Les médicaments : amis ou faux amis?*

Cette conférence ne se voulait pas un plaidoyer contre les médicaments. « Il ne s'agit pas de dire aux gens de jeter leurs pilules aux poubelles, mais de les sensibiliser au pouvoir qu'ils ont d'agir sur leur santé, du moins jusqu'à un certain point. Et s'il n'est jamais trop tôt pour commencer, il n'est jamais trop tard non plus pour réagir », soulignait le Dr Drouin en entrevue au quotidien *Le Soleil*, en marge de sa conférence.

Après avoir effectué un survol rapide des principaux problèmes de santé et des médicaments les plus prescrits aux personnes âgées, le Dr Drouin a souligné l'importance d'appliquer, dans la recherche de solutions, un « concept de santé globale ». Ce concept met en relation les prédispositions génétiques, l'alimentation, le niveau de stress, l'environnement et la dimension spirituelle pour comprendre puis prévenir ou traiter certaines malaises.

## L'exemple de Georges, 60 ans, retraité depuis 2 ans

Afin de mieux illustrer ses propos parfois complexes, le Dr Drouin a fourni aux quelque 120 personnes présentes l'exemple de Georges, 60 ans, retraité depuis deux ans, qui a décidé de « se prendre en mains ». Georges prend des médicaments contre l'hypertension et le cholestérol. Il a des troubles de sommeil. Il a des antécédents familiaux de maladies cardio vasculaires. Il mange de tout,

aime le sucre et le sel, fait peu d'activité physique même s'il joue au bridge régulièrement et fait du bénévolat. Il vit avec une conjointe et ne pratique aucune religion. On connaît tous un Georges dans son entourage, n'est-ce pas?

Afin d'améliorer sa santé, le Dr Drouin propose à Georges une série de solutions, à commencer par tenir un journal alimentaire et consulter une ou un diététiste. Georges refuse : « Je mange bien. » Habitué à une telle réponse, le médecin lui propose un Régime



Photo: Geneviève Plante

crétois (méditerranéen), relativement simple car il propose, principalement, de manger des fruits et légumes de saison, de limiter sa consommation de vin rouge à un ou deux verres par jour, de manger des poissons gras des mers froides et de la volaille, de supprimer, autant que faire se peut, les laitages, le sucre et les fritures, d'éviter le blé et le maïs et de consommer surtout des fromages de chèvre.

Mis à part l'alimentation, Georges est invité à faire une ou deux fois l'an un bilan de stress (qui cause chez plusieurs personnes des troubles de sommeil), à bouger (en visant, par exemple, 10 000 pas par jour, trois fois par

semaine) et même à faire de la méditation (oui, oui!). Du même souffle, il fait faire des tests d'apnée du sommeil et d'andropause. Il s'interroge enfin sur la qualité de l'air et de l'eau dans son environnement ainsi que sur une possible hypersensibilité aux champs électromagnétiques (four à micro-ondes, ordinateur, cellulaire, etc.), qui peuvent causer des étourdissements, des maux de tête, des troubles de concentration ou de la fatigue.

Bref, Georges a appliqué le concept de santé globale et trouvé des solutions à sa portée, sans avoir forcément à prendre davantage de médication. Le résultat, c'est qu'après trois mois, Georges a perdu 15 livres, dort mieux et a plus d'énergie. Un exemple dont on peut s'inspirer? Peut-être!

## L'AREQ développe une expertise

En organisant cette conférence, qui pourrait éventuellement être présentée dans d'autres circonstances et d'autres régions, l'AREQ visait à informer et à sensibiliser ses membres, d'une manière positive, au fait que face à l'augmentation du coût des médicaments, il y a peut-être une solution qu'on oublie : améliorer ses habitudes de vie pour diminuer sa consommation de médicaments, bien sûr quand c'est possible.

L'AREQ souhaite également développer une expertise en matière de santé et proposer un projet de partenariat avec le gouvernement afin que celui-ci puisse reprendre l'approche auprès de l'ensemble des personnes âgées du Québec. Un projet en ce sens a été présenté à la ministre responsable des Aînés, Marguerite Blais, au cours des dernières semaines.



## En « SOL » saguenéen

**Pauline Girard**

Région 02 – Saguenay-Lac-St-Jean –  
secteur A – Chicoutimi-Valin

Depuis deux ans, le Saguenay assiste au retour sur scène des monologues de SOL (Marc Favreau). Un enseignant à la retraite depuis 2004, Julien Tremblay, s'est pris de passion pour les textes de cet auteur qui nous manque tous et remonte sur les planches pour nous offrir la chance de les réentendre. Sans tomber dans l'imitation, avec grande sensibilité, il les donne intégralement dans une interprétation personnelle qui reste proche du personnage par le costume, le décor et surtout la passion.

Après douze spectacles couronnés de succès, il se prépare aujourd'hui à des représentations pour des élèves qui étudient l'œuvre de Favreau dans le cadre de cours de littérature québécoise.

C'est une fierté et une grande satisfaction pour nous de voir que Marc Favreau continue à vivre chez nous par ses textes toujours d'actualité, aux répercussions sociales incontestables, et ce, dans un enrobage toujours très amusant.

Julien Tremblay disait dans une entrevue: « Si je cherche par là à me réaliser et à assouvir une de mes grandes passions, je veux avant tout contribuer



à assurer la pérennité de l'œuvre d'un grand roi du verbe, ceci avec la plus grande simplicité possible et sans la moindre prétention. »

J'offre tous mes vœux de succès à notre nouvel interprète, et à vous, je souhaite que vous ayez la chance de l'entendre et de le voir en spectacle.

Écrivez à: [julientr@yahoo.fr](mailto:julientr@yahoo.fr)

### Modifications aux Statuts et Règlements

Sans vouloir être un Congrès portant sur les Statuts et Règlements de l'Association, le Congrès 2008 les a quand même modifiés de façon significative. Voici les principales modifications.

Tout d'abord, l'Association s'est dotée d'un nouveau nom. Le Congrès a opté pour AREQ (CSQ), *Association des retraités et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec*, un nom qui représente davantage sa réalité.

La mission, que l'on retrouvait en préambule aux Statuts et Règlements, est maintenant l'objet de l'article 1.02. Les quatre volets de la mission ont été refondus en un seul paragraphe, dont la portée est plus large que celle du texte antérieur. Elle consiste « ... à promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économi-

ques de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. »

Afin de refléter l'importance de l'engagement de l'AREQ envers la Fondation Laure-Gaudreault, un nouvel article 2.04 intègre les principes que l'on retrouvait au Règlement numéro 9 dans la version 2005-2008.

Le mot provincial a été remplacé par le mot national partout où il apparaissait dans les Statuts et Règlements. Cette modification ne s'applique aucunement aux instances de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), celles-ci relevant de la FLG.

Le quorum de l'assemblée générale du secteur a été établi à 5 % des membres réguliers. Toutefois, pour un secteur comptant moins de 250 membres réguliers, un minimum de 12 membres réguliers est requis.

L'article 25.00 établit, entre autres, les règles de formation et de nomination des membres des comités consultatifs de l'Association. Or, on retrouvait à différents endroits, notamment dans les pouvoirs des instances nationales, des dispositions à cet effet. Celles-ci ont été remplacées par un renvoi à l'article 25.00, et celui-ci a été modifié afin de rendre plus uniforme la procédure de formation des comités.

Les autres amendements adoptés par le Congrès 2008 sont plutôt d'ordre technique et plusieurs points ont été référés pour étude pendant le triennat 2008-2011.

Vous trouverez les Statuts et Règlements 2008-2011 sur le site Web de l'AREQ. Les personnes qui désirent une copie papier peuvent en faire la demande auprès de Luce Laverdière au 1 800 663-2408.

**Jacques LeBel**

Membre du Comité des Statuts et Règlements

# Quand liberté rime avec santé

**Liberté 55 : ça vous dit quelque chose? Je suis de cette catégorie d'enseignants qui ont pris leur retraite à 55 ans. Une étape nouvelle s'amorce alors. J'ai à me dessiner un avenir sur mesure qui rejoindra mes goûts et mes valeurs, tout en tenant compte de mes capacités physiques et intellectuelles. Pour optimiser mon objectif, je choisis l'activité physique afin de recouvrer la forme et de maintenir ma santé.**



**Pauline Gagnon**  
Région 03 –  
Québec-Chaudière-Appalaches -  
secteur F - Chauveau

**E**n septembre 2002, j'en profite pour faire mon entrée dans un centre d'entraînement. J'opte d'emblée pour le PPMC (Pavillon de prévention des maladies cardiaques) de l'Hôpital Laval, à Québec. Je trouve là des gens de ma condition qui visent le même but que moi : retrouver ou conserver la forme.

Au PPMC, l'entraînement ne débute qu'après avoir rencontré l'infirmière, la nutritionniste et un entraîneur. Une fois mon programme établi, je commence mon entraînement, à raison de trois fois semaine, été comme hiver. Ce beau duo entraînement et meilleure



hygiène de vie rapporte vite des bénéfices. Et si, aujourd'hui, je devais soustraire une activité par manque de temps, l'activité physique serait la dernière que j'éliminerais.

En plus d'entretenir la forme par l'activité physique, notre présence dans

un centre d'entraînement procure des gains secondaires. Lors de ces rencontres hebdomadaires, un lien social s'établit forcément entre les compagnons et compagnes d'exercice. Notre statut de retraités nous autorise une latitude dans le temps alloué à notre mise en forme.

L'Hôpital Laval, dont la renommée n'est plus à faire, guide ses patients vers l'activité physique depuis près de quarante ans. En dehors des formules convenant aux clients sans problèmes de santé, des programmes plus spécifiques s'adressent aux personnes avec problème d'obésité morbide ou de diabète. Les patients à risque dans le domaine pulmonaire ou le domaine cardiaque y trouvent toujours réponse à leur état. Tout récemment, des activités plus pointues de cardio et de perte de kilos ont été initiées.

En gymnase, les éducateurs et éducatrices physiques guident les clients d'une façon individuelle, sans pour autant négliger les séquences de gymnastique guidée en groupe. De plus, à certains moments de la journée, une portion du gymnase rassemble les mordus du ballon-volant.



Faites plaisir... à votre médecin!

Comme la clientèle augmente en nombre, un comité des usagers (CU-PPMC) a été constitué pour assurer le suivi entre l'hôpital et les usagers. Ce groupe est mandaté pour maintenir et améliorer la qualité des services offerts aux usagers. Une fête annuelle, organisée en avril, permet de recueillir des fonds et de regrouper les usagers dans une activité sociale commune.

Les retraités de l'AREQ font partie de cette catégorie de gens soucieux de leur bien-être. Les avantages que tirent les personnes de l'activité physique, peu importe leur âge, ne sont plus à démontrer. Ce n'est pas tout de vouloir vivre longtemps : encore faut-il le faire en forme, dans un bien-être qui fait aimer la vie et permet d'user pleinement de sa liberté.

# Une plaque en l'honneur des institutrices de rang de Stoke

**Fernand Grenier**

Région 05 - Estrie – secteur D  
Sherbrooke Est-Fleurimont

La présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas et la présidente pour la région de l'Estrie, Nicole Patry-Lisée, ont participé au dévoilement de deux plaques commémoratives dont une en l'honneur des enseignantes des écoles de rang de Stoke, le 13 septembre dernier.

La cérémonie était organisée par la Société d'histoire de Stoke dont le président, Laurent Guilmette, est membre de l'AREQ-Estrie du secteur Sherbrooke Est et ses arrondissements. Plus de 300 personnes y ont assisté, dont une vingtaine d'anciennes institutrices de rang. Parmi celles-ci, on retrouvait une dame âgée de 98 ans. Plusieurs élus et dignitaires étaient présents pour l'occasion.

L'AREQ a accordé une aide financière de 500 \$ pour défrayer le coût de l'une des deux plaques. « Cette



Laurent Guilmette, président de la Société d'histoire de Stoke, dévoile la plaque.

plaque commémorative veut rendre hommage à nos maîtresses d'école, à ces femmes qui ont relevé plusieurs défis et consacré plusieurs années afin que des écolières et des écoliers deviennent des femmes et des hommes et fassent progresser la société québécoise », a souligné Mariette Gélinas lors du dévoilement.

Nicole Patry-Lisée a aussi tenu à saluer la contribution de ces femmes : « Votre dévouement, votre courage, votre ténacité, votre amour des jeunes et votre passion à transmettre différents savoirs auront marqué ces années difficiles où conditions de travail et salaires adéquats n'étaient pas au rendez-vous. »

La cérémonie a été précédée par une exposition d'anciens livres d'école et de costumes de l'époque à la bibliothèque Réjeanne-Venner. Une célébration a été organisée à l'église de la paroisse en l'honneur de ces grandes dames. La fête s'est poursuivie au centre communautaire de la municipalité par un repas où les participantes et participants ont pu se remémorer de beaux souvenirs et même, dans certains cas, retrouver leur maîtresse d'école d'antan.



La présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas et la présidente de la région de l'Estrie, Nicole Patry-Lisée



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

# Généreux coup de pouce pour nos jeunes

**Anne-Marie LeBlanc**  
Présidente FLG Région 01 – BSL –  
Gaspésie – Les Îles – Côte-Nord

En parcourant la région 01, la plus vaste en superficie des dix régions de l'AREQ, de Blanc-Sablon en passant par Tadoussac, suivons le majestueux Saint-Laurent, faisons un clin d'oeil à Rimouski et au Bas du fleuve et filons vers Gaspé. N'oublions pas d'arrêter dans la belle Baie-des-Chaleurs et aux Îles-de-la-Madeleine! Tour complet!

Tout au long de l'année, les 10 secteurs organisent diverses activités afin d'amasser des fonds pour la FLG. (petite banque lors des déjeuners-rencontres, tirage, etc.), sans oublier le 1 \$ / membre, mis en place par différents secteurs, montant récurrent chaque année. Cette tradition crée un lien d'appartenance à la Fondation.

Parmi les nombreuses demandes reçues cette année, plusieurs projets concernaient surtout des jeunes. Celui de madame Lise Gaudet (Îles) a retenu notre attention. Le projet présenté répondait bien aux objectifs de la Fondation. De plus, le tout englobait trois maisons de jeunes. Le but : faire de la prévention, réduire le décrochage, créer un espace social où les jeunes peuvent développer leur créativité et leur appartenance à la communauté, activités éducatives pour prévenir la délinquance, etc. De plus, des jeunes de Matane ont pu bénéficier de notre aide pour effectuer un voyage explo-

ratoire à Toronto incluant l'immersion en milieu anglophone, avec une visite du musée et du centre des loisirs. Notre région (01) a apporté son aide à huit organismes ou maisons de jeunes. Nous sommes fiers d'avoir pu collaborer au développement des jeunes de notre coin!

