

Le magazine de l'AREQ

Quoi de neuf

Juin-juillet 2009 | www.araq.qc.net

COLLABORATION SPÉCIALE
Roy Dupuis, président de la Fondation Rivières

**C'est le début
d'un temps nouveau**

AVIS SUR LE PROJET DE LOI 6
**Personnes proches aidantes :
à notre gouvernement d'agir!**

DOSSIER
**L'accès des
personnes âgées
aux soins de santé**

Dossier

L'accès des personnes âgées aux soins de santé 17



CONSEIL NATIONAL

C'est le temps de... c'est toujours le temps de... 13



ENTRAIDE INTERNATIONALE

Un an au Lesotho 23



ÉDITO

La santé, un impératif! 3

OPINION 4

PLACE PUBLIQUE 5

LA VIE DANS NOS RÉGIONS

La Fondation des cultures à partager prend de l'expansion 6

TÉMOIGNAGE
Quand des vacances de rêve virent au cauchemar... 7

INDEXATION
La rente de retraite et le maintien du pouvoir d'achat 8

ACTUALITÉ POLITIQUE
Le soutien des personnes proches aidantes
À notre gouvernement d'agir! 10

ACTUALITÉ
Une pétition contre la commercialisation de l'eau déposée à la ministre de l'Environnement 12

SANTÉ
L'AREQ réalisera un projet sur les habitudes de vie 16

ENTREVUE
Julienne Bergeron, médaillée de l'enseignement 26

INTERGÉNÉRATIONNEL
L'AREQ associée à un concours d'écriture! 28

NUTRITION

Que savons-nous des œufs? 29

VERT... DEMAIN

C'est le début d'un temps nouveau 30

INTERGÉNÉRATIONNEL

Lire et faire lire voit l'avenir avec optimisme 31

PETITS PLAISIRS

D'la vie! D'la vie! 32

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Au Québec, dans quelle sorte de démocratie vivons-nous? 33

FONDATION LAURE-GAUDREAU

La Chrysalide, une maison accueillante 34

CONDITION DES HOMMES

Les hommes et leur santé 35

DISTRACTION

36

LA SOURCE DES MOTS

36

NOS MEMBRES PUBLIENT

37

WWW

38

CHRONIQUE D'UN PASSEUR

Moins pour mieux 39

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 et Martine Faguy / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Ghislaine Émond, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Denis Bernard /
Assistante à la production : Louissette St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Prépresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 54 000 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec - 2008 /
Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / **Photo de la couverture** : Fondation Rivières



La santé, un impératif!

Ce dernier numéro, avant les vacances d'été, présente le dossier santé. Bonne santé... et la santé, voilà un souhait maintes fois répété lors des anniversaires et au jour de l'An. Les deux orientations prioritaires de l'AREQ, votées au Congrès de juin 2008, sont directement reliées à la santé. Que ce soit la santé physique et mentale ou la protection du pouvoir d'achat, la santé est concernée.



Mariette Gélinas
Présidente
mariettegelinas@videotron.ca

Comme la santé est d'une importance primordiale, l'AREQ ne cesse de revendiquer un système de santé public afin que toutes et tous aient accès à des soins rapides et complets, peu importe leur capacité de payer. Les députées et députés, tou-

à espérer rencontrer une ou un spécialiste de la santé.

Comme notre société est très axée sur l'argent, on devrait calculer les pertes financières dues à l'attente des centaines de gens dans les urgences. Les personnes s'absentent du travail ou délaissent leur bénévolat et leur famille dans l'attente de médication ou des traitements et examens requis afin d'améliorer leur état de santé ou

« Prendre soin de sa santé est l'un des plus grands respects qu'on se doit à soi-même. »

tes allégeances confondues, doivent donc redoubler d'ingéniosité afin de placer la personne au cœur du système de santé. En ce sens, il est urgent que chaque personne ait accès à un médecin de famille dans de brefs délais. Pourrait-on envisager l'implantation d'équipes médicales qui répondraient adéquatement aux problèmes de santé? Pourrait-on prendre modèle sur l'organisation des cliniques vétérinaires où l'animal domestique est souvent mieux traité qu'une personne humaine?

Si l'accès était rapide et facile à une clinique publique de santé, à une équipe médicale; si chaque personne avait un médecin de famille, cela permettrait sûrement de désengorger les urgences, de respecter la personne qui a besoin de soins, d'alléger ses souffrances et d'éviter des journées ou demi-journées perdues, passées dans une salle d'urgence

de calmer leurs douleurs. Il est plus que temps qu'une amélioration tangible se fasse sentir dans le milieu de la santé.

La protection du pouvoir d'achat est source de sécurité financière, donc de santé. On peut tout aussi bien manquer d'argent à la retraite que lorsqu'il y a une perte d'emploi. Les dollars de 1995, de 2000 n'ont plus la même valeur en 2009. Lorsqu'on doit toujours calculer et chercher des moyens de payer le loyer et les dépenses courantes, lorsqu'on doit choisir entre les biens essentiels, nourriture ou médicaments, le stress augmente, les idées noires prennent place, la santé physique se détériore. Dans un communiqué de l'IRB, (Indice relatif de bonheur), il est mentionné que les effets de la crise économique se répercutent directement sur le bonheur de la population.*



Le bonheur et le positivisme influencent non seulement notre santé mentale, mais aussi notre santé physique. Je vous souhaite donc un été en santé, un été où vous vivrez diverses expériences enrichissantes vous permettant de refaire le plein d'énergie. Profitez bien du soleil et de la chaleur! Même si nous ne sommes plus au travail... BONNES VACANCES!

* Pour plus d'informations :
www.indicedebonheur.com

VOTRE OPINION COMPTE!

Vous avez apprécié un article paru dans le magazine *Quoi de neuf*? Vous souhaitez renchérir ou encore manifester votre désaccord? Vous auriez souhaité que nous abordions une autre dimension de la question?

Faites-nous part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer le contenu et la présentation de votre magazine à l'adresse électronique suivante quoideneuf.araq@csq.qc.net. Il nous fera plaisir de vous publier!

Retraitée de l'enseignement, je veux vous dire bravo et merci pour votre article concernant la publication d'un livre, paru dans le magazine *Quoi de neuf*. Clair et précis, il est arrivé, coïncidence de la vie, justement au moment où, mon manuscrit étant terminé, j'en étais rendue à l'étape ardue de l'édition.

J'ai trouvé sur Internet plusieurs adresses de maisons d'édition reconnues qui prennent tout en charge. Cependant, comme vous le dites avec justesse, dans ce domaine il y a beaucoup d'appelés mais peu d'élus.

Je compte donc m'informer également auprès de plus petits éditeurs mais je n'ai pas réussi à trouver d'adresses concernant ces maisons d'édition à compte d'auteur. Étant donné votre expertise en ce domaine, je me demandais si vous auriez la gentillesse de me fournir une adresse Internet où je pourrais trouver les coordonnées de ces maisons et si vous en aviez certaines à me conseiller plus particulièrement. Comme j'aime énormément l'histoire, mon texte est un roman historique où la réalité se mêle à la fiction.

Merci de votre attention!

Simone St-Martin

Région 09 – Montérégie - secteur H - Richelieu-Yamaska

N.D.L.R. : Il existe plusieurs maisons d'éditions à compte d'auteur. Nous ne pouvons évidemment toutes les nommer. En voici tout de même quelques-unes avec leurs coordonnées : ABC de l'édition (www.achatsecur.com/labcdeledition/labcdeledition).

html), Éditions AMÉCA (418-243-3771), Éditions Carte blanche (www.carteblanche.qc.ca/pages/frameset.html), Éditions du Fada (www.editionsfada.com) et Éditions du trèfle à quatre feuilles (<http://pages.globetrotter.net/nimic45>).

Merci pour ce dernier numéro! Il est réconfortant de vous lire. Toutes ces personnes dont vous faites le portrait sont très spéciales. Leur dévouement pour les causes endossées redonne espoir dans l'humanité. Cela nous change des tristes nouvelles véhiculées par les médias. En ce temps de morosité, nous en avons grandement besoin. Merci!

Charlotte Bélanger

Région 10 – Laurentie - secteur J - De Laval

Je voudrais réagir à l'article paru sous la rubrique *Condition des femmes* dans le *Quoi de neuf*, d'avril-mai 2009.

D'abord, l'article ne répond pas directement aux questions posées dans la manchette, une fausse représentation qui m'a beaucoup frustrée. Et la commission Bouchard-Taylor n'a pas non plus été créée pour représenter seulement les Québécoises francophones, comme l'auteure semble le croire.

Puis l'auteure ne fait pas la distinction entre Dieu ou dieu et les religions, entre loi et règles. Pour justifier son affirmation que la démocratie est indissociable de la laïcité, elle a tout faux. Elle compare les règles de l'une et de l'autre, et soutient que les règles religieuses sont

éditées par un dieu alors que les règles de la démocratie sont choisies par les citoyens et citoyennes.

Mais les règles ont été édictées par des HOMMES dans ces deux religions. L'absence des femmes s'y fait ressentir encore plus que dans le choix des commissaires de la commission Bouchard-Taylor à mon avis!

Les règles des religions peuvent donc être modifiées, comme celles de la démocratie. Affirmer le contraire constitue un piège, tant pour les chrétiens que pour les musulmans.

Raymonde Proulx

Région 06 – Île de Montréal - secteur B - De-la-Montagne

J'ai été fort impressionné par l'article de M^{me} Gemma Gauthier paru dans le dernier numéro du *Quoi de neuf*, article qui porte sur la condition des femmes. Le parti pris de Mme Gauthier est l'honnêteté intellectuelle la plus rigoureuse; partant, la cause qu'elle défend en est grandie d'autant. Sa démonstration ne laisse place à aucune interprétation biaisée. Les exemples et les situations qu'elle donne laissent bouche bée.

Je suis fort déçu du paragraphe d'introduction sous le titre de présentation intitulé *Le rapport de la commission Bouchard-Taylor a-t-il été raisonnable?* Ces quatre lignes faussent tellement l'argumentation élémentaire que le mouvement voué à la défense de la condition des femmes devrait respecter. Dans

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

19 avril 2009

L'AREQ remercie ses bénévoles

L'AREQ a profité de la Semaine de l'action bénévole, qui se déroulait du 19 au 25 avril, pour saluer la contribution majeure de milliers de ses membres.

« Le bénévolat est une activité essentielle dans notre société. Jour après jour, dans les grands gestes comme dans les petits, des gens s'emploient généreusement à bâtir un monde meilleur, que ce soit en soulageant la misère humaine ou en faisant la promotion de valeurs qui leur sont chères. La semaine de l'action bénévole est une belle occasion de leur rendre hommage », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

ces lignes, votre revue fait carrément de la discrimination quant au sexe (deux hommes) et quant à l'âge (âgés) - ce qui est d'autant plus blessant que votre revue s'adresse à des retraités! Bravo! En les catégorisant en groupes linguistiques (francophone et anglophone) : encore de la discrimination et de l'étroitesse d'esprit. De plus, vous mêlez les pommes avec les oranges. Vous ignorez sans doute malicieusement le fait que des 20 % d'anglophones, au moins la moitié sont des femmes. Et vous laissez entendre que ces deux hommes sont incapables de tenir compte du fait que les femmes représentent *plus de 50 % au Québec*. C'est navrant. D'autant plus que ces quatre lignes pouvaient désintéresser toute personne en recherche d'une version honnête du sujet traité.