Un gros merci à toutes ces équipes de travail! Plusieurs petites « Laure » apportent leur précieuse collaboration aux présidences sectorielles. Tou-

tes ces cueillettes ne se réalisent pas d'un coup de baguette magique. Cela demande de nombreux appels, sollicitations, cadeaux, etc. Grâce à la générosité de nos membres, leur participation assidue aux activités organisées par l'AREQ et pour la Fondation, nous pouvons soutenir différents organismes.

La Fondation est encore jeune et ne demande qu'à grandir! Un petit 10 \$ ... pour devenir membre à vie!

### Conseil d'administration 2008-2009 d'ASSUREQ

Dans le cadre de leur assemblée générale annuelle, le 20 octobre dernier, les membres d'ASSUREQ ont élu deux nouveaux membres au sein de leur conseil d'administration. Rappelons qu'ASSUREQ est un régime d'assurances collectives à l'intention des membres de l'AREQ (CSQ). Le conseil d'administration 2008-2009 est formé de cinq membres. Félicitations aux nouveaux élus!



Photo (de gauche à droite) : Claude Chevrier (élu 2<sup>e</sup> vice-président), Pierre-Paul Côté (secrétaire), Linda Olivier (conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ), Denis Laplante (trésorier), Sonia Desgagné (élue présidente) et Pierre Haché (1<sup>er</sup> vice-président).

## Les femmes âgées à la Fédération des femmes du Québec

# Quand le fruit est mûr!



**Christiane Brinck**  
Conseillère à la condition des  
femmes et à l'action sociopolitique  
brinck.christiane@csq.qc.net

Lors de son assemblée générale annuelle du 21 septembre 2008, la Fédération des femmes du Québec a pris la décision de mettre sur pied le Comité femmes âgées qui travaillera à l'amélioration des conditions de vie et de la sécurité économique des femmes âgées.

Bien entendu, l'AREQ est associée à cette démarche. Nous faisons des représentations auprès de la FFQ depuis plusieurs années afin de revendiquer un tel comité qui se pencherait spécifiquement sur les enjeux pour les femmes âgées. En outre, nous sommes la seule asso-

ciation de personnes retraitées dotée d'un comité de la condition des femmes âgées.

Après des recherches et des consultations, la Fédération des femmes du Québec a fait le constat que la sécurité économique des femmes est particulièrement fragilisée en trois circonstances, à savoir : les jeunes femmes, les femmes âgées et lors de parcours migratoires (immigration).

La FFQ a donc demandé et obtenu une subvention de Condition féminine Canada qui permettra au Comité jeunes et jeunes féministes et au Comité des femmes des communautés cultu-

relles de mener des actions auprès de ces clientèles spécifiques alors que le nouveau Comité femmes âgées va produire des outils d'animation, tenir une tournée provinciale de sensibilisation et d'échanges et intensifier les collaborations avec les organisations de personnes âgées.

« À tous les âges, les revenus des femmes sont inférieurs à ceux des hommes,



**Fédération des femmes du Québec**

les statistiques le prouvent. Par ailleurs, les hommes, comme les femmes, subissent une baisse de revenu importante à la retraite. Elles ont moins de pensions privées et d'épargne-retraite que les hommes et se retrouvent ainsi désavantagées. Leurs revenus de patrimoine sont très inférieurs à ceux des hommes. De plus, la rente versée par la RRQ à compter de 60 ans est réduite de 30 % et est plus faible chez les femmes. La rente moyenne des femmes varie très peu selon l'âge alors que celle des hommes augmente avec l'âge. Puisque leur espérance de vie s'accroît, la pauvreté des âgées durera plus longtemps! Elles auront besoin plus longtemps d'aide de personnes de leur entourage.

Elles-mêmes sont souvent les personnes aidantes de leur conjoint ou de leurs proches. La reconnaissance de ce travail devra faire partie des moyens de sortir de la pauvreté. »<sup>1</sup>

Le comité travaillera sous la supervision de Gisèle Bourret, une membre très impliquée à la Fédération et qui n'en est pas à son premier contrat pour l'organisme. Par ailleurs, Gisèle est aussi membre de l'AREQ.

Les autres membres du comité sont Marie-Céline Domingue, qui siège aussi au conseil d'administration de la FFQ et est responsable du Collectif régional Léa-Roback de Québec, Gisèle Ampleman, une militante de longue date de la FFQ, Pierrette Gratton, militante aussi et également mem-

bre de l'AREQ et, finalement, la sous-signée, Christiane Brinck, conseillère à la condition des femmes de l'AREQ qui est également membre de la FFQ et du Comité de coordination du Collectif Léa-Roback.

Le comité est déjà à l'œuvre, les plans sont tirés pour les trois prochaines années. Nous vous tiendrons au courant des développements et nous vous invitons à collaborer lorsque vous serez sollicitées dans vos régions.

<sup>1</sup> Extrait du mémoire présenté par la FFQ à la ministre responsable des Aînés dans le cadre de la « Consultation publique sur les conditions de vie des aînés », septembre 2007.



# Les personnes retraitées mobilisées



**Une fois de plus, le 30 septembre dernier, les membres de l'AREQ se sont mobilisés pour démontrer au gouvernement que leurs demandes sont légitimes et qu'ils soutiennent leur présidente, Mariette Gélinas, qui prenait la parole pour les représenter à la commission parlementaire. À cette occasion, ils étaient plusieurs centaines à s'être rassemblés devant l'Assemblée nationale pendant qu'à l'intérieur, leurs représentants expliquaient les raisons pour lesquelles ils ne pouvaient endosser un rapport qui banalisait la problématique de l'indexation.**



**Louise Charlebois**  
1<sup>re</sup> Vice-présidente  
clouise@videotron.ca

**A**rrivés de toutes les régions de la province dès 9 h, ils ont manifesté toute la journée. Le temps, un peu maussade en début de journée, s'est réchauffé en cours d'avant-midi et le soleil a brillé pour stimuler les braves venus dénoncer la perte de pou-

voir d'achat subie depuis 25 ans. On désirait faire savoir que, comme toute la population, les personnes retraitées sont confrontées à l'augmentation du coût de la vie. L'indexation est un principe équitable qui permet de maintenir le pouvoir d'achat et cela vaut aussi pour les personnes retraitées des secteurs public et parapublic.

Ce fut donc l'occasion, pour les personnes présentes, de signaler

au gouvernement leur détermination à rechercher des solutions à une situation injuste qui perdure depuis 1982.

C'est d'ailleurs ce message qui a été livré aux médias qui ont couvert l'événement. Comme l'a expliqué une membre de l'AREQ, Rita Lapointe, en entrevue à TVA, « ... c'est une question de justice. La rente de retraite, on l'a parce qu'on se l'est payée. » L'événement a reçu une bonne couverture





André Goulet et Mariette Gélinas s'adressant à la foule

des médias au cours de la journée : outre TVA, des reportages ont notamment été diffusés à la radio et à la télé de Radio-Canada.

À l'occasion de la campagne électorale, l'AREQ entend accentuer sa mobilisation et faire des pressions pour que s'engage, avec les élus, un vrai dialogue à une Table de travail permanente.

Un projet de plan d'actions à mener au cours de l'année 2008-2009 dans les secteurs et les régions a été établi par les membres du Comité national de la retraite ainsi que les responsables régionaux en indexation. Après avoir été entériné par le Conseil d'administration, il a été présenté aux membres du Conseil national en réunion du 19 au 23 octobre 2008 à Québec.

À cette occasion, les 93 personnes présidentes de secteur, ainsi que les membres du Conseil d'administration, ont signé une lettre, adressée au premier ministre et à la présidente du Conseil du trésor, réitérant la demande de création d'une Table de travail perma-

nente. Lorsque la demande a été faite l'an dernier, on attendait le dépôt de l'étude Cirano et le Rapport du comité de travail sur l'évaluation du coût de l'indexation des régimes de retraite



avant de s'engager. Maintenant que ces travaux sont terminés, la demande est à nouveau formulée.

## Les travaux du GTAR

Une rencontre des membres du Groupe de travail des associations de retraités

a eu lieu à la fin du mois d'octobre. À cette occasion, l'AREQ a informé les représentantes et les représentants des actions qu'elle entend mener au cours de l'année.

Aussi, les représentants des associations de personnes retraitées qui siègent au Conseil d'administration et au Comité de la retraite de la CARRA ont participé à la rencontre afin de rendre compte de leur mandat.

Dans le contexte politique actuel, les personnes âgées et retraitées ont intérêt à questionner les candidats et à tenter d'obtenir un engagement de leur part pour que soit réparée l'injustice qu'elles subissent depuis au-delà de 25 ans relativement à l'indexation de leur rente. Après tout, les aînés votent en grand nombre et sont un pilier de bénévolat dans la société qué-

bécoise. Voyons donc à nos affaires pour réclamer réparation!

Pour plus de renseignements sur l'évolution de ce dossier, n'hésitez pas à vous informer auprès des responsables de l'indexation dans votre secteur et votre région.

# L'AREQ à une conférence sur le vieillissement

Plusieurs membres de l'AREQ ont participé avec moi à la 9<sup>e</sup> Conférence mondiale sur le vieillissement, qui avait lieu du 4 au 7 septembre, à Montréal. Cet événement était organisé par la Fédération internationale sur le vieillissement (FIV).



**Mariette Gélinas**  
Présidente  
mariettegelinas@videotron.ca

Les nombreux ateliers qui se sont déroulés au cours de la conférence étaient au cœur des préoccupations des membres de l'AREQ. Ces ateliers s'appuyaient sur différentes recherches et présentaient des problématiques vécues dans différents pays. La majorité des intervenantes et des intervenants ont fait état de grands changements, qui vont transformer les collectivités tout en ayant des réper-

cussions sur l'habitation, le transport, l'aménagement urbain, les services à mettre en place ou à adapter. Des années de vie sont ajoutées, les personnes veulent de plus en plus continuer de vivre dans « leur résidence »; plus de femmes vivront seules, etc.

Le vieillissement de la population a donc été présenté d'une manière positive, comme un facteur de changement. Les personnes âgées ont été présentées comme faisant partie de la solution, plutôt que du problème. Elles contribueront ainsi à apporter des expériences novatrices.

Par ailleurs, j'ai eu la chance d'animer un atelier portant sur les projets AREQ en action. Ces projets, anciennement appelés *Projets être de son temps* (PEST), permettent de soutenir financièrement les secteurs dans la réalisation d'activités axées sur la mise en oeuvre du plan d'action 2008-2011 de l'AREQ. Rappelons que les objectifs de ce programme sont de rassembler les membres, de favoriser la mise en oeuvre de projets mobilisateurs, de susciter la créativité et l'innovation des milieux et d'accroître la visibilité de l'Association.

## ... et au Parlement intergénérationnel

**Une délégation formée de huit membres de l'AREQ a participé au Parlement intergénérationnel, du 15 au 17 septembre, à Québec. Cette simulation des travaux de l'Assemblée nationale était organisée dans le cadre des célébrations du 400<sup>e</sup> anniversaire de Québec, en collaboration avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).**

Le Parlement intergénérationnel regroupait des représentants de toutes les simulations parlementaires tenues chaque année à l'hôtel du Parlement : le Parlement écolier (6<sup>e</sup> année du primaire), le Parlement des jeunes (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années du secondaire), le Forum étudiant (collégial), le Parlement étudiant (18 à 25 ans), le Parlement jeunesse (18 à 25 ans) et le Parlement des sages (55 ans et plus).

Les objectifs de cette activité étaient de faire ressortir les sujets d'intérêt et les réflexions des différentes générations, de favoriser le développement de valeurs communes comme le respect, la solidarité et le dialogue entre les générations, de sensibiliser les générations à la complexité de la prise de

décisions et de faire connaître aux générations le fonctionnement de l'Assemblée nationale.

Une charte intergénérationnelle a été au cœur des échanges des participants à cette activité. Ainsi, la Charte a été rédigée par segments en comités, puis débattue par les participants, avant d'être adoptée par le Parlement. On peut en prendre connaissance au [www.assnat.qc.ca/fra/activites/PIG/renseignements.html](http://www.assnat.qc.ca/fra/activites/PIG/renseignements.html)



Première rangée (de gauche à droite) : Louis Roy (Estrie), Monique Blais (Bas-St-Laurent-Gaspésie-les-Îles-Côte-Nord), Claude Duplessis (Outaouais) et Mariette Gélinas (présidente de l'AREQ).  
Deuxième rangée : Raynald Bellerive (Cœur et Centre-du-Québec), Serge Péloquin (Montérégie), Guy Dallaire (Saguenay-Lac-Saint-Jean) et Antoine Tawil (Île-de-Montréal).



# Le suicide chez les aimés, une triste réalité



« La personne suicidaire a une vision tronquée de la réalité, elle est convaincue qu'elle est nulle et inutile, elle n'a rien réussi dans la vie, la vie n'a rien à lui offrir, rien de beau à attendre de la vie. La pire chose, elle est sûre que cette vision ne va jamais changer. »

- Michael Sheehan, juge à la Cour du Québec



**Gervais Soucy**  
Région 03 – Québec-Chaudière-  
Appalaches - secteur A -  
Charlesbourg

Le Québec se situe toujours au premier rang de mortalité par suicide au Canada. Sur le plan mondial, en 2002, les hommes se situaient au 18<sup>e</sup> rang et les femmes au 15<sup>e</sup> rang sur 21 pays participant à cet exercice.

Ainsi, en 2005, il y eut 1238 suicides au Québec, dont 977 hommes et 261 femmes. À titre de comparaison, en 1998, on en comptait 1387. Nous constatons une baisse significative.

## Répartition des décès par suicide chez les hommes en 2005, selon les groupes d'âge :

15 - 19 ans :	4 %
20 - 34 ans :	24 %
35 - 49 ans :	37 %
50 - 64 ans :	24 %
65 - et plus :	11 %

La raison probable : le milieu éducatif, ahuri devant les chiffres alarmants de suicides chez les jeunes, a entrepris une vaste campagne de sensibilisation auprès de sa clientèle scolaire, ce qui a entraîné une baisse importante chez les jeunes hommes. Malgré cette

baisse, les hommes âgés de 50-64 ans maintiennent un taux élevé.

Dans une étude sur le suicide chez les personnes âgées du Québec, le professeur Michel Préville, de la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, nous dévoile que depuis 30 ans les personnes âgées sont plus nombreuses à mettre fin à leurs jours. Entre 1977 et 1999, il constate une augmentation de 85 % et, si la tendance se maintient, cette progression atteindra 248 % en 2043. Il faut admettre que, dans quarante ans, les personnes âgées seront deux fois plus nombreuses que maintenant.



Les chercheurs sont d'avis que les taux officiels de décès par suicide chez les personnes âgées sont nettement inférieurs aux vrais taux. Quand une personne âgée meurt dans son lit, cesse de s'alimenter, culbute en bas d'un balcon, il y a souvent moins d'enquêtes pour connaître les causes réelles du décès. Qui n'a pas eu connaissance dans son entourage du décès précipité d'une personne âgée?

Selon la D<sup>re</sup> Esther Samson, psychiatre en gériatrie à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus, à Québec, la société accepte plus facilement le suicide chez une personne âgée. C'est même vu comme un droit quand la qualité de vie diminue sensiblement. « Les gens sont nombreux à penser qu'une personne âgée, si elle se suicide, c'est moins grave que pour

un jeune. Ce n'est pas normal de se suicider parce qu'on est vieux. »

La situation actuelle est inquiétante mais ce qui nous attend dans les années à venir, c'est la catastrophe. « Nos bâtisseurs sont de plus en plus nombreux à quitter cette vie par suicide et tristement, nous devons comprendre que cette tendance est à la hausse », d'admettre Serge Rouette, coordonnateur clinique à l'Accalmie, un organisme spécialisé en intervention et en prévention du suicide, à Trois-Rivières.

Ainsi, les chercheurs s'attendent à une augmentation de 248 % vers 2043. Les personnes nées entre 1946 et 1960, que nous nommons les *baby-boomers*, sont dans la mire des chercheurs. Michel Prévaille prévoit un boom dans le siècle qui commence parce que la cohorte des *baby-boomers* présentera plus de vulnérabilité face au suicide. « Ils sont moins tolérants face aux frustrations touchant leur qualité de vie et ne possèdent souvent plus la protection de la religion qui freinerait leur geste. »

Cependant, il est possible que ce taux effarant ne soit pas atteint. En effet, les gens vulnérables aux idées suicidaires seront déjà morts par suicide et ceux qui restent auront trouvé de l'aide à leurs problèmes, et ne seront plus suicidaires.

Malgré tout, il y a lieu de se sensibiliser et de s'informer sur ce phénomène dramatique qui nous attend.

### La dépression, le premier facteur de risque

« On considère souvent qu'un suicide chez la personne âgée, c'est rationnel. Elle était vieille et avoir des idées suicidaires, c'est normal. Être déprimé, c'est normal, alors que ce n'est pas normal du tout », rappelle la D<sup>re</sup> Samson.

Les raisons qui poussent au suicide peuvent être multiples, mais la plus importante est la DÉPRESSION. « Je suis heureux de pouvoir dire aux gens que la dépression, c'est une réalité pour tous. La souffrance ne fait pas de différence entre le sexe, la classe sociale, la religion, la couleur et l'âge », poursuit Serge Rouette.

Bernadette Laperrière, une retraitée de l'Université du Québec à Trois-Rivières, a connu une période très difficile pendant les trois années de la maladie d'Alzheimer de son



Ce n'est pas si difficile de recevoir de l'aide  
**Pour recevoir de l'aide à la grandeur du Québec, et ce, 7 jours sur 7, 24 heures par jour : I 866 APPELLE ou 277-3553.**



Michael Sheehan, juge à la Cour du Québec

mari. « Quasi incrédule, j'assistais aux transformations de mon mari si brillant jadis. Seul le violon chantait encore sous son archet. Mais un jour la musique se tut. L'Alzheimer ne cessait de progresser. Je me suis alors trouvée dans un tel état d'épuisement que la pensée de la mort m'était devenue familière. Pour moi, c'était fini, je n'étais plus capable de nourrir mon chien, je donnais les médicaments à mon mari depuis des années parce qu'il se trompait... et je me suis demandé si je m'étais trompé. J'étais trop fatiguée pour m'occuper de moi-même, de m'occuper de deux personnes, de m'occuper de la maison, c'était un gros sentiment d'impuissance. »

Son amie Lucille, à qui elle a confié son désarroi, est arrivée promptement à sa rescousse, n'hésitant pas à chercher du secours pour la personne sans voix que Bernadette était devenue. « Ce jour-là, la vie de Bernadette oscille au bord du gouffre, rappelle Lucille Audelin. Une décision doit être prise et appliquée dans les plus brefs délais. N'espère-t-elle pas une dernière chance en signalant mon numéro de téléphone? En guise de salutation, j'entends : « Je ne réponds plus de moi ni d'Armand, je ne veux plus vivre. » Ayant écouté et compris son appel à l'aide, en moins de deux, Lucille passe à l'action. « Bernadette avait déployé trop d'énergie depuis plus de trois ans pour que le tout se gaspille en quelques minutes. C'était justement m'occuper de mes affaires que de répondre efficacement à la confiance de son S.O.S. »

Lucille, après une journée d'appels téléphoniques, a réussi à trouver une place à Bernadette au centre de prévention du suicide l'Accalmie, à Trois-Rivières, où on l'a reçue simplement et dignement. Par la suite, après trois jours d'intenses recherches, elle trouvait aussi une place pour son mari,

dans un centre pour personnes atteintes de la terrible maladie qu'est l'Alzheimer.

Les personnes âgées, comme le dit si bien la D<sup>re</sup> Samson, « subissent beaucoup de pertes : la perte d'un conjoint, les maladies, l'effritement du tissu social, l'isolement, sont tous des facteurs qui amènent des symptômes de dépression ... le suicide chez la personne âgée, c'est la plupart du temps une maladie et on sait que jusqu'à 90 % des personnes âgées qui se suicident étaient déprimées. »

« Je n'avais plus de goût pour rien, tout me fatiguait, tout m'épuisait et je ne pouvais dire à personne dans l'entourage de mon mari... à quel point il était malade. »

Plusieurs recherches convergent dans le même sens : « La dépression est le facteur de risque de suicide que l'on retrouve chez les aînés. »<sup>(1)</sup> Nous devons être attentifs aux différents changements qui se produisent chez nos parents, nos voisins, nos amis : « C'est sûr que lorsqu'on s'aperçoit que quelqu'un est en train de donner ses effets personnels, de faire son testament alors qu'il n'avait jamais fait de testament auparavant, qu'il s'isole de plus en plus, ce sont des signes précurseurs », rappelle Esther Samson.

Le juge Michael Sheehan abonde dans le même sens. « Des propos comme : je vais débarrasser le plancher, je vais disparaître, ça va mal partout dans le monde... lui qui aimait la musique n'en écoute plus, qui aimait rencontrer ses amis pour jaser s'isole, tous ces indices doivent nous alerter au plus haut point. Il faut alors prendre son courage à deux



Serge Rouette, coordonnateur-clinique à l'Accalmie





maines et poser des questions très directes sur le suicide. Dis-moi : est-ce que tu penses au suicide? Aimerais-tu en parler? Ne pas craindre d'affronter ce mystérieux adversaire et attendre la réponse de notre ami, être patient et ne pas bousculer... et souvent, devant notre ouverture d'esprit, il se confiera, il dira qu'il y pense très souvent et que c'est la seule porte de sortie pour lui de ce monde de misère, pour arrêter de souffrir. »

Il y a évidemment des éléments déclencheurs chez certaines personnes âgées comme le décès d'un conjoint, les maladies, la perte d'habiletés physiques incluant la perte du permis de conduire.

Selon une recherche, le décès d'un conjoint n'est pas vécu également par les hommes et les femmes. La perte de son épouse constitue un facteur de risque important pour un homme vulnérable, jusqu'à sept fois plus de risque de se suicider pour les veufs âgés. Paradoxalement, lorsque c'est l'époux qui meurt, l'espérance de vie de la femme augmente de façon significative.<sup>(2)</sup> Un *veuf âgé* doit être aidé et supporté d'une manière plus importante. Par l'éducation reçue et l'activité maritale importante dans la maison, il est évidemment un sujet fragile que nous devons absolument aider.

Parlant des hommes, les chercheurs avancent l'hypothèse génétique. Ils seraient plus violents et impulsifs. Cet état serait lié à une plus grande sécrétion d'hormones, telle la sérotonine. La violence est plus acceptée socialement chez les hommes et la honte de rater leur coup les incite à prendre des moyens plus résolus pour arriver à leur fin. Sur quatre tentatives chez les hommes, il y a un suicide qui se réalise, tandis que chez les femmes, on parle de vingt tentatives menant à une fin tragique.

Nous pourrions penser que la religion peut être un facteur de protection contre le suicide, eh bien, ce n'est pas le fait de croire en Dieu ou de pratiquer une religion qui est protecteur mais bien plutôt le soutien social offert par la participation à une communauté de croyants.<sup>(3)</sup>

Il existe évidemment d'autres facteurs de risque mais la maladie s'impose aussi d'une façon significative. Les personnes âgées qui souffrent de trois maladies présentent trois fois plus de risque qu'une personne sans diagnostic de maladie. Pire, les personnes qui souffrent de sept maladies physiques ont approximativement neuf fois plus de risque de suicide.<sup>(4)</sup>

Enfin, les autres facteurs de risque tout aussi importants sont les événements stressants de la vie, l'effritement du réseau social qui mène à la solitude, l'accès aux moyens comme les armes à feu (71 % aux É.-U.), les médicaments, l'abus d'alcool.

### Heureusement, il y a moyen de contrer le suicide...

Les aînés ont construit ce pays, ils doivent être fiers de leurs réalisations à tout point de vue. Les immenses barrages, les gratte-ciel de Montréal, les écoles et les cégeps, les universités du Québec, tout notre avoir politique comme l'assurance-maladie, l'assurance-automobile sont des réalisations de nos aînés d'aujourd'hui. En Finlande, à la suite d'une vague sans précédent de suicides chez les aînés, le gouvernement a entrepris une grande campagne publicitaire pour valoriser les personnes qui ont bâti ce pays. Conséquence heureuse : diminution de 25 % des suicides chez ces derniers... et ça continue dans le bon sens.

« C'est certain, quand on se sent valorisé, c'est le meilleur antidote au suicide, rappelle le juge Sheehan. Semer l'espoir, c'est prévenir le suicide à coup sûr. En donnant l'es-



poir, en se donnant le beau rôle, vous éliminez le désespoir, vous éliminez la vision tronquée qui tue. »

Cependant, la réalité est tout autre dans notre province. Certains, et ils sont nombreux, croient à tort que les personnes âgées sont un poids pour la société, des membres inutiles dans la communauté humaine. Ils engorgent les urgences, sont causes d'accidents d'automobile, engloutissent des quantités importantes de médicaments. Ils deviendront de plus en plus nombreux et dilapideront l'argent qui pourrait servir à bien d'autres projets.

Bref, les aînés sont rejetés par une majorité de personnes actives de notre société. Il suffit d'écouter les commentaires négatifs vis-à-vis les personnes en perte d'autonomie. Les aînés savent que c'est tout le contraire. Plus de 90 % des aînés sont actifs, paient des impôts, font des millions d'heures de bénévolat par année, sont des aidants naturels et la liste pourrait s'étirer très longuement.

Le gouvernement du Québec tarde à emboîter le pas. Pourtant, il y a eu des campagnes importantes sur l'alcool au volant, les excès de vitesse, les « attachez-vous », les Opérations *Nez-rouge*, et les résultats ont été fulgurants, entraînant des baisses très importantes d'accidents mortels.

À titre d'exemple, en 1973, il y avait 2,3 millions de véhicules sur les routes du Québec et il y eut 2209 décès. En 2007, il y avait 5,5 millions de véhicules, soit plus du double, mais seulement 608 décès par accidents de la route selon les statistiques du Bureau du coroner du Québec, dans son Rapport annuel de gestion 2006-2007.

Rappelons qu'en comparaison, en 2007, il y eut plus de 1200 suicides au Québec.

Le seul et grand moyen pour contrer le suicide est de recevoir de l'aide d'un professionnel. Le seul capable de nous assister est un professionnel de la santé, soit un psychologue, un psychiatre... bref le soutien d'un spécialiste.

Le juge Sheehan, qui a vécu la perte d'un être cher par suicide, rappelle que nous pouvons dire des paroles sensées, des paroles de soutien à notre ami, nous pouvons évaluer avec lui la gravité de son état, mais pas comme un vrai professionnel de la santé. « Il n'y a aucune chance à prendre parce que la mort ne pardonne pas, elle fauche des vies qui auraient le



Lucille Audelin et Bernadette Laperrrière

mérite d'être encore très valorisantes et heureuses. « As-tu un plan? As-tu pensé à l'endroit? As-tu choisi le moyen? Tu sais, je suis ton ami, un vrai, et on va aller voir un professionnel, je sais où aller me renseigner, moi, je ne veux pas me tromper et toi? On va aller vérifier, on va aller se faire éclairer, je te lâcherai jamais. Ça peut tout changer. »

Lorsque nous ne connaissons pas un professionnel de la santé, nous pouvons toujours recourir aux centres de prévention du suicide. Il y a des personnes formées pour nous aider, nous assister, nous orienter vers les bons endroits pour désamorcer une grave crise pour nous-mêmes ou pour un proche. Vous avez des craintes fondées concernant un membre de votre entourage et vous n'avez pas la force d'ouvrir le dialogue avec lui? N'hésitez pas un instant, appelez au centre de prévention du suicide et une personne répondante compétente pourra intervenir auprès de l'entourage du suicidaire.

Les centres de prévention du suicide préparent des gens ordinaires à devenir des « sentinelles . » Ces dévoués suivent une préparation adéquate pour dépister des personnes en détresse. Ce sont des intervenants précieux qui orientent ces cas déstabilisés vers des thérapeutes prêts à les soigner. « Ça peut être le coiffeur, la caissière du super marché, les pompiers... les gens qui ont des contacts réguliers avec les aînés », de dire la D<sup>re</sup> Samson.

Dans la seule région de Portneuf, il y a plus de 300 sentinelles réparties un peu partout dans les villages, les usines, les écoles, les ministères. Quel dynamisme!