19 mars 2009

Budget : L'AREQ s'oppose au concept d'utilisateur payeur

Lors du dépôt du budget 2009-2010, l'AREQ a dit craindre qu'en vertu de la Politique sur le financement des services publics qui entrera en vigueur l'an prochain, le gouvernement multiplie les hausses de tarifs. « Les personnes âgées ont vécu l'époque où l'épaisseur du portefeuille déterminait l'accès aux soins de santé et à l'éducation. Elles se sont battues pour la création de services publics universels et gratuits. Elles ne veulent pas retourner 40 ans en arrière! », a souligné Mariette Gélinas.

Tous les communiqués de l'AREQ sont disponibles au www.araq.qc.net

En somme, je considère que l'article de M^{me} Gauthier mérite d'être largement diffusé les quatre lignes d'introduction en moins, bien sûr. Il pourrait contribuer à nuancer notre pensée collective, et contrairement à ce que l'on pourrait croire, nuancer notre pensée collective dans le sens de ne pas nous laisser manger la laine sur le dos et de ne pas avoir peur de prendre ouvertement le parti inaliénable de la démocratie au Québec.

Serge-André Lapierre
Région 05 – Estrie - secteur D -
Sherbrooke-Est-Fleurimont

Je tiens à vous faire part de la satisfaction que m'a procurée la lecture de l'article de M^{me} Gemma Gauthier

11 mars 2009

Pertes majeures au RREGOP : L'AREQ préoccupée

L'AREQ s'est dite préoccupée par les pertes majeures de plus de 12 milliards subies en 2008 par la Caisse de dépôt et placement à l'égard de la caisse des participants au RREGOP. Elle a réclamé une stratégie de placement plus prudente et plus vigilante, ainsi qu'une plus grande participation des représentants des retraités à l'élaboration de cette stratégie pour éviter que pareille situation ne se reproduise à l'avenir.

L'AREQ a par ailleurs réitéré sa demande d'enquête du Vérificateur général, un intervenant neutre, crédible et compétent, pour faire toute la lumière dans le dossier des pertes colossales à la Caisse de dépôt.

sur la Commission Bouchard-Taylor. J'y ai trouvé beaucoup d'éléments de réflexion. Le texte donne des informations très pertinentes sur les questions soulevées avant, mais aussi après la tenue de la Commission. J'ai apprécié le ton posé et réfléchi de l'auteure. Après avoir lu le texte, on en arrive à la conclusion que l'exercice Bouchard-Taylor n'a pas fait avancer notre société québécoise comme il aurait pu le faire. Beaucoup de travail reste à faire. Merci à toute l'équipe qui réalise la revue, c'est un atout dynamique dans notre vie de retraité. *Quoi de neuf* nous garde alertes sur les grands sujets de société.

Jocelyne Alarie
Région 09 – Montégie-Granby-La Pommeraie

Montérégie

La Fondation des Cultures à partager prend de l'expansion

La Fondation internationale des Cultures à partager – Secteur Montérégie (FICÂP-SM) a officiellement inauguré ses nouveaux locaux à Boucherville, le 23 février dernier. Cette Fondation, qui distribue chaque année des milliers de livres dans les pays en voie de développement, est gérée par une équipe de bénévoles provenant pour la plupart de l'AREQ. Un autre bel exemple de l'engagement social de nos membres.

Fondée en 2000, la FICÂP-SM a pour mission de promouvoir l'apprentissage de la lecture et de contribuer au partage des cultures, ici et dans les pays de la francophonie. Plus précisément, elle recueille les livres et les manuels scolaires des établissements d'enseignement et des citoyens afin qu'ils soient réutilisés, recyclés ou récupérés. Ainsi, depuis deux ans, elle a expédié 6 500 livres à Haïti, 8 000 au Togo, 13 000 au Burkina Faso, 5 000 en Jamaïque et 12 500 à Madagascar.

Jamais dans son histoire la Fondation n'a reçu autant de livres. Il s'agit, on en convient, d'un heureux problème. D'où la nécessité d'agrandir ses locaux et son entrepôt. C'est donc avec beaucoup de fierté que la présidente du conseil d'administration de FICÂP-SM et députée de Taillon, Marie Malavoy, a présenté les nouveaux espaces de 3 950 pieds carrés, plus accessibles et deux fois plus grands que les précédents.

La Fondation est dorénavant en mesure de mieux remplir sa mission, a souligné Marie Malavoy aux personnes présen-



Jean-Paul Leblanc, Esther Demers, Léontine Mondat, Georgette Boucher, Françoise Gaudet, Suzanne Carmichael, Yvette Racine, Pierre-Paul Côté

tes, notamment des élus de l'Assemblée nationale et du milieu municipal de même que des représentantes et représentants de l'éducation et des affaires. Le trésorier de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, qui siège au C.A. de FICÂP-SM, comptait aussi parmi les invités.

D'autres projets à l'étude

La FICÂP-SM n'entend pas en rester là. Elle évalue actuellement la possibilité de mettre sur pied, de concert avec la Commission scolaire des Patriotes, un centre de formation en entreprise et en récupération (CFER) dans le secteur du papier. Les nouveaux locaux de la Fondation, plus polyvalents, permettent d'accueillir un tel projet éducatif.

Mentionnons enfin que la Fondation compte au Québec trois autres secteurs comme celui de la Montérégie. Il s'agit des secteurs de Rimouski, Terrebonne et Chicoutimi. Ces secteurs sont tous nés de l'initiative de la Fondation des parlementaires québécois des Cultures à partager. Cette Fondation est un organisme non partisan où siègent des parlementaires, d'hier et d'aujourd'hui, issus de toutes les for-

mations politiques représentées à l'Assemblée nationale.

Pour plus d'information concernant la Fondation des Cultures à partager, nous vous invitons à communiquer avec la FICÂP-SM au 450 641-2258 ou encore à visiter le www.culturesapartager.org.

Second tournoi de mots croisés francophone

Après le succès remporté par la première édition, l'Association québécoise de mots croisés, un organisme à but non lucratif dont les principaux administrateurs bénévoles sont des membres de l'AREQ, organise une seconde édition en octobre.

Le tournoi se veut populaire. Il procurera des bourses intéressantes et de nombreux prix de présence. Des participantes et participants de toutes les régions sont attendus.

L'événement se tiendra les 3 et 4 octobre au Hangar du Vieux Port, à Chicoutimi. Information et inscription : 418 542-9537 ou www.clubsmotscroises.com.

Quand des vacances de rêve virent au cauchemar...

Le 29 janvier dernier, mon conjoint André* et moi, nous nous envolons en direction de Punta Cana pour une semaine. Heureux de nous soustraire aux rigueurs de l'hiver et contents de prendre quelques jours de repos, nous nous promettons des heures de farniente sur la plage. La belle vie quoi! Sous un soleil radieux, nous vivons nos vacances de rêve les 29, 30 et 31 janvier.



Lise Labelle
Présidente, région 06 -
Île de Montréal

Au cours de la nuit du 1^{er} février, André est affligé d'une *turista* qui vient mettre fin à notre rêve. Imodium, cipro, rien n'y fait. À la clinique des services médicaux de l'hôtel, sa tension artérielle est de 90/50, son pouls 41. Diagnostic : infection intestinale et déshydratation. Traitement : soluté avec médicament pour accélérer les battements cardiaques, antibiotique pour combattre l'infection et hospitalisation pour connaître la cause de cette infection.

À notre arrivée à *Hospiten Bavaro*, communication avec CanAssistance. J'explique alors au représentant de notre assureur la raison de notre présence à l'hôpital. Il confirme immédiatement à l'hôpital l'assurance du paiement de tous les frais encourus lors du séjour d'André qui doit demeurer en observation durant au moins 24 heures.

Lundi matin, je retourne à l'hôpital croyant qu'André aura son congé. À midi, la gastro-entérologue s'amène. « Monsieur Pelletier, vous ne pouvez partir car vos plaquettes sont à 55 000 (la normale se situant entre 150 000 et 450 000). » Nous sommes très déçus. Quelques minutes plus tard, coup de fil de Chan-

tal, infirmière de l'équipe médicale de CanAssistance qui nous transmet certaines informations. Ne connaissant que quelques mots en espagnol, nous apprécions les appels téléphoniques de Chantal qui traduit pour nous les informations qu'elle reçoit des spécialistes.

Mardi matin, j'accours de nouveau à l'hôpital. Cette fois, les plaquettes sont à 28 000. André est référé à une hématalogue à l'hôpital Santo Domingo, situé à trois heures et demie de Bavaro.

Vers dix-neuf heures, nous arrivons à *Hospiten Santo Domingo*. Nous sommes attendus. CanAssistance a fait son travail. Dans une salle d'examen, nous attendons. Vers 20 h 30, visite de l'hématologue. La gastro-entérologue ne passe qu'à 23 h. À 23 h 15, on nous installe dans la chambre 412 où nous vivrons durant deux jours et demi.

Mercredi, la journée est consacrée à de nouveaux examens : prise d'échantillons sanguins à différents moments de la journée, radiographie du thorax, échographie abdominale.

Jeudi, attente des résultats. En fin d'après-midi, l'hématologue arrive avec le rapport final. Tous les examens démontrent une situation normale : aucun parasite, ni aucune bactérie. La diarrhée aurait donc été causée par un virus. Les pla-

quettes sont à 300 000. Bravo! Enfin, on peut rentrer chez nous.

Comment expliquer le passage de 28 000 à 300 000 en deux jours? Selon l'hématologue, les plaquettes étaient agglutinées. Un instrument de lecture d'échantillons sanguins ne pouvait les compter correctement. Un hématalogue peut le faire. À Bavaro, il n'y avait pas d'hématologue, d'où mauvaise lecture des plaquettes le lundi et le mardi, créant chez nous une angoisse difficile à supporter.

Après le départ de l'hématologue, une employée de CanAssistance nous rejoint. Déjà informée du rapport et du congé, elle confirme à l'hôpital que CanAssistance paiera une nuitée supplémentaire pour nous deux et elle affirme nous chercher un vol de retour. Moins d'une heure plus tard, tout est réglé. Nous partons le lendemain.

Cette expérience nous a fait grandement apprécier les services de CanAssistance et c'est pourquoi j'ai tenu à la raconter. Lorsque la maladie frappe, c'est très important de pouvoir compter sur l'aide de notre assureur à tout moment. Au dire de certains, nos primes sont élevées, mais nous obtenons un excellent service quand nous en avons besoin.

* André Pelletier, 2^e vice-président national de l'AREQ

La rente de retraite et le maintien du pouvoir d'achat

Au moment d'écrire ces lignes, plusieurs événements ont marqué l'actualité financière et ont créé de nombreuses incertitudes auprès de nos membres concernant les rendements négatifs des caisses de retraite, dont celle du RREGOP. Or, il est important de souligner que la CARRA, en tant qu'administratrice des régimes de retraite, a tenu à rassurer par communiqué les prestataires en indiquant que le montant de la rente de retraite ne sera pas influencé par le rendement négatif de l'année 2008. Concrètement, le montant de la rente ne varie pas en fonction des rendements négatifs, puisqu'il s'agit d'une rente à prestation déterminée.

Par ailleurs, les préoccupations seront plus évidentes du côté des personnes cotisantes. Le rendement négatif de la caisse du RREGOP, au 31 décembre 2008, créera sans contredit une pression à la hausse sur le taux de cotisation. Les résultats seront plus concrets au moment de la sortie de l'évaluation actuarielle au 31 décembre 2008, laquelle ne sera disponible qu'en 2010.



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

Les conventions collectives des secteurs public et parapublic, ou ce qui en tient lieu, seront échues le 31 mars 2010. Pour amorcer la négociation, au cours des mois d'avril et mai derniers, un cahier de consultation, *Consultation en matières intersectorielles* a été adressée aux membres du Secrétariat intersyndical des services publics (SISP) qui regroupe plus de 330 000 membres (CSQ, FIQ, SFPQ, APTS, SPGQ).