Avec notre bonne volonté, nous pouvons tous devenir des sentinelles et intervenir auprès des gens qui nous entourent quand nous sentons une certaine dérive. « Il faut aller les chercher et avoir le réflexe de jouer pleinement notre rôle de collègue, de citoyen, d'ami », ajoute Michael Sheehan.

### La vie après le suicide d'un proche

La mort par suicide n'est pas une mort comme les autres. Elle est d'une part volontaire, préparée de longue date, souvent exécutée avec violence chez les hommes et demeure un sujet tabou, dont on ne parle pas et qu'on approche du

**« Le suicide est toujours tragique parce qu'il est échafaudé sur le faux. »**

**Juge Michael Sheehan**

bout des lèvres. D'autre part, elle jette dans le désarroi total les endeuillés car ils passeront par un état de choc et un rejet de la triste réalité.

Toutes les émotions apparaîtront par la suite : peine profonde, colère, rage, impuissance et surtout une culpabilité extrême. Une question les hantera à jamais : « Aurais-je pu éviter cela? » Le pire, l'endeuillé n'aura pas de réponse



Gervais Soucy

à sa terrible question. La personne suicidée est partie avec son mystère bien enfoui en elle. L'endeuillé se sent coupable et peut difficilement affronter son entourage, car il se sent stigmatisé et marginalisé et ne trouve pas le moyen de s'insérer dans le monde qui l'entoure.

De plus, nous ne savons comment supporter l'endeuillé, trouver les paroles de réconfort. Nous sentons profondément sa douleur mais elle est si difficile à partager. La pensée du suicide pourrait même s'insinuer dans la tête de l'endeuillé. Le chemin du retour est long et difficile, parsemé de doutes, de pleurs, de désespoir, de la voix que nous n'entendrons plus, des activités qu'on

aimait faire avec cet être cher, du futur qui n'existe plus, de la fin des possibles...

L'aide d'un professionnel est nécessaire dans la longue remontée vers une vie normale. Cette réflexion devrait nous éloigner à jamais du suicide et pourtant la triste réalité de quatre suicides par jour au Québec nous ramène à des conséquences très lourdes et pénibles pour les entourages.

« Pas de doute, il faut poursuivre la discussion et informer les gens, rappelle l'intervenant Serge Rouette. Savoir, c'est reconnaître et reconnaître, c'est en comprendre le sens et l'importance. »

Ne pourrions-nous pas devenir à notre tour des sentinelles, des « veilleurs de vie », des engagés auprès de nos parents, amis, voisins? Les centres de prévention du suicide forment sans arrêt des sentinelles. Comme retraités de l'éducation et de services publics, nous avons toutes les qualités requises de par notre longue carrière au service des autres. Nous sommes articulés, nous avons tout le potentiel pour intervenir... alors ouvrons notre cœur à ce terrible fléau et engageons-nous vers la VIE.

1. Mishara et Riedel, 1984.
2. Chen et al, 2007; De Leo et al, 2004; Duberstein et al. 2004.
3. Juurlinks et al, 2004.

L'auteur souhaite remercier M. Steeve Dubois, intervenant spécialisé au Centre de prévention du suicide de l'Arc-en-ciel, à Donnacona, qui a aimablement accepté de relire le texte et d'en valider le contenu.

### Vous désirez poursuivre la réflexion?

Les lectrices et les lecteurs désireux de partager leur point de vue ou des expériences personnelles au sujet du suicide chez les aînés sont invités à soumettre un texte d'une cinquantaine de mots au [quoideneuf.araq@csq.qc.net](mailto:quoideneuf.araq@csq.qc.net). Ceux-ci seront publiés dans le prochain numéro. L'anonymat de celles et ceux qui le souhaitent sera préservé.

De plus, l'auteur du présent dossier, Gervais Soucy, est disponible pour venir rencontrer des groupes de membres, dans les secteurs et les régions, afin de partager son expérience et de poursuivre la réflexion. Dans le cas de groupes nombreux, le juge Sheehan pourrait se joindre à la discussion.



# Gervais Soucy, journaliste d'un jour

L'été dernier, quatre personnes âgées ont été sélectionnées pour devenir « Journalistes d'un jour » à Radio-Canada. Chacune d'entre elles a réalisé, en collaboration avec l'équipe du Téléjournal, un reportage sur un sujet qui la préoccupe. Parmi ces quatre personnes on retrouvait Gervais Soucy, un membre de l'AREQ. Nous vous présentons dans ce numéro une entrevue réalisée par le magazine *Quoi de neuf* avec Gervais Soucy au sujet de son expérience journalistique.

## **Quoi de neuf :** Comment vous est venue l'idée de traiter du suicide chez les aînés?

**Gervais Soucy :** L'idée de présenter un sujet s'est presque imposée à moi. Ainsi, j'avais eu une journée de sensibilisation à la Table de concertation des aînés de ma région sur le suicide en général et chez les aînés en particulier. J'ai été ébranlé devant les statistiques effarantes présentées par une psychiatre, la D<sup>re</sup> Esther Samson, et le témoignage très émouvant du juge Michael Sheehan, dont le fils s'est suicidé.

Les mois ont passé après cette journée mémorable, mais la triste réalité allait me rattraper. Deux hommes aînés, à quelque cent mètres de notre domicile à Neuville, se sont suicidés dans une seule année. Ce triste constat a donc été le déclencheur de mon implication dans la demande de devenir « journaliste d'un jour . »

## **QdN :** Comment s'est déroulé le processus de sélection des projets?

**G.S. :** J'ai envoyé une courte description de mon sujet à Radio-Canada. Anne Sérode, la rédactrice en chef du Téléjournal, qui était également responsable du projet, a reçu tout près de 600 sujets de reportage. Elle a lu toutes les demandes et en a conservé une cinquantaine qu'elle a apportées à l'équipe de chercheurs de Radio-Canada pour en faire une deuxième sélection. À la fin du processus, il en restait vingt. Des appels téléphoniques personnalisés ont suivi et c'est ainsi que j'ai reçu l'appel de la chercheuse Colette Marcil, à qui j'ai présenté mon sujet plus en détails. « Si votre sujet est retenu, conclut-elle, je vous rap-

pelle dans quelques jours! » L'attente a été brève, seulement deux jours. J'étais content d'être choisi, mais je ne savais pas dans quel bateau je venais de m'embarquer!

## **QdN :** Racontez-nous votre entrée dans le sein des seins de l'information.

**G.S. :** Quelques jours après l'appel de Colette Marcil, nous avons été reçus, les quatre élus, par toute l'équipe de l'information de Radio-Canada, y compris notre Bernard Derome national. À notre arrivée, nous avons été accueillis par Anne Sérode, sous l'œil vigilant d'une caméra qui nous suivait sans arrêt. Un peu intimidant comme apprentissage! À cette rencontre, chaque journaliste d'un jour s'est vu attirer un réalisateur ou une réalisatrice. Nous avons ensuite visité l'immense salle remplie d'ordinateurs, d'écrans de télévision, où trois cents journalistes, chercheurs, techniciens travaillaient comme des abeilles. Nous avons même participé au *briefing* final avant que Bernard Derome se pointe sur le plateau des nouvelles à 18 heures pour livrer son « Bonsoir Mesdames et Messieurs... »

## **QdN :** Quelles démarches avez-vous faites pour trouver des références et des témoignages?

**G.S. :** L'équipe de chercheurs s'est mise à l'œuvre pour trouver deux personnes qui témoigneraient de leur expérience tragique devant la caméra. Elles ont téléphoné à plusieurs centres de prévention du suicide pour enfin trouver les deux perles rares de notre reportage. Il est très difficile de trouver des gens prêts à nous raconter leur descente aux enfers et d'en parler ouvertement.



La D<sup>re</sup> Samson nous a accueillis à « son hôpital » avec beaucoup de disponibilité, de solides connaissances compréhensibles par nous tous. Le juge Sheehan, quant à lui, nous a plongés dans des émotions si fortes que nous étions, toute l'équipe, émus par son témoignage de père « poqué » par le suicide de son fils.

Notre premier témoignage de suicidaire nous fut livré par Bernadette Laperrière, qui connut une période très difficile pendant les trois années de la maladie d'Alzheimer de son mari. Son amie Lucille Audelin l'a littéralement sauvée en la conduisant au centre de prévention du suicide l'Accalmie, à Trois-Rivières. Chapeau Lucille! Fortifiée, Bernadette Laperrière a accepté de nous livrer son témoignage.

Enfin, notre dernier témoin, M. Smith, a vécu une vie très mouvementée. Sept ans d'itinérance, de consommation de drogues, de violence conjugale, pour finir par se retrouver seul, désespéré, et tenter de se suicider. Heureusement, comme sa tentative était dans un lieu public, un restaurant, il a été pris en charge par des ambulanciers et conduit à l'hôpital où on l'a sauvé *in extremis*. Transféré dans une maison de récupération, il vit aujourd'hui plus sereinement quoiqu'il soit toujours fragile, à son dire.

### **QdN : Comment avez-vous traité la quantité impressionnante d'information et de témoignages que vous avez recueillis?**

**G. S.** : Tout notre matériel en main, le travail de terrain terminé, nous avons commencé le vrai boulot de tout journaliste. D'abord, la révision de plusieurs heures de pellicule, le choix des meilleurs passages, l'intégration dans notre scénario de base et l'écriture sur ordinateur des propos tenus par nos protagonistes. Écrire et réécrire au moins six fois les textes de la voix hors-champ. Bref, un vrai travail de moine, seul devant mon écran : avance, écoute, écris les paroles, recule, écoute de nouveau et recommence sans arrêt. Heureusement, le réalisateur, Benoît Roy, un as dans son métier, même s'il menait trois reportages de front, naviguait là-dedans comme un poisson dans l'eau... mais je dois avouer qu'il nage vite et bien!

Le dernier jour, nous avons enregistré mes textes qui ont servi de voix hors-champ du reportage. Trouver le bon timbre de voix sur un sujet plutôt triste, les bonnes intonations aux moments opportuns, les césures, les respirations, les insinuations. La recherche de la perfection était de la partie pour un « bleu » comme moi. Le montage s'est fait en

mon absence, alors vous imaginez la hâte de voir le produit fini!

### **QdN : Dans quel contexte avez-vous pu visionner votre reportage?**

**G.S.** : Invités au restaurant accompagnés de nos conjoints et surpris d'être accueillis par une diva de l'information, Aline Desjardins, qui nous y attendait pour nous féliciter du travail que nous avons réalisé. Après le dîner, avec une boule dans l'estomac, nous nous sommes rendus dans la salle de projection. Assis tous les quatre dans la première rangée... et le premier à passer à la poêle était moi. Je dois vous avouer que j'ai été ému de voir « mon » sujet sur le grand écran.

Par la suite, j'ai regardé avec ma famille le reportage lors de sa diffusion au Téléjournal, dans le Bas-du-Fleuve. Nous étions une dizaine dans la maison. À la fin du reportage, sur le coup, il y a eu un grand silence. Le sujet est venu « chercher » les gens. Je sais d'ailleurs que ce reportage a délié bien des langues. Plusieurs personnes me l'ont raconté par la suite. Et le centre de prévention l'Accalmie a reçu des dizaines d'appels. Je suis content d'avoir pu contribuer à faire réfléchir des gens et les emmener à demander de l'aide.

### **Reconnaissance à notre ami Gervais Soucy**

« Journaliste d'un jour... journaliste toujours », disait un commentateur élogieux à propos de ta prestation à Radio-Canada en cette fin d'été. Bravo Gervais pour ton engagement et tes convictions. Le sujet traité, soit le suicide chez nos personnes âgées, a été abordé avec humanisme, délicatesse et profondeur d'âme. Ta généreuse contribution aura certainement des suites pour le plus grand bien-être de nos membres. Nous t'avons suivi dans ton journal de bord si bien vécu, si bien transmis aussi. Nous t'avons accompagné dans les couloirs de Radio-Canada, valise AREQ à la main, tout fier et tellement distingué. Notre écoute fut des plus attentives. Cher Gervais, nous te portons bien haut sur le plateau de notre admiration. Merci encore, mille bravos!

**Gilberte Gallant**, au nom du Conseil régional 03

**Pour visionner le reportage de Gervais Soucy ainsi que son journal de bord d'apprenti journaliste :**  
[www.radio-canada.ca/actualite/v2/Telejournal/blogue](http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/Telejournal/blogue)

# Sept personnes honorées par l'AREQ

C'est le 18 septembre dernier qu'avait lieu le souper annuel de reconnaissance envers cinq élus aux instances nationales ainsi que deux employés qui ont tiré leur révérence au cours des derniers mois. À cette occasion, un hommage personnel a été rendu à ces personnes qui ont généreusement offert leur temps et leurs énergies à l'Association.

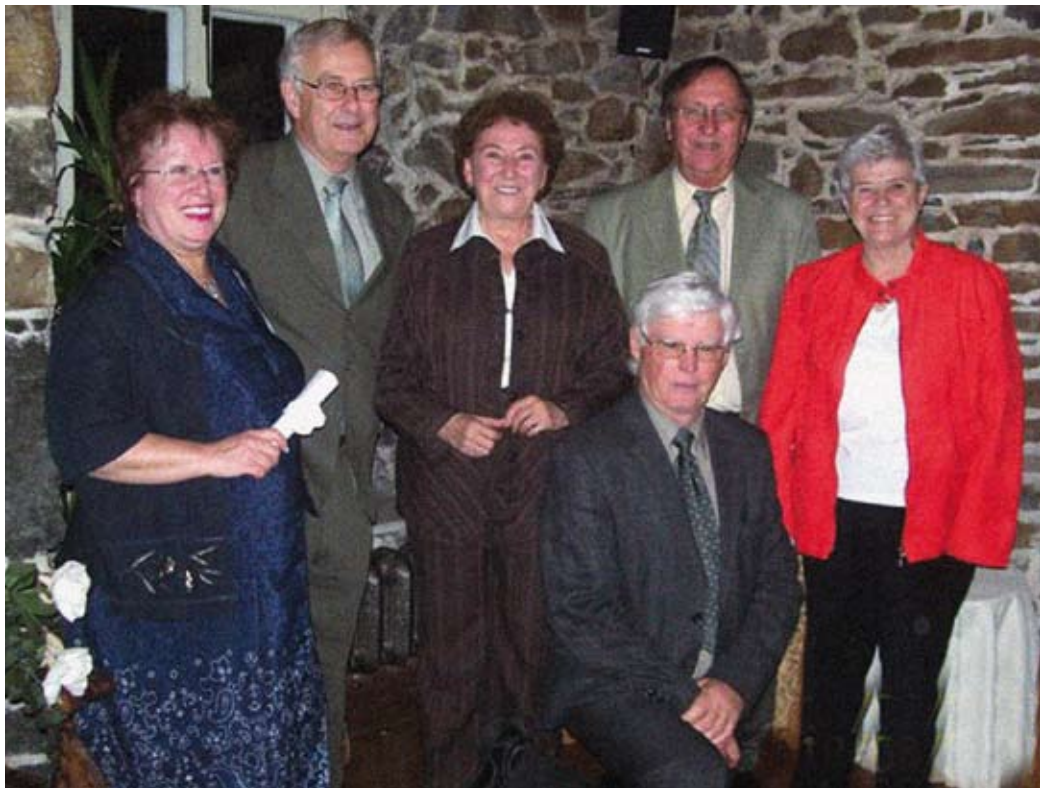


Dominic Provost  
Conseiller en communication  
provost.dominic@csq.qc.net

Ce souper, qui est devenu une tradition à l'AREQ, avait lieu dans le décor bucolique du restaurant Les Ancêtres, à l'Île-d'Orléans. Une trentaine d'élus et d'employés de l'Association étaient présents pour l'occasion.

La présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas, a tenu à remercier chacune et chacun des sept jubilaires. « Nous vous rappelons que vous ne prenez pas une retraite de l'AREQ, car nous souhaitons vous revoir lors des diverses activités organisées par l'Association, notamment les manifestations, ou encore comme membres de comités et de groupes de travail. Ce sera un plaisir de fraterniser de nouveau avec vous. »

L'activité a donné lieu à des témoignages personnels d'admiration et d'affection bien sentis. Ainsi, le premier vice-président sortant, Robert Gaulin, a reçu son « bulletin d'implication », des mains de son confrère André Pel-



Margot Bouchard, Léon Leclerc, Rachel Fournier, Robert Gaulin, Clément Bernard et Adrienne Carpentier (absente sur la photo : Marie-Reine Lefebvre)

leable de la condition des femmes, a reçu un touchant témoignage d'une autre grande féministe, Suzane Faucher.

Pareils hommages ont aussi été rendus à trois présidents régionaux sortants, soit Rachel Fournier de la

rence après avoir rempli leurs deux mandats d'éligibilité à la présidence de leurs régions respectives.

Enfin, la contribution de deux employées du bureau national a été soulignée. Il s'agit de Margot Bouchard, la « mémoire de l'AREQ », qui a pris sa retraite en juin dernier après avoir fait le tour du jardin en occupant plusieurs postes, dont celui de coordonnatrice à la gestion des membres. Marie-Reine Lefebvre, secrétaire de direction, a aussi pris sa retraite après 15 ans passés à l'Association.

« Le salaire des bénévoles, c'est leur participation. »

- Mariette Gélinas

letier, à la manière d'un enseignant évaluant un « élève »... plus âgé que la moyenne! Par ailleurs, la colorée Adrienne Carpentier, qui occupait le poste de secrétaire de l'AREQ et de res-

région Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Îles-Côte-Nord, Clément Bernard du Saguenay-Lac-St-Jean et Léon Leclerc de l'Abitibi-Témiscamingue. Ces trois personnes tirent leur révé-

# Assurances auto et habitation : comment obtenir un meilleur prix

C'est un fait bien connu que le prix est un facteur déterminant dans le choix d'une assurance auto ou habitation. Bien sûr, on cher-

che d'abord de bonnes protections. À ce chapitre, les membres de l'AREQ assurés avec La Personnelle dans le cadre du régime **Les protections RésAut CSQ** peuvent compter sur d'excellentes garanties pour mettre leurs biens à l'abri.



Mais l'avantage du régime **Les protections RésAut CSQ**, c'est aussi les tarifs préférentiels négociés spécialement pour vous par la CSQ auprès de La Personnelle. À cela s'ajoutent les économies supplémentaires réalisables grâce au double contrat.

assurance habitation. De plus, vous n'avez qu'une seule franchise à payer, soit la plus élevée, en cas de sinistre touchant à la fois votre

auto et votre habitation, par exemple, un voleur endommage votre véhicule pour s'emparer de votre ordinateur portable laissé à l'intérieur. Cela peut représenter des centaines de dollars d'économie.



## laPersonnelle

**Option Sans tracas<sup>MD</sup> gratuite**

Aussi, avec le double contrat, vous obtenez gratuitement l'option Sans tracas<sup>MD</sup> pour tous vos véhicules assurés. Cette option très populaire offre les garanties suivantes :

- une assurance responsabilité civile de 1 000 000 \$ lorsque vous voyagez au Canada ou aux États-Unis;
- une assurance de 100 000 \$ pour tout dommage matériel causé à un véhicule que vous conduisez mais

qui ne vous appartient pas. Par exemple, si vous louez une auto ou une roulotte pour vos vacances, vous n'avez pas à souscrire l'assurance additionnelle pour les dommages que vous pourriez causer à ces véhicules;

- le remboursement de vos frais de déplacement si votre véhicule ne peut être utilisé à la suite d'un sinistre couvert, de même que vos frais supplémentaires imprévus (transport, hôtel, etc.) si ce sinistre survient lorsque vous êtes en voyage;
- la suppression de la franchise advenant la perte totale de votre véhicule ou un délit de fuite signalé à la police sans délai.

### Comparer, ça vaut le coup

Les avantages du double contrat s'ajoutent à l'ensemble des avantages du régime **Les protections RésAut CSQ** dont vous pouvez profiter à titre de membre de l'AREQ.

Afin d'en juger par vous-même, vous n'avez qu'à demander une soumission d'assurance auto ou habitation dès aujourd'hui. C'est très facile grâce à notre formulaire de soumission en ligne au [www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com). Si vous préférez parler à un agent, composez le **1 888 GROUPES (1 888 476-8737)**.

Note légale : Les renseignements contenus dans ce publi-reportage sont fournis à titre purement indicatif. La Personnelle, assurances générales inc., se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler. Certaines conditions s'appliquent relativement aux produits et services mentionnés dans cet article.

### Des économies très appréciables

Les avantages du double contrat s'appliquent lorsque vous souscrivez une assurance automobile et une assurance habitation à La Personnelle. Vous obtenez alors une réduction de 5 % sur la prime de base de votre



2<sup>e</sup> partie

# L'aptitude au bonheur

Le texte qui suit est la conclusion de l'entrevue réalisée par Claudine Trudel, étudiante en médecine dont nous avons présenté la première partie dans le dernier numéro.

## L'autonomie

La vieillesse s'impose avec ses maux, le corps s'essouffle. L'espérance de vie augmente sans cesse, souvent au détriment de la santé. Les habitudes de vie des habitants des pays industrialisés laissent à désirer. Vivre vieux et en santé, voilà l'objectif que se sont donné madame et monsieur Isabelle. Certes, la vie les a épargnés des maladies éparpillées qui frappent au hasard. En effet, Raymond souligne avec une fierté bien méritée « Quatre-vingt-un ans et pas une pilule. » Le couple constitue un exemple à suivre à plusieurs niveaux. Ils optent pour une vie équilibrée : « La culture physique et la gymnastique intellectuelle. » Ainsi, la santé les anime de toute leur capacité à un âge avancé. Ils sont entièrement autonomes et leur quotidien tourne autour de l'entretien de la maison, des travaux domestiques, des arts, des sports et du temps ensemble à s'aimer. Monsieur Isabelle possède sa voiture. Le couple visite donc leur fille à Brossard, joue au golf à Saint-Gérard, se promène en ville sans contrainte aucune. Les services sont tous à proximité : l'épicerie, la pharmacie, l'hôpital, les magasins. Aussi, l'alimentation saine a une place d'honneur dans la maison Isabelle : « Pas de sel, tout est dégraissé. » Les repas sont succulents et bien équilibrés : leurs petits-enfants viennent de Québec, de Montréal et de Sherbrooke pour venir dîner chez grand-maman!

La maladie est donc loin des préoccupations de ces deux jeunes vieux! C'est



magnifique de les voir aller dans cette demeure chaleureuse. Ils me donnent envie de vieillir... J'ai été agréablement surprise de réaliser que rien ne les contraint. Ils vivent dans la maison qu'ils ont construite cinquante ans plus tôt, ils l'entretiennent avec bonheur. Leur voiture leur donne la chance de pouvoir voyager vers Montréal ou les environs sans restrictions, comme s'ils avaient vingt ans!

## La religion

Les *baby-boomers* ont eu leur quota d'enseignement religieux, voire d'endoctrinement. Les jeunes d'aujourd'hui n'ont donc que rarement assisté à la messe, à peine connaissent-ils Jésus. De plus, on supprime la religion des écoles et on assiste à une perte du sens de la religion. Qu'en pensez-vous? Raymond croit que cette quasi-disparition du catholicisme est un courant

et que les jeunes se laissent emporter comme eux se sont laissé endoctriner : « Je sens une prise de conscience spirituelle chez les jeunes. La pratique religieuse va revenir, selon moi. » Mais le fait de considérer la religion comme un tabou, que l'on ne doit surtout pas en parler de peur de brimer les droits de la personne, le choque : « On enlève tous les crucifix des écoles et, d'un autre côté, on laisse les autres porter leur turban et leur couteau. C'est deux poids, deux mesures. »

Mariette me parle de sa conception de la religion : « La religion n'est pas dans les rites. » En effet, le couple n'assiste à la messe que de façon sporadique. « À quoi bon y aller pour potiner des dernières nouvelles et zieuter la garde-robe de tous et chacun? » Je leur déclare mon athéisme en toute franchise et, toujours dotés d'une ouverture d'esprit étonnante, ils me répon-

dent : « L'important, c'est de vivre en harmonie avec ce qui t'entoure. »

### Les nouvelles technologies

« C'est merveilleux! » s'exclame Mariette. « Je ne suis pas si habile, j'apprends lentement, mais c'est tellement pratique! N'importe qui me parle de n'importe quoi, je vais voir sur *Google*.

santé de longue durée. Pourquoi les vieux sont-ils un fardeau? Est-ce notre peur de vieillir qui nous pousse à les cacher de notre vue?

Encore une fois, je compare avec d'autres lieux : au Nunavik, la personne âgée représente la sagesse, le savoir, l'expérience humaine. En Afrique, les vieux sont d'une importance

âgés. La solitude, les deuils à répétition, l'éloignement de la famille et l'importante diminution du nombre d'enfants jouent aussi leur rôle. Je me questionne donc, en regardant ces deux personnes qui me parlent de leurs nombreuses activités, privilégiées certes, d'être en aussi bonne santé, mais surtout munies d'une détermination à la joie de vivre : « L'aptitude au bonheur, s'orienter vers le beau. »

## « En 54 ans de mariage, jamais nous nous sommes endormis sans nous embrasser. »

- Raymond

gle. » L'ordinateur, Internet : les outils de l'avenir. Avec l'aide de son voisin et de ses enfants, Mariette a donc apprivoisé la nouvelle technologie. Elle a même son réseau de correspondance *e-mail*. Une vraie grand-maman branchée! Raymond me confie à l'oreille : « Cette bête-là (en pointant l'ordinateur), elle va tout voir là-dessus... »

Bref, des personnes âgées qui savent voir les bons côtés de l'avancement de la science. Il n'y a pas que des *cochoneries* sur le Web!

La médecine moderne les laisse partagés par contre. En comparant les soins d'aujourd'hui avec ceux d'avant, ils remarquent une perte notable d'humanité, de respect. D'accord, les nouveaux avancements sauvent des vies, mais on traite les malades comme des numéros, des clients : « Et que dire des maladies qu'on attrape en entrant dans un hôpital! Se laver les mains en entrant, en changeant d'étage, en sortant... », s'indigne Raymond. Nous avons soigné de façon draconienne et, maintenant, les bactéries et les virus résistants sont une problématique de taille. Sans parler des personnes âgées qui sont, en particulier, négligées et maltraitées dans plusieurs centres de

égale aux jeunes. Le respect et la gratitude envers l'aîné sont dans l'ordre des choses dans la majorité des pays en voie de développement. Est-ce la modernité, les sciences et notre obsession à toujours aller plus vite, à toujours pousser plus loin qui rejettent les personnes âgées de ce mouvement? Une petite révolte en moi : j'ai parfois honte d'être de cette nouvelle génération qui met de côté toute tradition, qui opte pour des technologies de pointe par pure vanité, pour un mode de vie bien loin de l'essentiel.

### Le temps

Comment occupe-t-on son temps? Est-ce que les jours paraissent trop longs ou trop courts? Entre les ateliers d'écriture, la chorale, les travaux paysagers, les visites de la famille, le golf et le ski alpin, trouvez-vous le temps de vous ennuyer? « Il me manque du temps », me lance Mariette, un sourire réjoui aux lèvres. Que de projets en perspective! Je sais qu'une bonne partie des personnes âgées s'ennuient; les dépressions et le taux de suicide en témoignent. D'autre part, la diminution des capacités fonctionnelles et cognitives contribue à la diminution des activités quotidiennes des gens

Est-ce que la société est trop paresseuse? A-t-elle oublié certains principes fondamentaux : aide-toi et le ciel t'aidera? Est-ce que les derniers jours de notre vie sont condamnés à la morosité? Selon le couple Isabelle, nous sommes l'encre de notre vie, nous écrivons le devenir. Une phrase de Raymond : « L'ennui, je ne connais pas ça. »

Ayant déjà voyagé dans des pays en voie de développement, j'ai pu comprendre que notre mode de vie n'est pas universel, Dieu merci! Là-bas, où la mort côtoie la vie de près, où la faim vous mange le cœur, le bonheur est toujours là, la joie de vivre chaque minute est d'une intensité fulgurante. Ici, on naît, on étudie, on travaille et puis on attend la mort. On s'ennuie et on se plaint sans cesse. Avons-nous oublié la beauté des choses, la simplicité du bonheur? L'ennui n'existe pas, la lâcheté humaine, oui. J'y vais peut-être un peu fort, mais lorsqu'on voit la détermination de certains à ne pas se laisser abattre par la fatalité, à garder la tête haute et le cœur heureux, on croit que le bonheur est possible pour chacun d'entre nous.