Sans entrer dans tous les détails, voici les objets de revendication à l'égard du dossier retraite.

Le financement du régime

Deux objectifs sont recherchés : assurer la sécurité du régime et stabiliser le taux de cotisation. Pour y parvenir, il faut changer la méthode actuarielle actuelle de type *prime nivelée* par une méthode de *prime unique*. Cette démarche permettrait de dégager un vrai surplus ou un vrai déficit selon le cas.

L'indexation

L'objectif serait de modifier la formule d'indexation (IPC - 3 %) applicable pour les années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 par celle en cours pour les années de service depuis le 1^{er} janvier 2000 (IPC - 3 %, minimum 50 %) pour les cotisantes et cotisants actuels et les personnes retraitées. Pour concrétiser cette mesure, deux conditions sont nécessaires : changer de méthode d'évaluation actuarielle en appliquant la méthode de *prime unique* et disposer d'un surplus pour financer l'indexation.

Avant de pouvoir mettre en place cette mesure, il faudrait atteindre

seraient de plus de 20 % du passif. Il est important de souligner qu'il n'y aurait aucun impact sur le taux de cotisation pour les personnes participantes au régime.

La formule de cotisation

Rappelons que les personnes cotisantes au RREGOP ne cotisent pas sur un salaire à 100 % puisqu'elles bénéficient d'une exemption. Cette exemption représente 35 % du maximum des gains admissibles (MGA) de la RRQ. En 1973, l'exemption était de 2 065 \$ et, aujourd'hui, elle est de 16 205 \$ du salaire admissible. Ceci fait en sorte que la subvention est plus importante pour un bas salarié

« **Madame Monique Gagnon-Tremblay, l'AREQ représente plus de 52 000 personnes retraitées qui veulent être entendues. FAUT SE PARLER! »**»

les objectifs de sécuriser le fonds (10 % du passif) et de stabiliser le taux de cotisation (10 %). Concrètement, l'indexation s'appliquerait une fois que les surplus du régime

que pour un haut salarié. Le SISP croit qu'il est temps de rechercher l'équité pour tous les niveaux de rémunération et demande que l'exemption soit de 25 % au lieu de 35 %.

Exemple de calcul de la cotisation actuelle avec 35 % du MGA

Salaire annuel de base	20 000 \$	40 000 \$
Exemption 2009	16 205 \$	16 205 \$
Montant sur lequel la cotisation est calculée	3 795 \$	23 795 \$
Taux de cotisation applicable : 8,19 %	310,81 \$	1 948,81 \$

Déplafonnement du régime

Cette disposition permettrait de cotiser au-delà de 35 années de service. De plus, cette mesure n'engendrerait aucun coût pour le régime.

L'indexation : d'autres moyens pour atteindre des résultats pour l'indexation

Est-ce qu'avec la présente méthode actuarielle de type *prime nivelée* on pourrait régler l'indexation? La réponse est non. Pourquoi? Parce que cela aurait une incidence sur le taux de cotisation pour les personnes cotisantes.

Les organisations syndicales nous assurent que c'est avec la méthode de *prime unique* que serait solutionnée l'indexation puisque cela dégagerait de vrais surplus ou de vrais déficits selon le cas et cela n'aurait aucune incidence sur le taux de cotisation pour les personnes cotisantes.

Les orientations votées par l'AREQ

Les orientations au regard du maintien du pouvoir d'achat votées lors du dernier congrès commandent un état des faits. Pour atteindre nos objectifs, il nous faut un lieu pour discuter. C'est pourquoi nous demandons, sans relâche, une table de travail où les représentants des personnes retrai-



tées de l'État pourront faire valoir leur position.

Les personnes retraitées de l'État représentent une masse importante dans la population et le gouvernement se doit d'être préoccupé du maintien de leur pouvoir d'achat. L'AREQ interpelle régulièrement madame Monique Gagnon-Tremblay, présidente du Conseil du trésor, pour qu'elle inscrive à son agenda une date pour nous rencontrer et qu'elle accueille favorablement notre demande pour la création

d'une table de travail. Il est urgent de faire valoir nos revendications en cette période de négociation.

Des actions pour la table de travail

Deux opérations ont été lancées lors du Conseil national d'avril : l'envoi massif d'une carte postale à madame Monique Gagnon-Tremblay pour l'inviter à mettre en place la table de travail et d'une lettre s'adressant à l'ensemble des députés libéraux pour qu'ils fassent pression auprès de la présidente du Conseil du trésor.

Le soutien des personnes proches aidantes

À notre gouvernement d'agir!

En mars, la ministre responsable des Aînés, Marguerite Blais, a déposé son premier projet de loi, le projet de loi 6 : Loi instituant le fonds de soutien aux proches aidants des aînés. Étant la première association à présenter un mémoire en commission parlementaire, l'AREQ a véritablement donné le ton en mettant en lumière certains éléments ambigus du projet de loi et en réclamant que le gouvernement développe plutôt une politique globale de soutien aux personnes proches aidantes.



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

Le fonds créé par le projet de loi 6 vise à financer des activités, des projets et des initiatives communautaires reliés à des services de répit, d'accompagnement, de soutien individuel ou social, à des services de formation et d'apprentissage de même qu'à des recherches innovantes. Ces activités s'adresseraient à des proches aidants s'occupant à domicile de personnes âgées ayant une incapacité significative ou persistante, la majorité présentant des problèmes d'Alzheimer.

Comme vous le savez, l'AREQ porte depuis de nombreuses années des revendications au nom des personnes proches aidantes. Nous avons d'ailleurs mené une enquête sur le sujet en 2007 auprès d'une grande partie de nos membres qui nous a permis de confirmer que près de 30 % des répondants, ce qui pourrait représenter près de 16 000 membres de l'Association, exercent un rôle de personne proche aidante; que le quart de ces personnes consacrent plus de dix heures par semaine à leur engagement; que près du tiers assistent plus d'une personne; qu'une même proportion d'entre elles exercent leur engagement depuis plus de 10 ans; et finalement

que trois personnes sur quatre disent éprouver des difficultés d'ordre psychologique.

Que le gouvernement du Québec annonce des investissements pour soutenir davantage les personnes proches aidantes devrait donc nous donner des raisons de nous réjouir. Nous avons toutefois d'importantes réserves devant ce projet de loi.

Les personnes proches aidantes veulent consentir à donner des soins et des services et non se les faire

cause. Elles doivent pouvoir maintenir leur lien de nature conjugale ou familiale avec la personne aidée et non pas se transformer en professionnelles de la santé ou de la relation d'aide. Lorsqu'elles acceptent d'être proches aidantes, elles veulent être reconnues, prendre part aux décisions concernant la personne aidée et recevoir le soutien requis. Les Centres de santé et de services sociaux (CSSS) devraient être en mesure de leur faciliter la tâche en assurant le suivi de l'implication des ressources désignées sur



Chloé Sainte-Marie porte un geste d'attention à son conjoint Gilles Carles, lors d'une conférence devant un public sur les difficultés des personnes proches aidantes.

imposer. Cet engagement doit être volontaire et éclairé, c'est-à-dire se faire en toute connaissance de

le territoire pour offrir les services de dépannage, de gardiennage, d'accompagnement et de répit.

Ce projet de loi ne constitue pas non plus une reconnaissance globale du statut de personne proche aidante, ce qu'une politique gouvernementale devrait faire. Parmi les types d'activités, de projets et d'initiatives annoncés, on parle de formation et d'apprentissage ainsi que d'acquisition et de transfert de

« **Les personnes proches aidantes veulent consentir à donner des soins et des services et non se les faire imposer. Cet engagement doit être volontaire et éclairé, c'est-à-dire se faire en toute connaissance de cause.** »

connaissances. Si les personnes proches aidantes ont tant besoin de formation et d'acquisition de connaissances, est-ce à dire que le rôle qu'on attend d'elles n'est pas si « naturel » que ça? En effet, les personnes âgées se voient souvent devant l'obligation de donner des soins qui les mettent mal à l'aise (comme l'injection de médicaments, le changement de pansements). Dans ce contexte, ont-elles besoin de formation ou besoin des services de personnel spécialisé? Mais par-dessus tout, l'aspect de ce projet de loi qui nous inquiète le plus, c'est que nous craignons que le gouvernement n'abdique une part de ses responsabilités en échange de financement.

La famille Chagnon investirait seulement 25 % du fonds et elle oriente tout de même les décisions d'utilisation du fonds. Ainsi, elle demande que 75 % des fonds servent pour supporter les personnes proches aidantes de personnes atteintes d'Alzheimer. Sans nier les besoins criants pour cette catégorie de personnes proches aidantes, il faut quand même dire que les besoins des autres personnes âgées qui recueillent à la maison une personne venant de subir une intervention chirurgicale ou qui soutiennent une personne proche en phase terminale désirant mourir à domicile

sont des besoins d'une aussi grande valeur.

Il est pour le moins inquiétant que des fondations privées réussissent à engager des fonds publics selon ce qu'elles jugent important pour la société, selon leurs valeurs et leurs visions alors que

les citoyennes et citoyens, les associations et les regroupements n'arrivent pas à faire reconnaître leurs besoins. La démocratie se résume-t-elle à voter tous les quatre ans?

Comment ne pas s'inquiéter de cette nouvelle forme de gouvernance des services de l'État par le privé qui entraîne un désengagement de l'État? Il nous semble que cela soulève des considérations éthiques.

Nous questionnons la décision du gouvernement d'investir dans ce fonds en association avec le privé alors que les services publics requis sont encore partiels, mal adaptés et insuffisants.

Ce projet comporte d'autres dangers. Il ne fera qu'augmenter le fouillis dans les services offerts et conséquemment la difficulté pour les gens qui en ont besoin de se retrouver dans ce panier de services hétéroclites. La personne proche aidante, qui doit déjà jongler avec ses autres tâches et responsabilités, hérite de la difficulté d'intégrer les ressources qu'elle tentera d'obtenir en faisant la queue successivement aux divers *guichets*.

Et que deviendront les services mis en place lorsque le financement de ce

fonds sera interrompu dans 10 ans? Nous admirons la belle naïveté de la ministre lorsqu'elle avance que : « En encourageant des initiatives issues des organismes du milieu, nous voulons créer un effet d'entraînement durable dans toutes les communautés pour soutenir davantage les personnes âgées et les proches aidants. »¹

En conclusion, nous ne pouvons adhérer à la création d'un tel fonds créé en partenariat avec une fondation privée qui en dicterait les orientations. L'aide aux personnes proches aidantes est une responsabilité étatique. Les priorités doivent en être définies démocratiquement.

Nous continuons donc de réclamer que le gouvernement propose une politique globale de soutien aux personnes proches aidantes. Celle-ci devrait notamment contenir une offre accrue de services de soutien psychologique et de répit à l'intention des personnes proches aidantes, le déploiement d'intervenants pivots, davantage de services à domicile de même qu'une bonification des mesures financières disponibles.

Notons que plusieurs autres participants à la commission parlementaire ont abondé dans le sens de l'AREQ. En effet, des associations de personnes âgées, des intervenants sociaux ou encore des chercheurs universitaires ont également émis des réserves à l'égard du projet de loi 6.

Le contenu intégral du mémoire est disponible sur le site web de l'AREQ, dans la section « Santé et services sociaux », à l'adresse suivante : www.areq.qc.net.

1 Communiqué de presse émis par la ministre, 15 mars 2009. (<http://communiqués.gouv.qc.ca/gouvqc/communiqués/GPQF/Mars2009/15/c8880.html>).

Une pétition contre la commercialisation de l'eau déposée à la ministre de l'Environnement



Photo : photos.com/fr

Une pétition pour *conserver nos ressources* en eau a récemment été déposée par l'AREQ auprès de Line Beauchamp, ministre du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs. La pétition, adressée au premier ministre du Québec, a d'abord circulé à Montréal au printemps 2008 et ensuite, à l'automne, en province. Résultat : 3 402 signatures.