### La mort

La cinquième saison, l'inéluctable mort, la fatalité. Comment envisagez-vous la mort? D'accord, tout le monde

meurt un jour, mais logiquement, une personne âgée est plus près de la fin qu'un jeune de vingt ans. Raymond cesse de se bercer un instant pour réfléchir : « Ça ne me fait pas plaisir, mais je n'ai pas peur. Tout le monde y passe. La mort est ce qu'il y a de plus juste sur terre » et, appuyé par un chant de sa femme : « Vive la mort et l'égalité! » Un ange passe... Émue, elle me dit : « Moi j'ai peur de le perdre. On paie pour avoir aimé. Pour être bien honnête avec toi, j'ai peur. » Puis, elle me dit, en toute raison : « On doit se raisonner. On a vécu une bonne vie, elle nous donne le privilège de vivre longtemps et en santé avec ça. Le chemin s'arrête un jour, la route se termine au bout. »

Certains moments nous touchent, nous marquent profondément et celui-ci en fait dorénavant partie : « On paie pour avoir aimé... » Cela est si vrai. Que répondre à cette dame qui a compris le prix du bonheur, que dire pour apaiser cette peur, sinon le silence. Derrière les sourires de nos grands-parents se cache une frousse intense de la perte. Les deuils s'accumulent autour d'eux et ils craignent que leur conjoint soit le prochain. Craindre le départ de l'autre avant le sien. L'amour nous apporte tant. Je les regarde et je comprends que leur attachement, leur complémentarité et leur mutuel respect sont la source de leur bonheur. « *I want to grow old with you* » disait une chanson de mon adolescence. Vivre vieux, en santé et ensemble, tout simplement. La synergie de ces compagnons de vie est palpable, leur symbiose est prenante. Est-ce qu'un tel amour éloigne la mort, allonge les jours?

Pour conclure, le respect de soi et de nos origines, de nos aînés; réaliser cette entrevue en compagnie d'un



couple âgé ne fut pas un travail mais un doux plaisir. J'ai eu droit à une démonstration de sagesse, de sérénité. Par-dessus tout, j'ai vu ce qu'était le vrai amour, celui qui est plus fort que le temps. Un attachement mutuel et paisible, une douce harmonie quotidienne. Un amour qui, selon moi, aide à apprivoiser la vieillesse, à la comprendre sagement, à l'accepter malgré la peur de la fin.

Un projet comme celui-ci est capital pour les futurs médecins; rencontrer des aînés est essentiel pour mieux comprendre leur style de vie, leurs contraintes et leurs idées. Ce texte ne traite pas de maladies, de troubles cardiaques ou de diabète, mais il est l'éloge de la santé. Les futurs médecins que nous sommes devront promouvoir les bonnes habitudes, le style de vie équilibré. Côtayer les gens âgés en santé est donc formateur tant au plan académique qu'humain. Des personnes âgées bien portantes, on en voit rarement sur les étages, mais elles existent! J'aurais aimé que chacun de mes collègues puisse rencontrer Mariette et Raymond, des gens absolument attachants. L'énergie que dégage ce couple de 76 et 81 ans ne peut qu'épater.

Pourquoi ne pas prendre une demi-journée pour réaliser ce travail? Sui-

vre les pas d'un aîné dans ses activités quotidiennes pour mieux comprendre sa situation, ses contraintes, son plaisir, les avantages de la retraite et les ennuis de la solitude. S'initier à la cuisine ou au tricot, écouter une émission de télévision en sa compagnie, l'accompagner à la messe ou jouer une partie de *Bridge*, pourquoi pas! Voilà mon idée pour améliorer ce projet.

Je n'ai pas eu de difficultés en tant que telles pour la réalisation de ce travail. Évidemment, parler de la mort avec ces gens liés par l'amour et pleins de vie fut, disons-le, ébranlant. Par ailleurs, je tenais à faire cette rencontre avec Raymond et Mariette, un couple qui ne peut être dissocié, même dans le cadre d'un simple travail. Bien sûr, il fut important pour moi d'obtenir l'avis individuel de chacun. On m'avait avertie de la difficulté que pose une entrevue double. Tout s'est déroulé comme un charme, hormis le fait que je devais poser mes questions deux fois en insistant parfois pour avoir l'opinion de l'un et de l'autre, mais leurs dires se fusionnaient constamment, tout comme leurs personnes, semblait-il.

Un profond merci à Mariette et Raymond Isabelle pour m'avoir offert de leur temps; un temps qui leur est si cher.



# Primes ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2009

## Conditions de renouvellement 2009

Notre contrat ASSUREQ, régime d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de la CSQ, est renégocié chaque année avec notre assureur SSQ. Deux preneurs sont au dossier, soit la CSQ et ASSUREQ.



Linda Olivier  
Conseillère à la sécurité sociale  
olivier.linda@csq.qc.net

## Régime d'assurance maladie

### Tarifification en assurance maladie

L'assureur SSQ a transmis sa demande de modification de la tarification aux preneurs (CSQ-ASSUREQ) et a établi, pour la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2009, une augmentation de 6,7 %. À la suite de la négociation nous avons réglé pour 2,6 %, soit une hausse qui s'apparente à celle demandée par la RAMQ au 1<sup>er</sup> juillet 2008.

### Carte ESI paiement direct

Pour répondre à un besoin souvent réclamé, nous avons introduit, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2009, la carte ESI à paiement direct en remplacement de la carte ESI à paiement différé.

À titre d'exemple, avec la carte ESI à paiement différé, si vous payez 100 \$ pour un médicament, dans les 15 jours qui suivent, vous recevez votre remboursement (75 \$) de la SSQ, par dépôt direct ou par chèque, selon votre choix. Avec la carte ESI à paiement direct, vous ne paierez que la coassurance (25 %), c'est-à-dire 25 \$. Cette mesure sera sûrement appréciée par les personnes qui doivent déboursier une somme substantielle lors de l'achat de leurs médicaments.

### Conclusion en assurance maladie

Hausse de 2,6 %  
Carte ESI paiement direct.

## Le top 10 des médicaments les plus réclamés par notre groupe

Médicaments	2008 Montant réclamé
Hypolipémiant (cholestérol)	6 991 651,00 \$
Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (hypertension)	3 985 839,00 \$
Contre ulcères	2 876 986,00 \$
Psychotropes (antidépresseurs)	2 862 026,00 \$
Analgésiques et antipyrétiques (fièvre et douleurs)	1 948 934,00 \$
Bloqueurs du canal calcique (hypertension)	1 854 737,00 \$
Antidiabétiques (diabète)	1 670 737,00 \$
Ostéoporose	1 415 285,00 \$
Antinéoplasiques (cancer)	1 306 021,00 \$
Agent biologique (système immunitaire)	1 123 031,00 \$

### Les médicaments

Nul doute que depuis l'introduction de la politique du médicament, les hausses des médicaments ont un impact financier direct sur notre régime. Soulignons que, comme personne adhérente, lorsque le seuil maximum est atteint, soit 750 \$ pour une consommation de 3000 \$ de médicaments, ces derniers sont gratuits par la suite. Par ailleurs, c'est le régime qui assume les réclamations totales. Voir, à titre d'exemple, le tableau qui illustre quelques médicaments les plus réclamés.

### Régime d'assurance vie

À l'automne 2007, l'AREQ et ASSUREQ ont commandé, auprès de notre actuaire, une étude sur la « Détermination de la suffisance de la tarification en assurance vie ». Concrètement, l'objet de l'étude était de savoir si les primes en assurance vie sont suffisantes pour respecter les engagements futurs d'ASSUREQ.

Le rapport a démontré qu'on devrait connaître une augmentation substantielle de la tarification au cours des prochaines années et qu'elle pourrait minimalement doubler dans les dix prochaines, si on ne fait rien. Effectivement, avec le vieillissement du groupe il y aura beaucoup moins de nouvelles personnes qui adhéreront, et l'assureur aura à payer plus de prestations en vie. Déjà, en 2008, nous estimons qu'il y aura autant de personnes de plus de 65 ans que de moins de 65 ans.

Afin d'éviter dans le futur des augmentations importantes, l'AREQ et ASSUREQ ont convenu qu'à compter de janvier 2009, les primes soient haussées de façon progressive. Ainsi, l'approche proposée par notre actuaire est de 1 \$ d'augmentation par mois par tranche de 20 000 \$ pour les personnes adhérentes et de 1 \$ par mois pour les personnes à charge.

Concrètement cela se traduit comme suit : **augmenter la tarification mensuelle 2008 (voir tableau à droite)**

Choix	Statut de protection	
	Individuel	Familial
Choix 1	+ 1,00 \$	+ 2,00 \$
Choix 2	+ 2,00 \$	+ 3,00 \$
Choix 3	+ 3,00 \$	+ 4,00 \$

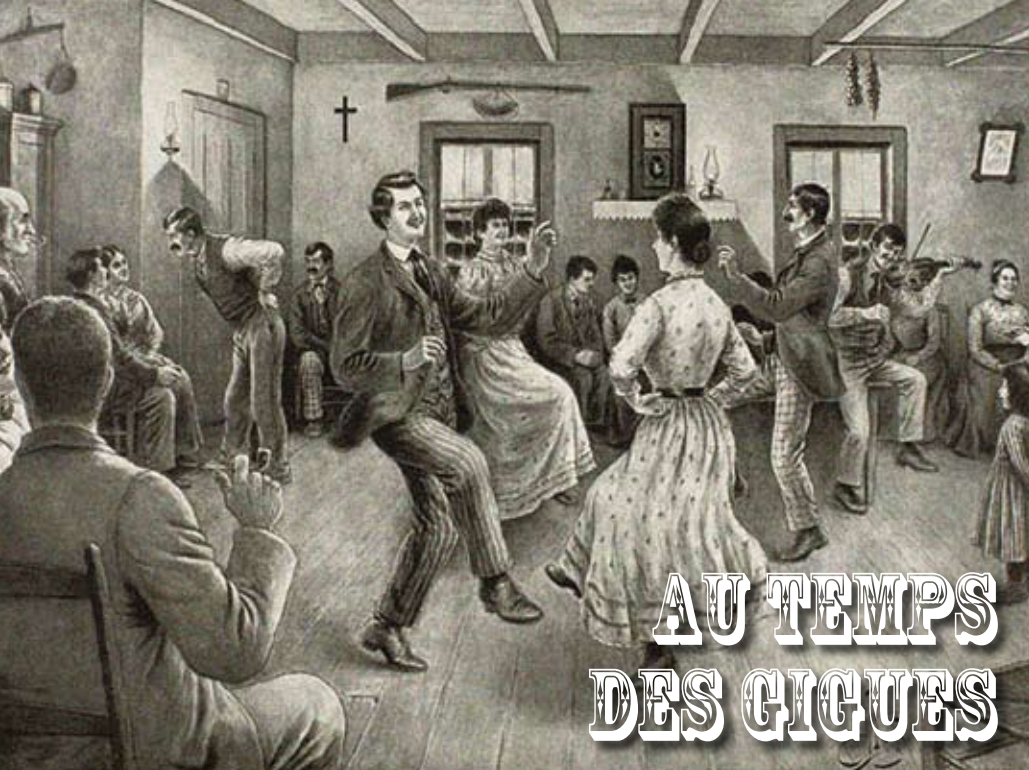
## PRIMES MENSUELLES au 1<sup>er</sup> janvier 2009 Régimes d'assurance collective ASSUREQ offerts aux membres de l'AREQ - CSQ

### ASSURANCE MALADIE (RÉGIME A)

Type de protection		Prime totale mensuelle	Contribution du groupe CSQ	Prime de la personne retraitée
Garantie de médicament	Garanties complémentaires			
<b>MOINS DE 65 ANS</b>				
individuelle	individuelle	120,97 \$	15,00 \$	105,97 \$
monoparentale	monoparentale	157,26 \$	15,00 \$	142,26 \$
monoparentale	individuelle	148,53 \$	15,00 \$	133,53 \$
familiale	familiale	241,94 \$	15,00 \$	226,94 \$
familiale	monoparentale	221,57 \$	15,00 \$	206,57 \$
familiale	individuelle	212,84 \$	15,00 \$	197,84 \$
familiale - conjoint 65 ans ou plus inscrit à la RAMQ (1)	familiale	169,84 \$	15,00 \$	154,84 \$
<b>65 ANS OU PLUS - INSCRITS À LA RAMQ OU PERSONNE CONJOINTE SURVIVANTE</b>				
individuelle	individuelle	48,87 \$	0,00 \$	48,87 \$
monoparentale	monoparentale	63,53 \$	0,00 \$	63,53 \$
familiale	familiale	97,74 \$	0,00 \$	97,74 \$
<b>65 ANS OU PLUS - NON INSCRITS À LA RAMQ</b>				
individuelle	individuelle	303,84 \$	0,00 \$	303,84 \$
monoparentale	monoparentale	394,99 \$	0,00 \$	394,99 \$
familiale	familiale	607,68 \$	0,00 \$	607,68 \$
<b>ASSURANCE VIE (RÉGIME B)</b>				
<b>CHOIX 1</b>				
individuelle		11,85 \$	0,00 \$	11,85 \$
familiale		17,64 \$	0,00 \$	17,64 \$
<b>CHOIX 2</b>				
individuelle		23,70 \$	0,00 \$	23,70 \$
familiale		29,49 \$	0,00 \$	29,49 \$
<b>CHOIX 3</b>				
individuelle		35,55 \$	0,00 \$	35,55 \$
familiale		41,34 \$	0,00 \$	41,34 \$

Notes : La taxe de vente provinciale de 9% doit être ajoutée à ces taux de primes.

(1) Une demande écrite de protection particulière devra être présentée à l'assureur accompagnée du nom et de l'âge de la conjointe ou du conjoint et d'une preuve qu'elle ou il est enregistré à la RAMQ (copie d'une facture de remboursement de médicaments RAMQ).