Ainsi, le 13 février, la ministre Beauchamp a reçu à son bureau de circonscription l'initiatrice de cette pétition, Véronique Gauthier (responsable du comité de l'environnement),

Jean-Pierre Brodeur, membre du comité, ainsi que la présidente de l'AREQ Île de Montréal, Lise Labelle. Elle a pris l'engagement de déposer la pétition à l'Assemblée nationale.

Malgré les propos rassurants de la ministre concernant la quantité d'eau prélevée et embouteillée par des corporations privées, nos représentants ont quand même répété notre inquiétude, comme personnes aînées, quant à la quantité et à la qualité de l'eau qui sera disponible pour les générations qui nous suivront. Ils ont réitéré que jamais l'eau ne devrait être l'objet d'une privatisation.

Assemblée générale d'ASSUREQ

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

Par la présente, vous êtes cordialement invités à l'Assemblée générale.

Date :

Lundi 19 octobre 2009

Heure :

Inscription : 13 h

Ouverture de l'assemblée : 14 h

Lieu :

Hôtel Holiday Inn
2675, boulevard du Royaume
Jonquière (Québec) G7S 5B8
Téléphone : 418 548-3124
Sans frais : 1 800 363-3124

Les élections au Conseil d'administration

Les postes vacants :

- Première vice-présidence
- Secrétariat
- Trésorerie

Parmi les sujets traités :

Les conditions de renouvellement au 1^{er} janvier 2010.

Les formulaires de mise en candidature seront disponibles sur place.

C'est le temps de..., c'est toujours le temps de...

Le Conseil national printanier de l'AREQ a réuni les personnes présidentes de secteurs et les membres du Conseil d'administration de l'AREQ, à Drummondville, du 27 au 30 avril. Accueilli par l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec, ce conseil national a donné lieu à des échanges nourris au sujet des priorités et des actions de l'Association. Nous vous en présentons un compte rendu dans ce numéro.



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysber@ivic.qc.ca

Dans son message inaugural, la présidente de l'AREQ, madame Mariette Gélinas, se hâte de référer au printemps, temps idéal pour une huitaine d'instances de voir à des préparatifs, notamment :

- d'analyser les effets de la crise financière;
- de négocier le dossier retraite;
- d'échanger à propos de l'avenir du système de santé;
- de parler des PPP;
- de préparer le Congrès CSQ;
- de préparer les Assemblées générales dans les régions;
- de préparer ses vacances d'été, eh oui, même à la retraite;
- surtout, de vivre ce temps formidable que représente le Conseil national.

C'est aussi, prend-elle le soin de souligner, le temps de rappeler deux priorités votées au Congrès de juin 2008 :

- la protection du pouvoir d'achat;
- la santé et le bien-être des personnes âgées.

À ce propos, madame Gélinas tient à redire haut et fort que les orientations votées au Congrès sont, pour elle et les autres personnes élues, une préoccupation constante. Il en sera d'ailleurs expressément question lors des assises maintenant ouvertes, insiste-t-elle.

Poursuivant sur la même piste, madame Gélinas rassure son auditoire : « Même si nous ferons part des actions réalisées et celles qui sont en cours dans le dossier retraite, je prendrai quelques minutes pour amorcer une réflexion sur le sujet. De prime abord, il faut mentionner que l'appui et la collaboration de toutes et de tous, retraités et syndiqués, sont nécessaires si nous voulons arriver à un règlement avec le gouvernement. »

Madame Gélinas convient que pour faire la UNE des journaux, la manchette des médias, « il nous faut un événement, une cause à défendre qui attire les lectrices et les lecteurs ou capte l'attention des auditrices et des auditeurs. Ce n'est pas dans les mandats de l'AREQ d'écrire sur tous les sujets, peu importe le discours. Il nous faut

être crédibles », dit-elle pour conclure la mise au point.

« Deux projets signés dernièrement avec le Secrétariat des aînés contribueront peut-être, concède-t-elle, à donner une vitrine plus grande à l'AREQ. Un des projets porte sur la francisation et l'autre fait partie du volet santé et se concrétisera en partenariat avec la FADOQ et Kino-Québec. »

Juste après les affaires de cuisine et la démonstration détaillée des affaires financières de l'AREQ, c'est le temps de rendre un hommage à Alain Pélessier, le trésorier de la CSQ, qui prendra bientôt sa retraite.

Comme c'est le dernier Conseil national de l'AREQ auquel Alain Pélessier participe en tant que parrain de l'AREQ, son implication est soulignée de belle façon.

Des invités se sont joints à l'AREQ pour l'entourer de leur affection :

- Mme Lucille Guèvremont-Pélessier, mère d'Alain, membre active

de l'AREQ, secteur Drummondville, écrivaine, poétesse, impliquée dans son milieu;

- M^{me} Marie-Josée Rousse, conjointe d'Alain, mère d'Ariane, conseillère à la CSQ;
- M. Réjean Parent, M^{me} Louise Chabot, M. Daniel B.-Lafrenière, M^{me} Diane Charlebois, M. Gabriel Marchand, collègues de l'exécutif avec qui Alain partage de nombreuses heures.

Quelques mots sur ce nouveau retraité de l'AREQ :

- a enseigné pendant 15 ans l'histoire et la géographie;
- a été militant syndical actif pendant plus de 27 ans dont 7 comme président du syndicat de l'enseignement du nord de la Capitale de 1988 à 1994;
- a été secrétaire-trésorier de la CEQ (CSQ) depuis 1994;
- a été responsable politique de différents dossiers;
- a été président de la fondation Monique-Fitz-Back depuis sa création en 2006;
- a été vice-président de la Commission sectorielle de l'éducation de l'UNESCO.

Alain a eu droit au chant de la retraite (à fredonner au moins une fois par jour). La version originale, composée pour les retraitées de l'école Saint-Sauveur, est chantée sur l'air de *C'est comme ça qu'on est heureux*, des Compagnons de la chanson.

Pour le bénéfice des lecteurs du magazine *Quoi de neuf*, voici les deux couplets :

À la retraite, c'est toujours la fête
C'est comme ça qu'on est heureux
Fini le stress(e)... plus de clochette
C'est comme ça qu'on est heureux
Ne plus s'en faire, y a plus d'horaire
C'est comme ça qu'on est heureux
Apprécier le bonheur
De s'élever n'importe quelle heure
C'est comme ça qu'on est heureux.

Vivre de ses rentes*, oh, quelle chance !
C'est comme ça qu'on est heureux
Belle aventure, oui ça c'est sûr(e)
C'est comme ça qu'on est heureux
Quelles vacances époustouflantes
C'est comme ça qu'on est heureux
Et se faire des amis
Qu'ils soient blancs ou qu'ils soient gris
C'est comme ça qu'on est heureux!

* Si elles étaient indexées.



Dans un Conseil national, on réfléchit, on échange et on débat à propos des orientations et des actions de l'Association, mais il y a aussi de la place pour l'humour. Ainsi, en guise de clin d'oeil à la série finale qui a opposé les Voltigeurs de Drummondville aux Cataractes de Shawinigan, dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec, la présidente de l'AREQ du secteur Drummondville, Georgette Poirier, et celle de l'AREQ du secteur Shawinigan, Carmelle Périgny, ont revêtu le chandail de leur équipe et se sont lancé un défi : la perdante servira d'assistante personnelle (de valet) à la gagnante lors du prochain Conseil national de l'AREQ, en octobre à Jonquière.

À l'AREQ, nous sommes plus de 52 000 personnes retraitées de l'État dont la rente de retraite est pratiquement gelée alors que le coût de la vie augmente sans cesse.

Au cours de la dernière campagne électorale, le Parti libéral reconnaissait cette réalité et s'engageait à « continuer de travailler activement à la recherche d'une solution juste et équitable ».

En conséquence, je réclame la création, dans les meilleurs délais, d'une table de travail réunissant le gouvernement et des représentants des associations de personnes retraitées.

Signature

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

Madame Monique Gagnon-Tremblay
Présidente du Conseil du trésor

Madame la présidente du
Conseil du trésor,
Mon pouvoir d'achat
diminue sans cesse.

**Faut se
parler!**

AREQ
CSQ

la Chambre des Communes (pétition relative à la contamination à la base militaire de Valcartier), avant le 5 juin 2009.

Plan d'action de l'AREQ (2008-2011)

À propos du plan d'action de l'AREQ (2008-2011) et des activités réalisées cette année, madame Gélinas a lancé cette réflexion qui, sans être d'elle, fait bien son affaire : « Seul, on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin. »

Communications

Avec force exemples, on expose combien le dossier des communications est important à l'AREQ et combien on voit à lui donner toutes les chances d'être productif :

- outils de diffusion, de visibilité : magazine *Quoi de neuf*, *Focus*;
- site Internet : en période de refonte, achevée pour septembre 2009;
- identification visuelle de l'AREQ. On parlera désormais de la signature visuelle de l'AREQ plutôt que de logo;
- formation en communications : assurer plus de visibilité par les journaux sectoriels, les médias locaux, etc.;
- analyse des bulletins sectoriels pour leur donner les meilleures chances d'être efficaces.

Sociopolitique - Santé

Cette phrase de Mariette Gélinas : « Prendre soin de sa santé est l'un des

plus grands respects qu'on se doit à soi-même. »

Dans l'optique des priorités votées au Congrès de juin 2008, une demi-journée est consacrée au volet santé. Les ressources, Claudette Cyr, Pierrot Péladeau, Luc Brunet et Jean Yergeau s'y attarderont longtemps, soit à détruire des mythes, soit à expliquer le plan d'action du comité socio-politique, soit encore à s'étonner que l'informatisation du système de santé prenne autant de temps à s'installer au Québec.

D'abord deux propositions :

- que le CN adopte les révisions budgétaires telles que présentées au document coté A0809-CN-15;
- que l'AREQ réaffirme son opposition au projet de construction du futur CHUM en PPP.

Et, au point **Questions diverses**, le CN souscrit à la recommandation du CE de signer la pétition adressée à

Crise financière

Les conférenciers Éric Pineault et François L'Italien entretiennent pendant quelque deux heures, à propos des effets de la turbulence des marchés financiers, un auditoire conquis à telle enseigne qu'une longue ovation debout souligne leur à-propos et l'élégance de leur discours.

Comme il se doit, le mot de la fin revient à la présidente. Il est court et tricoté de remerciements.

Le prochain rendez-vous attend les personnes présidentes de secteur à l'automne prochain, du 19 au 22 octobre, à Jonquière dans la belle région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Pour plus de détails concernant les échanges tenus au conseil national, nous invitons à visiter le www.araq.qc.net.

L'AREQ réalisera un projet sur les habitudes de vie

Les personnes déléguées au dernier Congrès de l'AREQ ont retenu la santé comme dossier prioritaire pour le prochain triennat. Elles ont aussi adopté, entre autres, des orientations relatives à la place des personnes âgées dans la société telles que valoriser leur contribution et combattre les mythes et les préjugés notamment en matière de santé. C'est dans cet esprit que l'AREQ réalisera sous peu un projet dans le cadre du programme SIRA créé par le Secrétariat des aînés.



Louise Charlebois
1^{re} vice-présidente
clouise@videotron.ca

On lit et on entend souvent des commentaires selon lesquels les personnes âgées constituent un poids pour la société, en particulier parce qu'elles consomment beaucoup de médicaments. Il en résulte



que le vieillissement de la population est identifié comme un problème et incite plusieurs personnes à craindre un conflit intergénérationnel. Or, à l'AREQ, nous formulons l'hypothèse

« À l'AREQ, nous formulons l'hypothèse que le maintien de l'autonomie des personnes âgées saura améliorer non seulement leur qualité de vie, mais aussi celle de la collectivité. »

que le maintien de l'autonomie des personnes âgées saura améliorer non seulement leur qualité de vie, mais aussi celle de la collectivité.

Nous avons donc présumé qu'une bonne connaissance de l'état de situation de la consommation de médicaments par les personnes âgées de même que leur volonté de développer de saines habitudes de vie permettrait de démontrer la pertinence de notre perception relative au vieillissement.

C'est pourquoi, lorsque le Secrétariat aux aînés a créé un programme de *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* (SIRA), il nous est apparu intéressant de soumettre un projet qui porterait sur l'autonomie des personnes âgées, sur leur apport à la société, le tout en lien avec la priorité de l'AREQ portant sur la santé.

Objectifs du projet

Notre Association organise des journées d'information sur la santé, mais nous avons besoin d'assises statistiques, de connaissances plus approfondies de la question telles que :

- les types de médicaments les plus fréquemment prescrits;
- les habitudes de vie en lien avec l'alimentation et l'activité physique;

- les obstacles au développement de saines habitudes de vie;
- les moyens qui aideraient à en développer de nouvelles;
- les pistes d'actions les plus appropriées à des personnes retraitées.

Les résultats obtenus seraient rendus disponibles à l'aide d'un dépliant et d'une vidéo.

Partenaires sollicités

Le projet se réalisera avec deux partenaires qui partagent les mêmes préoccupations que l'AREQ, c'est-à-dire la FADOQ et Kino-Québec. Le Secrétariat aux aînés a aussi mentionné son intérêt à participer au projet.

Acceptation du projet

Nous avons reçu, le 31 mars 2009, un avis d'approbation du projet, et les ententes sont en voie de se finaliser.

Les membres de l'AREQ et ceux de la FADOQ seront donc consultés au cours des prochains mois et plus spécifiquement à compter de l'automne 2009.



Je suis plus qu'une fracture de la hanche...¹

Depuis une décennie, certaines tendances au sein du système de la santé et des services sociaux se sont renforcées et questionnent l'accès des personnes à des soins et services de qualité, notamment dans le secteur du maintien à domicile et de l'hébergement. Notons, en particulier, l'augmentation du rationnement des ressources et la consolidation des orientations biomédicales dans la détermination des besoins (réduction des personnes à leurs capacités fonctionnelles et aux besoins de leur corps).



Nancy Guberman
Professeure à l'École de travail social de l'UQAM et Directrice scientifique du CSSS/CAU Cavendish

Ces tendances nous mettent devant plusieurs défis importants si nous voulons mieux répondre aux besoins des personnes, notamment des personnes âgées ayant des incapacités nécessitant un soutien des services publics.

Nous examinerons ces défis sous l'angle de l'exclusion sociale. L'examen peut nous aider à comprendre certaines des conséquences néfastes de ces orientations pour les personnes âgées vivant avec des incapacités et pour la société tout entière. Cette perspective offre une façon de comprendre les modèles de marginalisation générés par la globalisation de l'économie et la restructuration de l'État-providence qui en résulte. Elle met l'accent sur des enjeux relationnels : la participation sociale inadéquate, le manque d'inclusion sociale et le manque de pouvoir.

En l'appliquant aux politiques et pratiques en matière de soutien à domicile ou d'hébergement, par exemple, ce cadre nous incite à examiner comment ces politiques et programmes peuvent empêcher les personnes âgées de se réaliser comme elles voudraient le faire, comment les personnes âgées se trouvent dans l'impossibilité de vivre comme elles le voudraient en dépit de leurs incapacités. Au-delà d'une compensation consentie en regard de leurs incapacités, le véritable défi qui nous confronte est de savoir comment réussir l'inclusion sociale de ces personnes âgées jusqu'à exclues des communautés au-delà de leur domicile ou résidence et exclues d'identités autres que celle d'avoir des incapacités.

Trop souvent, les représentations sociales dominantes des personnes âgées les présentent comme marginales, sans valeur ou représentant un fardeau pour la société. Mais, force



Photo : photos.com/ir

est de constater que ces mêmes représentations traversent les politiques et le discours gouvernementaux, avec leur insistance sur la nécessité de réduire les dépenses en santé tout en pointant du doigt les personnes âgées et les changements démographiques. Or, il est démontré de plus en plus clairement que l'augmentation des coûts en santé n'est pas causée par la croissance du nombre de personnes âgées, mais plutôt par l'investissement dans les nouvelles technologies, les produits pharmaceutiques et les modes d'intervention communément consentis dans les derniers jours de vie. Néanmoins, cette image dominante des personnes âgées malades comme un fardeau inacceptable pour nos sociétés ouvre la voie à l'introduction de la rationalisation techno-bureaucratique, la dominance biomédicale et le recours à l'économie mixte de soins (ouverture à la participation du secteur privé, du secteur de l'économie sociale et communautaire et des familles).

L'encouragement d'une économie mixte dans l'offre de services auprès des personnes ayant des incapacités est accompagné d'un sous-investissement public, au Québec, dans

ce domaine (le Québec est au 9^e rang parmi les provinces dans les dépenses per capita pour les services de maintien à domicile). Le manque chronique de services publics en maintien à domicile et en hébergement, qui en résulte, a amené un transfert de responsabilités pour les soins vers d'autres secteurs de la société, en particulier vers la famille (et majoritairement vers les femmes au sein de celle-ci), et de façon éclatante vers le secteur privé. Si ce transfert a permis le développement d'une gamme de services nouveaux, la majorité de ceux-ci ne sont disponibles qu'à ceux qui ont les moyens financiers de se les payer.

Avec les approches de gestion de cas et de recours à l'économie mixte, faire mine de prendre en compte les besoins des personnes en les référant à leurs proches ou au marché des soins de santé privés plutôt qu'en offrant des services publics, cela équivaut, pour plusieurs d'entre elles, à les rediriger vers rien du tout et, finalement, à nier et ne pas prendre en compte leurs besoins. Les personnes âgées dépourvues financièrement (dont la majorité est composée de femmes vivant seules ou de membres de groupes ethnoculturels minoritaires) n'ont pas les moyens d'acheter l'aide et les soins dont elles ont besoin. Faut-il rappeler qu'au Canada, c'est au Québec qu'il y a la plus forte incidence de faible revenu chez les femmes âgées, avec un taux de 26 % en 2003?

« J'ai dû ensuite téléphoner à la compagnie qui fabriquait les antibiotiques pour prendre des arrangements avec eux, pour payer par versements parce que c'est sûr que je n'avais pas la somme réclamée de 1 322,35 \$. C'est tout un montant ça, que je ne m'attendais pas de payer. »

« Je ne dors pas, je dors assis. Je dors peut-être deux heures couchée là, vraiment dire couchée. Mais la plupart du temps, je suis assise pour dormir parce que j'étouffe. Ça me prendrait un lit d'hôpital, mais ça coûte de la monnaie pis on n'en a pas. »

L'introduction de l'économie mixte et les principes de gestion de cas ont aussi comme résultat qu'il est de plus en plus difficile de satisfaire aux critères d'éligibilité aux services

publics en matière de maintien à domicile ou de résidences publiques, ce qui finit aussi par laisser les personnes âgées pauvres de plus en plus dépendantes de leur famille, si encore cette dernière existe et accepte d'offrir l'aide. Combien de personnes âgées pauvres se retrouvent sans aide du tout?

Quand les personnes âgées réussissent à accéder aux services publics, elles sont confrontées à la dominance continue du paradigme biomédical pour appréhender leurs incapacités ainsi qu'à des approches sexistes en regard de l'attribution des services. La biomédicalisation des approches veut dire que les aspects sociaux de l'aide et les soins sont définis de façon très étroite, considérés moins urgents ou complètement ignorés. On arrive ainsi à occulter les besoins d'interaction sociale des personnes âgées. La réponse aux besoins dits sociaux est réduite aux activités de la vie quotidienne tels les bains, les transferts et l'habillement.

Le corps, ses fonctions et l'hygiène deviennent priorités au détriment de la participation sociale, civique et politique. Il semble qu'en autant que les besoins médicaux trouvent réponse et qu'on a paré aux risques inhérents à la situation, notamment la prévention des chutes, la nécessité de s'attaquer aux barrières, à la participation sociale des personnes âgées ayant des incapacités ne fait pas partie du mandat du système de santé et des services sociaux. Les politiques et les pratiques participent ainsi de l'exclusion de ces personnes de la vie sociopolitique (d'ailleurs, la différence est frappante avec les pratiques d'intégration sociale des plus jeunes personnes ayant des incapacités, et un signe de l'âgisme qui traverse nos pratiques).

Il faut ajouter à ce portrait le fait que, depuis le virage ambulatoire de 1995, on s'attend de plus en plus à ce que les personnes malades ou leurs proches assument une grande partie des soins à domicile. Les activités transférées peuvent être des tâches normalement réservées aux professions médicales, comme certains actes médicaux (diagnostics) et soins infirmiers (pansements, injections), ou aux professions paramédicales (physiothérapie, inhalothérapie ou intervention sociale), comme des décisions concernant les exercices de réadaptation, le soutien psychosocial ou encore la gestion de cas. Ce transfert de travail des professionnels vers les

« Mais qu'est-ce qui vous fait paniquer le plus? Ben, c'est de me sentir pas me faire soigner! (...) à l'hôpital, j'étais en sécurité parce que, si t'as un problème, ils sont là pour y voir. (...) Quand t'es à la maison, tu ne l'as plus. (...)... C'est ben beau qu'est-ce qu'ils nous ont montré, mais quand tu commences à paniquer, ça compte plus ça. T'sais, t'es trop stressé, t'es plus capable de prendre ton contrôle (...) : Ben, ma pression vient à 200, 250. »

Le fait d'avoir à gérer les soins et faire des traitements peut devenir tellement monopolisant et épuisant que les personnes malades et leurs proches se trouvent prisonniers à la maison.

« C'est une grosse responsabilité, parce que tu te dis que s'il arrive de quoi et que tu ne sais pas ce qu'il y a à faire, c'est qui va vivre avec ça sur la conscience toute sa maudite vie? C'est pas l'hôpital, c'est pas l'infirmière, pas l'infirmier, c'est pas les gars avec les crayons qui essaient de sauver de l'argent, c'est la personne qui va l'avoir vécu ça là. »

« Quand la personne va aller mourir chez elle, avec tout ce que ça peut faire vivre aussi à l'aidant qui est là : Est-ce que j'aurais dû la ramener à l'hôpital? C'est de ma faute si elle est morte! Ça en est des gros impacts ça. »

« Il fallait que je m'injecte trois fois par jour. J'avais une heure pendant que je ne fais rien d'autre. Tu veux te garder les mains stériles, tu ne peux pas commencer à jouer aux cartes... de préparer puis de tout faire ça, de faire face ce n'est pas dur! C'est un moment donné ce qui arrive c'est fatigant, on est écoeuré de ça, on est écoeuré d'avoir ce mode de vie-là, on est écoeuré d'être obligée de le faire! C'est ça qui est fatigant. »



Photo : photos.com/fr

malades et leur famille a plusieurs implications. D'abord, plusieurs personnes indiquent leurs peurs et leurs craintes, voire leur impuissance, devant ces nouvelles responsabilités.