## AU TEMPS DES GIGUES



**Michel Jacques**  
Équipe *Quoi de neuf*  
nimic45@globetrotter.net

**D**es accords de violons perçaient le tintamarre des va-et-vient, des chaises qui glissaient mal sur le plancher et des rires en cascades. Et le son des violons faisait tourner l'atmosphère et endiablait les corps de tous et chacun. Les chaises se rangeaient avec célérité sur un plancher de bois franc qui gondolait légèrement. Mémère Drouin sortait la poudre à danser, qu'elle avait rangé dans l'armoire au-dessus de l'évier et de la pompe vert forêt de la cuisine. Les pieds s'agitaient et les jambes se dégourdissaient. Les tantes ajustaient leur corsage plein à ras bord, gorgé et gonflé à bloc; les oncles roulaient leurs manches de chemise blanche. Nous, les enfants, nous nous terrions dans un coin, ou près du poêle ou encore mieux dans les loges que constituaient les marches de l'escalier; un enfant par marche en commençant par le pied de l'escalier. Les hommes prenaient trois ou quatre gorgées de bière d'affilée, question de se délier les articulations et d'avoir le regard plus vif pour les *créatures*. De la Dow, de la

Black Horse et de la Molson, en quantité, il s'en buvait. Et de temps à autre, nous, les enfants, vérifions si toute la bière avait été vidée dans le verre de chaque invité au cas où quelques gouttes y resteraient. Ainsi, cela nous permettrait d'y goûter et de faire comme les grands.

On se préparait à la danse. Nous, les plus jeunes, étions préposés aux disques, aux *records*. Nous apprenions à faire jouer des *records* en tournant la manivelle des gramophones anciens. Et les *records* de mon oncle étaient nombreux et *enlevants*. Paul Brunelle, Oscar Thiffault, les artistes vedettes d'alors. Mais le vieux tourne-disque ne jouait pas assez fort. Mon oncle Pit apportait alors ses fils de rallonge pour brancher un vrai tourne-disque avec haut-parleur. Il le branchait sur la batterie de son auto. De longs fils serpentaient de l'extérieur de la maison à l'appareil magique situé dans le salon. On faisait jouer de la musique une partie de la nuit sans se soucier du lendemain et de la batterie de son auto qui se déchargeait.

Les quadrilles succédaient aux quadrilles. Un *câleur* essayait de dominer

la musique par sa voix entraînante. *Mains gauches, mains droites... les femmes au centre, les hommes autour*. La danse se terminait, les joues cramoisies des tantes fortes en chair les rendaient un peu méconnaissables; les collets amidonnés des chemises se déboutonnaient, les aisselles humides des hommes témoignaient de l'énergie déployée. On s'affalait sur les chaises ou on prenait de l'air frais à l'extérieur. Puis venait le temps des giges simples où chacun, en se faisant prier, exécutait ses pas de danse personnalisés. Mon oncle Émile y allait avec quelques pas intimistes et subtils. Son frère, Armand, nerveux, tendu, le regard fixé sur je ne sais quoi, donnait le maximum de lui-même. Il faisait son possible! Valère, son aîné, ne faisait que passer sur la piste, laissant aux autres le soin d'amuser. Oncle Bébé, le sourire aux lèvres, tricotait des pas de danse d'une façon particulière. Lui seul en avait la recette, qu'il a gardée d'ailleurs.

Enfin, les joueurs de violon prenaient le plancher pour une demi-heure. Mon oncle Pit jouait *Les quatre coins de Saint-Malo*. Le moment le plus intense du morceau se produisait quand il pinçait les cordes en imitant le bruit d'un saut. Puis se succédaient un joueur d'accordéon et des chanteurs de complainte. Bon Dieu, qu'elles étaient tristes ces vies chantées, vies d'itinérants ou d'amoureux perdus dans le fond d'un chantier! La vie d'adulte ne semblait pas toujours rose, du moins pas sous cet angle-là. Le rythme et la fébrilité baissaient: sans doute la soirée achevait.

En effet, la soirée finissait pour les petits. Déjà, allongés sur un fauteuil, les yeux à demi fermés, il était temps pour nous de partir. Le cœur un peu gros, on espérait alors une prochaine fois.



# L'Afrique du Sud

## Un paradis entre deux océans; est-ce une réalité pour tous?



**Robert Després**

Région 07 – Outaouais - secteur C – La Lièvre  
despresr@videotron.ca

**J**our de Pâques 2008, 6 h 30, aéroport Trudeau à Montréal, nous sommes tous prêts à partir pour l'Afrique du Sud. Un trajet de 22 heures d'avion réparti sur 33 heures nous mènera directement à Cape Town, point de départ d'une grande aventure en Afrique du Sud.

Durant le vol vers Johannesburg, il est environ 22 h, je fais une marche dans l'avion pour me délier les jambes; rendu au bout de l'allée, traversant la cuisine entre la classe affaires et la classe hospitalité, je fais la rencontre d'un grand gaillard de couleur noire; il me raconte qu'il vient du Kentucky. En jasant un peu, il me dit qu'il est d'origine zoulou; il a quitté son pays natal quand il avait moins d'un an. Il a maintenant 45 ans et il a décidé de retourner voir son pays natal pour son anniversaire.

Je lui dis que je vais visiter son coin de pays lors de mon voyage et que, de plus, c'est aussi mon anniversaire en ce jour du 23 mars. Au même moment entre l'hôtesse de

classe affaires saisissant la conversation au vol. Pour célébrer notre anniversaire, elle ouvre une bouteille de champagne de France, provenant de la classe affaires et nous en verse chacun une grande coupe. Notre hôtesse du nom de Latifa, originaire de la ville du Cap, partage avec nous ce moment particulier. Admettez que, pour un départ de voyage, c'est assez prometteur, n'est-ce pas?

Après une escale à Johannesburg, nous arrivons en fin de soirée dans la ville du Cap. Le lendemain matin, nous partons à pied pour un tour de ville. Le premier contact avec cette ville, c'est cette fameuse montagne de la Table. Elle est visible de partout et a vraiment la forme d'une table. On dirait qu'une scie géante est passée à travers la chaîne de montagnes. En jetant un regard plus au niveau de la rue, on découvre rapidement la réalité des Sud-Africains de couleur.

Nous voyons, autour de nous, des vendeurs de toutes sortes, des mendiants de tous âges. Ici, c'est une petite famille qui chante et danse dans la rue pour gagner quelques sous, pour vivre et manger. Nous prenons rapidement connaissance des influences britanniques et afrikaners, ces Blancs qui ont colonisé l'Afrique du Sud jusqu'à la fin de l'apartheid. Notre guide, un Sénégalais parlant bien le français,



connaît bien son histoire et nous l'explique dans les détails, sans tenter d'influencer notre jugement sur cette réalité.

Cette ville, comme toutes les villes sur le bord de la mer en Afrique du Sud, offre un coup d'œil magnifique. La mer est turquoise, les plages presque blanches et les rochers sont de teintes rouge et ocre. Les flancs de montagne sont remplis de belles résidences secondaires. Elles ont été bâties par des gens vivant ailleurs, principalement comme maisons de vacances et de retraite. Un peu plus bas, on voit de petites maisons très modestes qui appartiennent aux Sud-Africains de couleur.

Toutes les maisons sont clôturées et les portes cadenasées. Dans le cas de maisons luxueuses, ce détail passe un peu inaperçu, car on semble trouver cela normal. Mais lorsqu'on regarde des maisons plus modestes, le coup d'œil est plus lugubre. Les clôtures sont en grillage métallique un peu comme celles dans nos cours. Ce qui nous frappe en pleine figure, ce sont les deux rangées de fils barbelés au-dessus de la clôture. Il y en a partout. On croirait voir un reportage sur l'Afghanistan. Il n'y a pas de voitures dans les rues. Tout est stationné à l'intérieur avec des portes barrées avec chaînes et cadenas. La pauvreté sous toutes ses formes est omniprésente. Le modeste travailleur n'est pas à l'abri des voleurs. Il est un peu comme dans une prison sauf qu'il est en même temps le prisonnier.

Après avoir longé toute la côte, visité Cape Point, Port Elizabeth, Durban, nous remontons vers le Swaziland. Nous visitons le Zululand dans la province du Kwazulu-Natal; nous prenons un bain de culture en visitant un village traditionnel et en assistant à des danses et des chants dans la pure tradition zoulou.

Nous en profitons pour faire un safari dans la réserve Hluhluwe. Cette dernière a une superficie de 96 000 hectares et renferme une foule d'animaux exotiques tels : lions, éléphants, zèbres, rhinocéros blancs et noirs, léopards, buffles, hippopotames, crocodiles, antilopes, hyènes et bien d'autres.

Avant de passer la frontière du Swaziland pour retourner en Afrique du Sud, nous nous arrêtons visiter un village, Swazie. Nous goûtons à la nourriture locale tout en admirant un spectacle d'une troupe de danse et de chant traditionnel Swazi. Cette troupe était présente en 2008 au festival de Drummondville. Tout le long du chemin, nous remarquons des huttes ou des maisons de paille avec des toits de chaume. Aujourd'hui encore, beaucoup de personnes habitent dans ces huttes. Les plus fortunées remplacent les murs de paille par de la terre cuite ou même de la brique. Le toit de chaume garde quand même une place typique.

En nous dirigeant vers le parc Kruger pour notre second safari, nous arrêtons à quelques reprises sur le bord du chemin où de petits commerçants vendent des produits locaux. Une mère avec son enfant sur le dos nous offre des ananas. Elle est fière de nous rencontrer et de nous parler. Nous en achetons sans discuter le prix, puisque ces personnes sont souvent dans des conditions de survie. C'était un moment, un espace de vie privilégié. Allions-nous négocier



sur le niveau de pauvreté de ces gens? Non, ce n'était pas acceptable! À plusieurs reprises pendant le voyage, j'ai parlé à des gens dans la rue ou dans les campagnes; nous devions leur donner quelques pièces de monnaie après leur avoir parlé. Ils nous le demandaient. Comment pouvions-nous leur refuser puisqu'à leurs yeux nous étions très riches....

Après un réveil avant l'aurore, nous sommes en route vers le parc Kruger. Il est 6 h, c'est le départ. Nous admirons le paysage de ce sanctuaire animalier tout en jouissant de cette quiétude matinale baignée par un vent frais. Les douces odeurs du matin se mêlent aux rencontres avec ces animaux, qui prennent en même temps que nous la mesure du temps.





Ce fut une journée très fatigante. Nous nous sommes promenés en jeep à travers un parc immense. Ce parc a une superficie de 20 000 km<sup>2</sup> (long de 352 km et large d'environ 60 km). On y dénombre plus de 147 espèces de mammifères, 507 espèces d'oiseaux, 114 espèces de reptiles et 50 variétés de poissons d'eau douce. Il y en a pour tous; il s'agit de regarder, de bien observer ce qui se passe. De simples détails deviennent des splendeurs.

Nous quittons le parc pour entreprendre la dernière étape du voyage, la visite des chutes Victoria. Elles sont reconnues comme une des merveilles du monde, pour ne pas dire les plus belles au monde. Nous arrivons à l'aéroport international de Victoria au Zimbabwe. Il va sans dire que cet aéroport n'a d'international que le nom. Le pays est actuellement en plein chaos. Les résultats des élections de la fin mars n'étaient pas encore connus le 8 avril 2008.

Ce pays a une monnaie dont les numéraires sont en millions. Un serveur m'a échangé un billet de 10 000 000 \$ pour 1 dollar US. De plus, mon billet de 10 millions venait à échéance au 30 juin 2008. Le prix des denrées de base augmente tous les jours. Le gouvernement de Robert Mugabe, au pouvoir depuis très longtemps, ne semble pas vouloir quitter mais est incapable de gouverner adéquatement le



pays. La corruption est institutionnalisée partout et à tous les niveaux. Il va sans dire que le niveau de pauvreté est extrême.

Plusieurs membres du voyage ont donné presque la totalité de leurs vêtements, souliers, blouses à des employés de l'hôtel, des femmes de chambre et des travailleurs d'entretien.

Revenons à ces fameuses chutes. Je peux comprendre l'émotion du docteur David Livingstone qui les vit pour la première fois, le 17 novembre 1855. Je réalisais un rêve d'enfant, moi qui avais vu ces chutes dans un livre de géographie au primaire dans les années cinquante, je n'aurais jamais pensé pouvoir les voir un jour, de les voir de si près, que la brume d'eau qu'elle dégage me tremperait complètement.

Des moments comme ceux-là nous transportent un peu hors du temps. Contrairement aux chutes Niagara, par exemple, qui s'écoulent dans une rivière au bas, les chutes Victoria tombent dans une gorge ou un gouffre profond. Une vue aérienne nous permet de mieux visualiser l'ampleur des chutes. Cependant, quand nous sommes en face, dans le parc, nous pouvons voir toute la beauté et l'immensité de ces chutes. Les photos vous en diront beaucoup plus que mes mots.

Nous devons quitter le 8 avril 2008 ce pays de rêve, en laissant derrière nous des gens qui, j'espère, connaîtront une amélioration politique et surtout de leurs conditions de vie. Je pourrais souhaiter ou du moins rêver un peu que leurs conditions de vie pour les années futures soient un peu à l'image de la beauté de leurs chutes. Après avoir vu ces chutes et surtout avoir été imprégné de leur brume dégagee par les flots tombant dans cette fameuse crevasse, je peux affirmer, un peu comme monsieur Livingstone en 1855, qu'elles sont les plus belles chutes du monde.

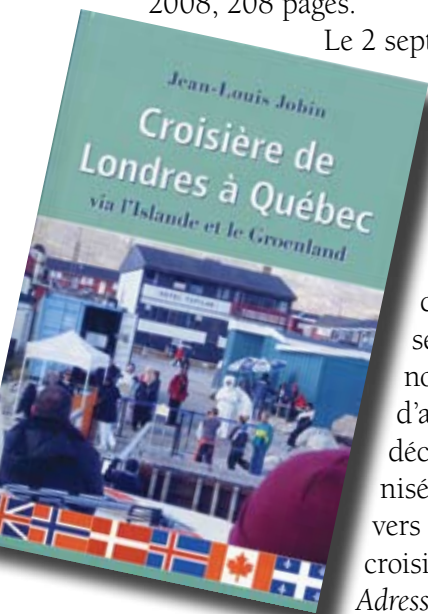




**Roméo Huot**  
Équipe *Quoi de neuf*

**CROISIÈRE DE LONDRES À QUÉBEC VIA L'ISLANDE ET LE GROENLAND**

JOBIN, Jean-Louis. Québec. Éditions Jobin, 2008, 208 pages.



Le 2 septembre 2006, nous embarquons, mon épouse et moi, sur le Sea Princess pour entreprendre une croisière de dix-sept jours qui nous conduira sur d'autres territoires découverts et colonisés par les Vikings vers l'an 1000. Bonne croisière!

Adresse : 1316, Domaine du Moulin, L'Ancienne-

Lorette (Québec) G2E 4N1.