Ainsi, le transfert contribue à l'isolement de ces personnes et leur exclusion de la vie sociale. Cette exclusion peut aussi être créée par le contraire, soit l'envahissement du domicile par les professionnels, ce qui amène les personnes à perdre du contrôle sur leur environnement et à ne plus se sentir chez elles. Ceci peut arriver notamment quand le domicile ou la chambre devient une mini-institution contrôlée par les professionnels, leur culture et leur équipement. Voici comment une personne parle de son expérience :

« **Ça, à un moment donné, ça devient beaucoup, parce que tu n'es jamais seule. Je ne sais pas si quelqu'un a déjà pensé à ça, jamais aller à la toilette toute seule tranquille. Plus d'intimité. Ce sont tous des gens très bien, des gens aidants, mais ... J'ai été obligée de faire de grosses colères là-dessus pour avoir mes petits moments.** »

Ainsi, les personnes âgées peuvent vivre de l'exclusion par leur incapacité de sortir de la maison ou par leur manque de contrôle sur leur espace.

Une autre manifestation du processus de l'exclusion inhérente aux politiques et pratiques se voit dans le manque d'implication des personnes âgées dans les processus qui

détermineront leurs besoins. Une fois qu'elles atteignent le statut de client du réseau de la santé et des services sociaux, beaucoup de personnes âgées perdent leur statut d'acteur et deviennent des objets des politiques et des décisions professionnelles. Au Québec, comme ailleurs, l'aide et les soins offerts sont de plus en plus prédéterminés par des technobureaucrates et prodigués par des professionnels utilisant des grilles d'évaluation standardisées. Comme une professionnelle de maintien à domicile nous a expliqué : « On m'a endormie autour de l'idée qu'il fallait que je rentre et sorte des maisons le plus rapidement possible, faire mon évaluation noir sur blanc et sortir. Et mon cœur me dit que je ne devrais pas faire l'évaluation comme ça. »

Dans un contexte où l'on fonctionne principalement selon des déterminants professionnels de besoins, les personnes âgées sont de plus en plus exclues des possibilités de définir leur propre situation et de la possibilité d'intervenir collectivement afin d'influencer les décisions concernant ce que le maintien à domicile et l'hébergement devraient offrir, tel que décrit par deux résidents en hébergement³ : « Parce que le grand règlement quand on rentre ici nous dit qu'on est CHEZ NOUS. Sauf que ça ne paraît pas! On ne vit pas à notre rythme, mais on vit au rythme des autres. »

Ainsi, il y a une augmentation de l'insensibilité des instances publiques aux réalités singulières des femmes et des hommes ayant besoin de soutien. Les services deviennent de plus en plus inflexibles, non adaptés à l'individu, et de plus en plus axés sur les incapacités. Cette réduction des personnes âgées à leurs incapacités et leurs pertes, aux dépens de leurs autres identités trouve continuité dans la façon qu'elles sont

souvent traitées dans les pratiques de maintien à domicile ou hospitalières. On entend trop souvent, dans les discussions de cas entre intervenants, la réduction des personnes âgées à leur diagnostic. Par exemple « la fracture de hanche de 82 ans » ou « la petite madame démente ». Prenons, par exemple, le cas de M^{me} R :

M^{me} R a une longue histoire de dépression et est en contact avec plusieurs organismes communautaires, le CLSC et l'hôpital psychiatrique. Elle nous raconte qu'il est très difficile de trouver une véritable écoute chez les professionnels, car elle est étiquetée « folle ». Elle a le sentiment d'être écartée et qu'on lui parle avec condescendance.

Dans ce contexte, les personnes âgées elles-mêmes commencent à perdre leur sens de soi.

« **J'ai dit à l'infirmière : Je ne sais plus qui je suis...tant de mois sur cet étage [d'hôpital], des gens qui arrivaient et qui partaient et moi, j'ai resté ». [À son retour au domicile] Je ne sais plus que je suis, je ne sais pas ce que je peux faire, ou ce que je serai capable de faire... »**

Notons que la perte de capacités à accomplir les activités domestiques affecte les femmes de façon spécifique, car leur espace de réalisation de soi a toujours été la sphère domestique et l'accomplissement des activités quotidiennes. Les pertes physiques amènent ainsi un effritement d'activités déterminantes pour leur identité. En quoi nos pratiques en tiennent compte?

Par ailleurs, les images dominantes véhiculées concernant les femmes âgées les mettent dans une situation d'impuissance potentielle dans leurs rapports avec les professionnels. Quelles sont ces images : la gentille grand-mère gâteau et la petite dame frêle, ou bien la méchante sorcière, ou la vieille chipie? À partir de telles images, les femmes âgées sont souvent infantilisées ou méprisées par les intervenants médicaux et sociaux. Si les femmes semblent avoir quand même moins de difficultés que les hommes à recourir à l'aide à cause notamment de leur trajectoire d'interaction avec les services de santé et les services sociaux (contraception, maternité, maternage, ménopause), en général elles ont moins d'expériences de revendications et de négociations auprès d'experts que les hommes, ce qui les met dans une position de plus

grande vulnérabilité au regard des professionnels qui, eux, ont tendance à offrir plus volontiers des services aux hommes âgés et seuls, trouvant qu'ils font pitié.

Qu'est-ce qu'on peut faire pour contrer ces tendances dés-humanisantes et discriminatoires? D'une part, je crois que les associations de la société civile, comme l'AREQ, doivent continuer à défendre un système de santé et des services sociaux publics et accessibles, y compris un investissement important dans le maintien à domicile et l'hébergement, et de faire de la sensibilisation auprès du grand public en ce sens. D'autre part, chaque individu peut s'assurer que lui-même et les personnes dans son entourage soient traitées avec respect et comme des personnes à part entière dans leurs interactions avec le système. Accompagner et se faire accompagner par d'autres personnes de notre entourage dans ces interactions est une façon d'avoir de l'appui pour ne pas se sentir démuné devant les intervenants. Notamment, il y a, dans chaque établissement, des procédures de plaintes qu'on ne doit pas hésiter à utiliser au besoin. D'ailleurs, l'AREQ



Tableau 1 - Formes de l'exclusion sociale

Domaine	Définition
Exclusion symbolique	Des représentations négatives de certains groupes ainsi que leur invisibilité au sein de la société.
Exclusion identitaire	Rejet ou diminution des identités distinctes et multiples d'une personne ou d'un groupe par la réduction à une identité telle que l'âge.
Exclusion sociopolitique	Des barrières à la participation civique et politique qui résultent d'un manque d'implication dans des prises de décision, du pouvoir collectif; une influence politique limitée.
Exclusion institutionnelle	L'exclusion des institutions sociales et politiques qui résulte d'une diminution des services qui affectent, de façon négative, la santé et le bien-être ou absence de consultation avec les personnes ou leurs proches.
Exclusion économique	Manque d'accès à un revenu ou aux ressources matérielles nécessaires pour répondre aux besoins de base.
Exclusion des relations significatives	Exclusion des possibilités de développer et de maintenir des relations sociales significatives par l'absence de réseaux, le manque d'accès à ces derniers ou un rejet de leur part.
Exclusion territoriale	Isolement géographique, régulation des espaces avec des possibilités réduites pour l'implication sociale; manque de mobilité géographique ou de contrôle sur son environnement.



Photo : PhotoDisc

pourrait soutenir ses membres qui veulent utiliser cette procédure. Elle pourrait aussi travailler avec d'autres à mener un débat social sur ce que veut dire vivre dans une société

qui prend soin de ses aînés. Au Québec, comme ailleurs, le défi demeure celui de développer un modèle de soutien à domicile et d'hébergement qui saura soutenir les personnes âgées d'une façon que celles-ci considéreront pertinentes et qui leur permettra de demeurer des membres estimés de notre société et partie prenante de celle-ci.

- 1 Cet article s'inspire de Grenier, A. & Guberman, N. (2009) "Creating and sustaining disadvantage : the relevance of a social exclusion framework", *Health & Social Care in the Community*, 17 (2), 116-124
- 2 Les citations viennent d'études faites par l'auteure ou par Amanda Grenier : Gagnon, E., Guberman, N. et al. (2001) *Les impacts du virage ambulatoire : responsabilités et encadrement dans la dispensation des soins à domicile*. Rapport soumis à la Fondation canadienne de recherche sur les services de santé. Direction de la santé publique de Québec; Grenier, A. (2002). *Diverse Older Women : Narratives Negotiating Frailty*. Unpublished Doctoral Dissertation. McGill University, Montreal, Quebec, Canada;
- 3 Ces deux citations ont été prises dans l'ouvrage : Charpentier, M. & Soulières, M. (2006) *Paroles de résidents. Droits et pouvoirs d'agir (empowerment) des personnes âgées en résidence et en milieu d'hébergement*. Rapport final de recherche soumis au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. École de travail social, UQAM.

Un an au Lesotho

Un des avantages de la retraite, c'est qu'on peut y réaliser certains de ses rêves de jeunesse. Ainsi, à 20 ans, je me voyais sous le chaud soleil d'Afrique, à l'ombre d'un palmier, enseignant à de jeunes Noirs. Après une carrière dans l'enseignement dans mon village natal, L'Ancienne-Lorette, et ensuite en Montérégie, c'est en 2007, 40 ans plus tard, que m'y voilà enfin. Je dois avouer, cependant, que la réalité fut tout autre que le rêve ébauché à l'époque.



La plupart des jeunes de St. Angela



Micheline Jobin
Région 09 - Montérégie -
secteur D -
Des Prairies-Brossard

Nommé autrefois Basutoland, le Lesotho est un petit pays d'Afrique australe qui fut pendant longtemps le plus scolarisé du continent africain grâce au Québec, alors véritable pépinière de missionnaires. En 1966, le pays, affranchi de l'Angleterre, reprend son nom d'origine, Lesotho i.e. parmi les Sothos. On y parle le sesotho et l'anglais.

Grand comme la Belgique, entièrement enclavé dans la République d'Afrique du Sud, ce pays est le royaume de Letsie III, descendant de Moshoeshoe I. Héros national et père de la nation basutho, il était, à l'instar de Mandela et de Gandhi, un grand chef pacifiste. D'où la salutation « Khotso! » (Paix!)

Surnommé « Mountain Kingdom », le Lesotho est le seul pays au monde avec tout son territoire au-dessus de 1 000 m. Aussi détient-il deux records : celui du pays à l'altitude moyenne la plus élevée (cf. Guinness) et celui du pays le plus froid d'Afrique.

Le climat

À 30° de latitude S., c'est un climat tempéré désertique avec quatre saisons inversées aux nôtres. Ici, pas nécessaire d'écouter la météo : il fait toujours beau.

« **St. Angela n'est pas une école, mais une résidence pour handicapés physiques, mentaux et orphelins provenant de partout au pays.** »

Le soleil brille plus de 300 jours par année et si traîner son parapluie semble paradoxal, c'est qu'il sert de parasol. Les chaleurs de l'été (30° à 36°C) sont faci-

lement supportables à cause de l'air sec dû à l'altitude. Les nuits sont toujours fraîches. En juin et juillet, le thermomètre descend à -10 °C la nuit, mais il remonte à 15 °C le jour.

Climat idéal, alors! Certes non! Si les précipitations sont rares, elles sont, par contre, violentes. La pluie fait déborder les nombreuses rivières inondant routes et villages, la grêle détruit récoltes et jardins, les tempêtes de neige bloquent les routes de montagnes. D'un autre côté, le pays connaît de longues périodes

de sécheresse causant famine, mort et violence. Celle de 2007 fut la pire en 30 ans. À la pénurie d'eau s'ajoute comme difficulté d'adaptation, l'ab-

Photo : Micheline Jobin

sence de chauffage dans tous les bâtiments où stagne pendant six mois un froid à réminiscence de verglas pour la Montérégienne que je suis. Brrrr!

St. Angela Home

C'est à 13 km de Maseru, la capitale, dans un enchevêtrement de chemins pierreux d'Ha Seleso, qu'est situé le foyer St. Angela. C'est ici que je logerai toute l'année en compagnie de quatre religieuses basutho SNJM (Saints Noms de Jésus et de Marie), responsables de la propriété. Outre le foyer, l'entreprise comprend aussi une ferme, de vastes jardins, une boulangerie et une garderie.

St. Angela n'est pas une école, mais une résidence pour handicapés physiques, mentaux et orphelins provenant de partout au pays. Cette année, le foyer accueillera 25 jeunes (18 au primaire, deux au secondaire, trois au collégial) et deux orphelins dont l'âge varie entre six et 23 ans. Comme le calendrier scolaire se divise en deux semestres, de janvier à juin et d'août à novembre, les jeunes ne retournent à la maison qu'à la relâche hivernale (15 juin au 30 juillet)



Corvée du samedi :
nettoyage de la cour.
Karabo à l'oeuvre.

et aux vacances d'été (1^{er} décembre au 20 janvier). Certains, plus chanceux, profiteront de la semaine de congé à Pâques et à la fête de l'Indépendance (4 octobre) pour visiter leur famille.

Voisin des écoles primaire et secondaire, le foyer facilite à ses résidents l'accès à l'éducation à laquelle ils ont droit puisque le pays offre la gratuité scolaire à tous pour les sept ans du primaire et

dans leurs différents projets. Je travaille d'abord au jardin, au bureau, à peindre les armoires, à la mise en marché des produits de la ferme (œufs, lait et mafi) où je pratique mon sesotho et me familiarise avec la monnaie locale, le maloti.

À l'arrivée des enfants, mon rôle principal sera de veiller à leur bien-être et leur éducation. Distribution des repas

« **Mais ce qui m'a le plus impressionnée, c'est de découvrir que ces enfants, malgré leur infirmité et leur pauvreté, sont HEUREUX!** »



L'heure du bain

à tous les niveaux pour les orphelins. Cependant, les écoles ne disposent ni de services spéciaux pour les handicapés mentaux ni de facilité d'accès pour les fauteuils roulants. L'intégration avec les enfants du village est très bénéfique pour nos jeunes, mais l'enseignante que j'ai été ne peut qu'admirer le courage de ces maîtres déjà aux prises avec des locaux désuets, un manque de matériel et des classes surchargées.

Bien qu'arrivée en janvier avec le début des classes, je ne viens pas enseigner. Mon but, en tant que coopérante bénévole SNJM, est d'aider les religieuses

et des médicaments, horaire de la vaisselle, leçons d'hygiène, de respect des autres et de l'environnement, propreté du grand hall et aide aux devoirs font partie de mes tâches ainsi que l'organisation des loisirs : activités artistiques, culturelles et sportives, jeux, lecture, sorties, télé. Et quand arrive le moment de réparer les vêtements et les sacs d'école, de couvrir les livres, de célébrer les anniversaires, de soigner les bobos, de punir, de récompenser, de donner un bain, de tricoter des mitaines, d'accompagner les enfants à l'école, de rencontrer les professeurs..., je me sens un peu beaucoup comme



St. Angela Home

une maman. Bien sûr, je ne peux nier m'être très attachée à certains d'entre eux tel Kamohelo.

L'histoire de Kamohelo

Cette année, notre premier pensionnaire nous est amené, non pas par un membre de sa famille comme les autres, mais par un travailleur social. Pourtant, il n'est pas orphelin. C'est que sa mère le tenait confiné à la hutte familiale, à l'abri du regard des autres car être handicapé ici, c'est

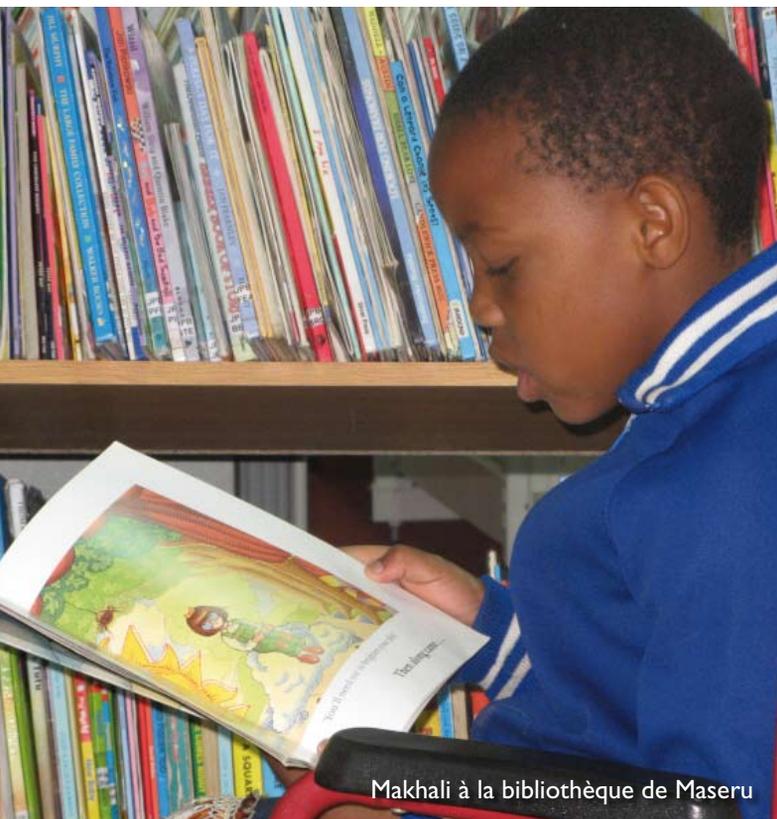
une tare pour toute la famille. Kamohelo a 12 ans, il ne sait ni lire ni écrire. Lourdemment handicapé, il ne sort pas de son fauteuil roulant.

Comme petit nouveau, il n'échappe pas au rejet. Choquée de cette attitude, je l'amène en promenade. Bien qu'il ne comprenne pas un mot d'anglais et que je baragouine le sesotho, on s'entend très bien. Le lendemain, quand nous sortons, les autres se joignent à nous.

De retour au foyer, on joue : échelles et serpents, baguettes chinoises, cartes, casse-tête. Kamohelo adore dessiner et sa mère dont il s'ennuie beaucoup est son sujet préféré. Habile dans tous les jeux, il gagne vite l'estime et le respect de tous. À la rentrée scolaire, le 22 janvier, il fait partie de la *gang*. Il se montrera un élève doué, curieux, avide de tout apprendre... même le tricot. Au bulletin de la 3^e étape, il sera le 1^{er} de sa classe et, en fin d'année, le seul des quatre pensionnaires en Standard 1 à savoir lire.

Tout au long de cette année, j'ai appris, au rythme des saisons, à connaître un nouveau pays, une nouvelle culture et un nouveau peuple. Mais ce qui m'a le plus impressionnée, c'est de découvrir que ces enfants, malgré leur infirmité et leur pauvreté, sont HEUREUX! Ils chantent et rient tout le temps. Dans leurs yeux, la joie pétille. Obéissants, peu exigeants, patients, travailleurs, généreux, débrouillards, ces jeunes n'ont de handicap que celui que l'on voit. Il est agréable et si facile de vivre avec eux. Jamais, je n'aurais pu imaginer plus belle leçon de vie où, encore une fois, la réalité dépasse la fiction.

Khotso, Pula, Nala!
Paix, pluie et abondance!



Makhali à la bibliothèque de Maseru

Julienne Bergeron, médaillée de l'enseignement

Madame Julienne Bergeron, de Ville-Marie, Témiscamingue, recevait en février 2009 la Médaille du Lieutenant-gouverneur, remise pour son action bénévole et son influence positive dans la communauté. Pendant 39 années, elle s'est consacrée à l'enseignement avec succès et a œuvré activement pour mettre sur pied un syndicat des enseignants dans sa région. Très conviviale, cette dame de 77 ans a répondu avec enthousiasme à nos questions.



Michel Jacques
Équipe Quoi de neuf
nimic45@globetrotter.net

Michel Jacques : À quel moment de votre vie avez-vous constaté votre intérêt pour l'éducation?

Julienne Bergeron : Pour moi, l'enseignement, c'était une seconde nature. Je me souviens bien, alors que je n'étais pas encore d'âge scolaire, je jouais à la maîtresse d'école. Des chaises, des poupées et mon chat faisaient office d'élèves. Cela me passionnait!

Après ma 9^e année, alors qu'on devait penser à choisir une carrière, je n'avais qu'une seule idée en tête, l'enseignement. J'ai commencé à exercer ma profession à 17 ans, après avoir suivi, pendant trois ans mon cours complémentaire, à l'École normale Notre-Dame-de-Lourdes de Ville-Marie.

MJ : Vous avez connu la petite école comme dans *Les Filles de Caleb*. C'était vraiment rudimentaire, je crois?

JB : Quand j'ai commencé, en 1950, j'enseignais au primaire, dans une petite école de rang, à quatre milles du village. Neuf élèves, de la 1^{re} à la 8^e année, composaient ma classe et ainsi donc l'école. En hiver, un *snowmobile* me conduisait à mon lieu de travail. Ça me coûtait dix dollars du voyage. C'était cher pour mon budget, mais il le fallait bien, car les chemins dans les rangs, en hiver, n'étaient pas ouverts. Et



Julienne Bergeron

Photo : Collection personnelle

je gagnais 1000 \$ par année pour enseigner, pour faire le ménage de l'école et la chauffer.

Je devais, le matin, commencer par allumer le poêle et casser la glace sur la chaudière d'eau comme dans *Les Filles de Caleb*. Le lundi, quand j'arrivais, le commissaire, habitant près de l'école, avait heureusement allumé le poêle. Ce même voisin me logeait durant la semaine.

Pour les repas, je m'apportais de chez moi, pour les cinq jours de travail, des tourtières, un rôti de bœuf, un rôti de lard, des œufs et de quoi faire des omelettes ou des crêpes. En plus, le soir je devais faire souper la petite fille du voisin, une de mes élèves, orpheline

depuis quelques mois. Cela me faisait de la compagnie, puisqu'il n'était pas question que je reçoive de la visite de quiconque, encore moins celle d'un homme!

La semaine terminée, je revenais à la maison par le train. Mes élèves adoreraient venir me reconduire à la gare le vendredi en fin d'après-midi, même si cela faisait un mille et demi à pied. Le voyage en train me coûtait 15 cents, cela compensait pour le prix du voyage en *snowmobile*, au début de la semaine, qui, lui, était très cher.

MJ : Aviez-vous beaucoup de support dans votre travail?

JB : Le support venait de l'inspecteur d'école. Sa visite ne me rendait pas tellement nerveuse, car je me disais que c'était une personne comme nous autres. S'il connaissait l'enseignement, il savait ce que c'était, donc je ne m'en faisais pas outre mesure. Son soutien consistait à nous confirmer dans ce que nous faisons.

Il n'y avait pas de collègues, de conseillers pédagogiques ou de directeurs pour valider notre enseignement. On devait se débrouiller seuls pour les volumes, la préparation des cours notamment. Il y avait peu de confort dans ces écoles de rang. Puis s'ajoutait à la tâche, le perfectionnement des maîtres qui se donnait à Rouyn, assez loin de Ville-Marie où je demeurais, c'est-à-dire à 90 milles.

MJ : Dans votre région, vous avez laissé votre marque au plan du syndicat. Qu'est-ce qui vous a poussée à consacrer beaucoup de temps à cette cause?

JB : Pour faciliter la tâche de l'enseignante et de l'enseignant, j'ai décidé de travailler pour nous regrouper sous un syndicat. Un de nos anciens professeurs, monsieur Gosselin, nous parlait souvent des conditions dans lesquelles les enseignantes et les enseignants de la région de Québec travaillaient. On s'est dit qu'on voulait avoir la même chose.

MJ : Madame Laure Gaudreault, grande militante du syndicat, n'allait pas vous voir au Témiscamingue, en 1953?