Tél. : 418 872-6966

Courriel : jeanlouis-denise@videotron.ca

**PERCÉES DE SOLEIL**

BOUCHARD, Hélène. Ottawa. Les Éditions David, 2008, 78 pages. Coût : 12,95 \$

Par la magie des mots, l'auteure marie les choses à leur insu et, discrètement, multiplie le présent au cœur même du dépouillement. Le lecteur est comblé par la vie révélée par ses mots et par sa façon de voir, qu'il aura envie d'adopter.

Adresse : 154, rue Marquis, Sept-Îles (Québec) G4R 3E4.

Tél. : 418 968-5545

Courriel : helene.bouchard@globetrotter.net



**QUÉBEC, FONTAINE DE VIE ET DE PROGRÈS 1608-2008**

Ce livre collectif contient quarante textes d'autant de membres, des écrivains francophones d'Amérique du Québec, dont des enseignantes et des enseignants à la retraite. Il traite de Québec à l'occasion de ses 400 ans.

Adresse : 1316, Domaine du Moulin, L'Ancienne-Lorette (Québec), G2E 4N1.

Tél. : 418 872-6966

Courriel : jeanlouis-denise@videotron.ca



*Québec*  
fontaine de vie et de progrès

1608



2008

ÉCRIVAINS FRANCOPHONES D'AMÉRIQUE DE QUÉBEC

**OBSERVER LES OISEAUX AVEC LES ENFANTS**

BRÛLOTTE, Suzanne. Saint-Constant. Broquet, 2008, 143 pages.

Coût : 9,95 \$

Initier les enfants dès leur bas âge à la protection et au respect de la nature, c'est s'assurer que cet apprentissage leur restera toute la vie. Quoi de plus agréable que de guider vos enfants et vos petits-enfants dans cette démarche d'apprentissage!

Pour recevoir le livre : Claire Cayer.

Tél. : 450 661-7124

Courriel : claire.cayer@sympatico.ca



**MARIE ET SON DESTIN, UN SIÈCLE D'HISTOIRE...**

BOUCHARD, Claire. Chicoutimi. Les Éditions Vivat, 2008, 320 pages. Coût : 30 \$

À travers la biographie *Marie et son destin*, l'auteure nous trace un portrait de l'époque 1916-2007 par le biais des mœurs d'une partie de la population du Saguenay.

Adresse : 76, Monfette, Chicoutimi (Québec) G7H 5T9.

Tél. : 418 549-7657



# Bien-être en prime



**Jules Desfossés,**  
Équipe *Quoi de neuf*  
jules.desfosses@videotron.ca

**A**u retour c'est la même sensation douce de quiétude, de bonheur en sourdine, de plénitude légère qui s'installe malgré la fatigue de quelques kilomètres de marche et de montées bien nettes. Comme un diaporama visionné lentement, des images d'un plaisir attendu qui a tenu promesse apparaissent sur l'écran de la mémoire. On en met certaines sur *pause* afin de revivre l'émotion ou la prolonger. Surgit un désir prenant : emprunter à nouveau ce sentier qui longe la rivière, enchanteur, peu fréquenté, riche de découvertes et coup de cœur d'Émilie.

Au rythme le plus naturel qui soit, le mien, j'aime déambuler dans les parcs. Aux sentiers de gravier qui bruissent sous les pas trop pressés, je préfère le tapis moelleux des feuilles mor-

tes et des aiguilles de pin. Au lever du jour, quand la faune s'anime d'urgences matinales sous un fond de pépievements, de chants, de croassements et de feuilles froissées; en milieu de journée, quand les amants de la nature se présentent en solos, en duos et en groupes; en fin d'après-midi, lorsque la lumière molle, douce et enveloppante caresse les buissons et s'étend sur l'herbe des clairières. J'apprécie le soleil qui inonde la forêt et épouse le contour des feuilles. Davantage, quand il se réfléchit sur la peau des arbres : la pâle et lisse du hêtre, la foncée et rugueuse de l'érable, la blanche et maculée des bouleaux. C'est sur cette dernière qu'il réussit les meilleures esquisses quand il projette la silhouette des feuilles avoisinantes, quand il illumine des sections du tronc et lorsqu'il dessine des vitraux de lumière que la brise capricieuse déforme et anéantit. Devant le quartier des fougères, je m'émeus de ce peuple fier, sain, grégaire, aux gracieuses dentelures. Je ne manque pas

de diriger mon regard vers le haut des ramures qui sculptent le ciel.

Loin des bruits citadins, c'est une chance de parcourir les sentiers près des conifères et des feuillus, de franchir de rustiques ponts, de marcher sur des trottoirs de bois, d'entendre le murmure des ruisseaux. D'observer les colorations et les textures diverses dans un silence de solitude légère. De déambuler dans cette galerie d'art aux cadrages changeants. De se reposer sur une roche ou un banc. De pique-niquer près d'une cascade. Et parfois sourire lorsque les racines sorties de terre donnent des crocs-en-jambe taquins aux promeneurs inattentifs. Rien n'égale cependant les moments passés à plusieurs centaines de mètres sur un sommet dénudé, vaste et rocheux avec vue panoramique. À observer la vaste plaine et les villages avoisinants, à repérer, au loin, des pics connus et, si le hasard se force un peu, à observer les urubus qui jouent dans le vent. Ravissement garanti.

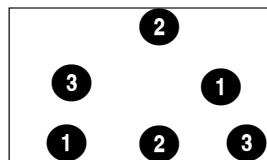


**Renaud Turcotte**  
Équipe *Quoi de neuf*  
turvac@hotmail.com

1. Audrey, Claude, Denise et Rébecca pratiquent des sports différents : le soccer, le hockey, la natation et le judo. À partir des informations suivantes, trouve le sport préféré de chacun.
- Rébecca : « Je n'aime ni la natation ni le judo. »
- Denise : « Je suis nulle en soccer et en judo. »
- Audrey : « Je préfère le hockey. »
2. Avec les chiffres 1, 2, 3, 7, 8 et 9, pris exactement une fois, forme deux nombres de trois chiffres dont l'un est le triple de l'autre.

## DISTRACTION

3. Dans le dessin qui suit, relie par des lignes les disques ayant le même numéro. Celles-ci ne doivent pas se croiser, ni toucher les bords du rectangle, ni traverser les disques, ni sortir du rectangle.



4. Les lettres des mots suivants ont été mélangées. Écris les mots correctement.

  - j u o i b
  - n i a m
  - d e s o e
  - b o r e

4. Les mots sont : bijou, main, soupe, robe.

3. Deux possibilités : 273 et 819.

2. Deux possibilités : 327 et 981 ou Claude le judo.

1. Audrey préfère le hockey, Denise la natation et Rébecca le soccer.

**Solutions :**



**Céline Gendron**  
genceline@hotmail.com

**Fédération des aînés et aînées francophones du Canada**

Comment est né cet organisme? Quelle est sa vision? Quelle est sa mission? Quels sont ses objectifs et ses valeurs?



Dans la section Recherches, plusieurs liens vers divers organismes touchent les aînés. Les sections Voyages-échanges, Action-retraite et Zoom-santé vous intéresseront-elles? Pour lire les dernières nouvelles en provenance de quelques associations et pour avoir accès à une foule de documents, c'est un site à visiter.

[www.faaac.ca/index.cfm](http://www.faaac.ca/index.cfm)

**Le musée de la monnaie**

C'est dans une version panorami-



que que vous pourrez faire une visite virtuelle des différentes galeries du musée. Passez au Centre d'apprentissages, question d'en savoir un peu plus. Comment devenir collectionneur ou entretenir sa collection? Ça vous tente de faire du lèche-vitrine en 1905,

1935 ou 1955? Apportez vos jetons. À cette époque, chaque sou comptait. Que ce soit pour connaître l'histoire de différentes monnaies ou simplement vous informer des expositions en cours, passez par ce site des plus enrichissants.

[www.currencymuseum.ca/fre/index.php](http://www.currencymuseum.ca/fre/index.php)

**Échange-tomates.net**

Non, non, on ne lancera pas des tomates dans votre écran! Cela me paraît inusité mais on les collectionne. Je



dirais que c'est en quelque sorte une encyclopédie de la tomate présentée par des collectionneurs. Chaque tomate possède sa fiche et souvent sa photo. Qui a déjà vu une tomate zébrée? Pour ma part, j'étais sceptique à l'idée de voir une tomate noire. À partir du site, possibilité de devenir membre et d'échanger vos graines de tomates avec les autres membres. Un site tout simple dans sa présentation mais qui a suscité ma curiosité.

[www.echange-tomates.net/](http://www.echange-tomates.net/)

**Bienvenue chez Gaétane et Claude**

Un couple à la retraite nous invite à entrer dans leur univers de douceur



et de tendresse. Dès notre arrivée sur le site, un fond musical agrémenté un choix de réflexions diverses, de poésie, d'humour et d'amitié. J'oserais dire que chacune des pages est une œuvre d'art. Une première visite... et vous aimerez y revenir.

[www.chezgaetaneetclaud.com/index.htm](http://www.chezgaetaneetclaud.com/index.htm)

**Trucs et astuces**

Pour les amateurs de mots-croisés, un logiciel gratuit qui vous permettra de bâtir vos propres grilles, de les enregistrer et de les imprimer avec ou sans



les solutions. Vous devrez décompresser le fichier téléchargé en format Winzip et l'installer dans votre ordinateur. Une fois le logiciel ouvert, cliquez sur le point d'interrogation et faites dérouler le menu pour connaître le fonctionnement plutôt simple du logiciel.

Pour télécharger EditMc, écrivez cette adresse:

[www.logitheque.com/fiche.asp?I=5977&L=EditMC](http://www.logitheque.com/fiche.asp?I=5977&L=EditMC)

Bonne navigation!

- [www.club-point-de-croix.com](http://www.club-point-de-croix.com)
- [www.gator.fr/](http://www.gator.fr/)
- [www.vaq.qc.ca/](http://www.vaq.qc.ca/)
- [www.aqps.info/ress/ress.html](http://www.aqps.info/ress/ress.html)



## Sentinelles de vie

Dans sa dernière chronique, Robert Jasmin parlait du rôle de « passeur » par l'entremise de son billet dans le magazine *Quoi de neuf*. Me voilà, à sa suite, me sentant, en écrivant ces premières lignes, bien plus dans la peau d'une « receveuse . »



Lorraine Pagé  
pagelor@videotron.ca

C'est à la fois fort compromettant et exigeant de signer une chronique au ton aussi personnel et de partager ses réflexions. Compromettant, car il faut accepter de laisser des lecteurs et des lectrices pénétrer dans notre vision des choses, des êtres, du monde, de la vie, quoi! Et exigeant, car cela impose d'être aux aguets afin de déceler l'événement susceptible de nous entraîner dans la réflexion, parfois hors des sentiers battus, loin en tout cas « du confort et de l'indifférence », comme l'a déjà dit Bernard Arcand.

Le dossier sur le suicide, publié dans ce numéro, nous met en contact avec

« **Nous pouvons être des sentinelles à l'écoute de nos proches en situation de fragilité, ce qui est déjà en soi une possibilité d'agir pour changer le cours des choses.** »

une réalité occultée. Nous avons tellement parlé, ce qui ne veut pas dire trop, du suicide chez les jeunes que nous avons, peut-être, perdu de vue que ce mal de vivre n'est pas que le fait de ceux qui ont la vie devant eux. Quand on arrive à un âge où « le passé prend plus d'importance que le présent », une définition de la vieillesse que j'ai lue dernièrement, ou encore, que le poids des jours pèse trop lourd pour des raisons de maladie, de solitude, d'accompagnement d'un proche

devenu dépendant, il peut bien arriver que la vie soit perçue comme un fardeau que l'on veut déposer. Cela peut éveiller notre compréhension, notre compassion, voire notre désir de ne pas juger. À mon sens, toutefois, cette situation doit d'abord nous obliger à une prise de conscience.

Comme nous l'appréhendons, et c'est maintenant suffisamment documenté, le suicide survient la plupart du temps à cause d'une dépression. Or, comme nous le rappelait une publicité pertinente diffusée à la télévision l'hiver dernier, la dépression est, trop souvent, perçue non pas comme une maladie mentale mais un simple manque de volonté. Elle n'est pas acceptée dans notre société axée sur la performance. La suite logique s'impose d'elle-même : isolement, repli sur soi, sentiment de ne pas être à la hauteur

qui fait qu'on hésite, qu'on renonce à aller chercher l'aide professionnelle pourtant indispensable.

Nous sommes maintenant au creux de la période où les journées sont plus courtes, une période difficile pour de nombreuses personnes. Nous serons aussi à quelques semaines de la période des Fêtes de fin d'année qui éveille chez plusieurs de la nostalgie, des regrets même. Quand, en plus, la maladie et la solitude se mettent de la



partie, il y a là tous les éléments d'un cocktail néfaste.

Loin de moi, pourtant, l'idée d'être triste. Ce n'est pas dans ma nature. En cela, l'expression de « sentinelle » qui apparaît dans le dossier sur le suicide chez les aînés est porteuse d'espoir. Nous pouvons être des sentinelles à l'écoute de nos proches en situation de fragilité, ce qui est déjà en soi une possibilité d'agir pour changer le cours des choses. Nous pouvons, aussi, être une sentinelle pour nous-mêmes. Être à l'écoute de ce que nous vivons et ressentons; prendre soin de nous en acceptant de témoigner de notre vulnérabilité et de demander de l'aide sans gêne et culpabilité. C'est une façon de nous donner du pouvoir sur notre vie! Mais surtout, nous pouvons tenter d'être des sentinelles qui décèlent toutes les manifestations de vie, toutes les occasions de joie qui nous sont offertes. Je vous souhaite de vous en remplir le cœur.

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

# Une économie moyenne de 300 \$\* sur vos assurances *...ça fait sourire!*



Pour vos assurances auto, habitation et entreprise,  
découvrez tous les avantages et les rabais offerts  
exclusivement aux membres de la CSQ et de l'AREQ.

**Demandez une soumission :**

**1 888 GROUPES**

( 1 8 8 8 4 7 6 - 8 7 3 7 )

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



Assurances auto, habitation et entreprise

\* Montant calculé pour un détenteur d'une police d'assurance auto et d'une police d'assurance habitation à la suite d'une étude réalisée le 31 mars 2008. Le montant inclut le rabais accordé pour un double contrat (assurances auto et habitation combinées). Le montant est variable et ne peut être garanti. Il est calculé par rapport à la tarification d'autres assureurs.



Assureur choisi par la CSQ