JB : Elle est venue nous rencontrer à quelques reprises, mais elle ne pouvait pas tout faire. On voulait avoir ce que Québec avait, mais cela nécessitait du cran et du courage. J'allais rencontrer les enseignantes et enseignants après le souper. Je visitais les écoles des 15 paroisses de la région, ce qui veut dire 75 écoles en tout.

MJ : Quel était votre but?

JB : Tout simplement, on voulait adhérer au groupe syndiqué *Corporation des instituteurs et institutrices catholiques du Québec* (CIC), dont le président était monsieur Garant. Je devais faire signer une carte d'adhésion pour avoir l'accréditation. Deux à trois ans de travail. Que de réunions dans des salles publiques et dans des écoles pour expliquer la reconnaissance syndicale et avoir la permission de nous représenter dans les négociations avec la partie patronale!

MJ : Comment réagissaient les commissaires et les hommes qui enseignaient?

JB : Les commissaires ne nous mettaient pas de bois dans les roues et, même, les inspecteurs des écoles collaboraient ouvertement avec nous. Les hommes, eux, avaient moins besoin de revendiquer, car ils allaient demander directement aux commissaires des augmentations de salaire, qu'ils obtenaient généralement, contrairement aux femmes. Il est vrai qu'ils étaient peu nombreux et avaient le rôle de soutien de famille pour la plupart.

MJ : Finalement, ce fut une réussite?

JB : Oui, la première convention a été signée avec la commission scolaire en 1954 ou 1955, autour de ces années-là. On demandait trois choses : une augmentation de salaire, ne pas être remercié automatiquement après un an de travail et avoir des cours de formation.

MJ : Vous avez fait votre marque dans votre milieu scolaire. Qu'est-ce qui a caractérisé votre travail?

JB : J'ai toujours travaillé avec cœur, je me donnais à fond dans mes tâches et je ne comptais pas les heures. Ma relation avec les jeunes était excellente. Je n'avais pas toujours des enfants de chœur dans ma classe, mais ceux avec qui j'avais plus de misère à entrer en contact, c'étaient ceux qui avaient des problèmes à la maison.

Au fil des semaines, je parvenais à apprivoiser ces jeunes et on finissait par bien se comprendre. Il ne faut pas oublier que pour travailler avec les élèves moins motivés, il faut les rappeler à l'ordre, identifier la raison pour laquelle ils n'écoutent pas, prendre le temps de leur parler à eux et à leurs parents. Il est important de leur expliquer le pourquoi de la matière. À un élève qui me disait, alors que j'enseignais la biolo-

gie au secondaire, ne pas vouloir faire un docteur ou travailler à l'hôpital, je lui disais qu'il savait comment était fait un *ski-doo* mais ne connaissait pas autant son propre corps. Il comprenait et, par la suite, avait plus d'intérêt pour le cours.

MJ : Pouvez-vous identifier ce qui vous a permis de trouver l'énergie pour vous investir autant dans votre profession tout au long de votre carrière?

JB : J'étais appréciée des élèves, des parents, des directeurs et de la commission scolaire. C'était stimulant. Un jour, alors que je devais changer de classe à cause de l'absence d'une enseignante, mes élèves étaient très déçus de la situation, ils dirent : « Pourquoi une autre madame n'y va pas, restez avec nous autres. » Il y a aussi le plaisir de constater le devoir bien accompli. Quelle satisfaction de voir un enfant, qui ne savait ni lire ni écrire en début d'année, être capable de lire quelques pages et d'écrire quelques lignes!

MJ : Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui veulent se consacrer à l'enseignement?

JB : Il est important de bien connaître la tâche qui nous est confiée, d'être capable de motiver les jeunes et de leur expliquer le bien-fondé des différentes parties de la matière à enseigner, de les encourager, d'avoir de la discipline, oui, mais avoir une certaine souplesse dans son application.

MJ : Du bien beau travail, Madame Bergeron! Boute-en-train et ricaneuse, elle ajoute :

JB : Oui, 39 ans au service des élèves et des enseignants. Et si c'était à refaire, je n'hésiterais pas une seule seconde!

Ma plus belle histoire

L'AREQ associée à un concours d'écriture!

Ma plus belle histoire, c'est le titre d'un recueil de nouvelles, produit par la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ). Fruit d'un concours d'écriture réservé aux adultes en formation, ce recueil est, en quelque sorte, une façon de saluer le courage, la détermination et le talent d'étudiantes et d'étudiants âgés entre 16 et 80 ans. L'AREQ a été associée à cette belle initiative : la majorité des textes soumis ont été évalués par des membres de l'Association.



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

Pour une sixième année consécutive, la FSE, en collaboration avec la CSQ, a récemment publié le recueil *Ma plus belle histoire*. Cet ouvrage est composé des 52 textes choisis parmi les quelque 329 soumis par les participantes et participants. Parmi ceux-ci, on retrouvait une majorité de jeunes adultes, mais aussi plusieurs personnes immigrantes et des personnes aînées.

Ces personnes aînées sont retournées sur les bancs d'école, ne serait-ce que pour être en mesure de mieux prendre leur place dans la société québécoise. On sait, en effet, que l'alphabétisation

et l'éducation sont des facteurs importants d'intégration sociale.

Un comité formé de quelque 12 membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches a participé à la sélection

des textes. Parmi ces textes, un prix *Coup de cœur* et quatre mentions spéciales ont été décernés.

Le nombre de participantes et participants, toujours croissant depuis sa création, a permis à la FSE et la CSQ de bénéficier de la participation active non seulement de l'AREQ, mais aussi de

celle de commanditaires comme SSQ Groupe Financier, la Caisse d'économie solidaire Desjardins et les librairies Renaud-Bray pour la publication du recueil. Le comédien Jici Lauzon parrainait le concours.

« J'invite les gens à prendre connaissance du talent de ceux qui se sont exprimés à travers ces textes tissés de persévérance et d'espoir », a déclaré le parrain du concours, M. Jici Lauzon, à l'occasion de la remise des prix qui s'est tenue à Québec, le 25 mars dernier.

Pour plus d'information concernant le concours, ou encore pour télécharger gratuitement le recueil *Ma plus belle histoire* (version PDF), nous vous invitons à consulter le site Internet www.fse.qc.net/publications/actualites/singleview-actualites/news/23819/190/index.html



Daniel B. Lafrenière (2^e vice-président de la CSQ), David Leduc (enseignant à l'éducation aux adultes), Frédéric Pilon (président du Syndicat de l'enseignement de la région des Moulins), Paulyne Caron-Laplante (présidente de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches), Francisco Ales Rodriguez (gagnant du concours), Josée Scalabrini (vice-présidente de la FSE), Jici Lauzon, Manon Bernard (présidente de la FSE), Alec Larose (conseiller à la FSE) et François Boisjoli (SSQ Groupe financier)

Photo : Marie-Chantal LeBreton

Que savons-nous des œufs?

Les œufs représentent un des aliments les plus nutritifs à la portée de tous. Malheureusement, plusieurs s'en privent à cause de leur contenu en cholestérol.



Marie Milot, dt.p.
CSSS Cavendish, CLSC NDG
Montréal-Ouest
marie.milot.cvd@sss.gouv.qc.ca

L'industrie des œufs contribue annuellement pour au moins 500 millions de dollars à l'économie canadienne. Cela représente chez les producteurs environ 25 millions de poules qui pondront 500 millions de douzaines d'œufs par année.

La valeur nutritive des œufs

Un œuf catégorie *gros* contient soixante-dix calories et 14 éléments nutritifs différents. Le jaune renferme 190 mg de cholestérol, 5 g de gras dont moins du tiers sont saturés et aucun gras trans. Aussi, le jaune d'œuf figure parmi les seuls aliments naturels qui contiennent de la vitamine D. Les protéines, soit 6 g, sont réparties également dans le jaune et le blanc d'œuf. Finalement, les œufs possèdent des éléments antioxydants : la lutéine et la zéaxanthine, des substances qui aident à diminuer les cataractes et à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Le contenu élevé de cholestérol des œufs suscite beaucoup de questionnement dans la population. Le cholestérol alimentaire a très peu d'effet sur le cholestérol sanguin. Par conséquent, il n'y a pas de lien entre la consommation d'œufs et le développement de maladies cardiovasculaires chez les gens en santé. Les gras saturés et les gras trans sont les grands coupables et les œufs en contiennent très peu. Il n'existe aucune limite quant au nombre d'œufs à consommer dans une semaine dans le

cadre d'un régime alimentaire équilibré et d'un mode de vie sain pour une personne ayant un cholestérol normal.

Lors de l'achat d'œufs, le consommateur a un vaste choix. D'abord, les œufs sont calibrés **selon leur poids**, ce qui détermine leur taille : *pee wee*, petit, moyen, gros, extra gros et jumbo. À titre d'exemple, un gros œuf pèse 56 g alors qu'un petit pèse 42 g. La coquille est blanche ou brune, selon la race des poules.

Viennent ensuite, **les œufs de spécialité**. Parmi eux, ceux enrichis en omega 3. Ils proviennent des poules nourries en partie de graines de lin ou d'huile de poisson. Ils contiennent 0,4 g d'acides gras omega 3 versus 0,04 g retrouvé dans l'œuf classique. Santé Canada recommande 1 à 1,5 g d'acides gras omega 3 tous les jours pour leur rôle non négligeable dans la prévention des maladies cardiovasculaires et pour aider à diminuer les triglycérides.

Il existe aussi les œufs **produits en liberté** : les pondeuses circulent librement dans le poulailler et ont accès à des perchoirs. Les œufs produits en libre parcours sont semblables à ceux produits en liberté, sauf que les poules peuvent aller à l'extérieur. La teneur nutritive de ces deux catégories est la même que celle de l'œuf classique. Il va sans dire que ces produits coûtent plus cher que les œufs classiques.

Salubrité et entreposage

Il est important de vérifier la date de péremption à l'achat des œufs. Si les œufs sont entreposés adéquatement au frigo, ils peuvent se consommer pendant un certain



temps après la date *meilleur avant*. Cette date de péremption (28-42 jours) à compter de la date d'emballage indique la période où les œufs conservent leur qualité catégorie A. Après cette date, il est préférable de bien les cuire. De plus, il est recommandé de placer les œufs sur une tablette dans le frigo et non dans le compartiment de la porte afin de les garder à une température uniforme et suffisamment froide pour les conserver adéquatement.

Les œufs peuvent se consommer crus en autant qu'ils soient frais, que la coquille ne soit pas fêlée, qu'ils soient bien entreposés comme décrit précédemment et qu'ils soient manipulés avec précaution. Ils ne peuvent pas être servis comme restants. Avec toutes ces conditions, le risque de contamination bactériologique demeure minime. Cependant, les enfants, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est compromis ne devraient pas en consommer crus. Ils peuvent cependant se tourner vers les œufs liquides pasteurisés vendus en format 250 ml dans les produits congelés.

Espérant vous avoir réconciliés avec les œufs, je vous invite à les consommer sous diverses formes selon votre créativité culinaire. Ils sont bons, nourrissants et pas chers.

C'est le début d'un temps nouveau

Dans les grands débats sur la mondialisation, la question des ressources naturelles occupe une place prépondérante. L'eau, que l'on croit à tort inépuisable, est l'une des ressources les plus convoitées de la planète et sans contredit la plus précieuse. Les rivières du Québec en font partie. Devant cet état de fait, une réflexion s'impose quant à l'évolution de l'exploitation de l'eau douce à des fins hydroélectriques. Voici un survol de la situation; notre site Internet pourra enrichir davantage votre réflexion.



Roy Dupuis
Président de
la Fondation Rivières

Je n'apprendrai certes pas à ceux qui ont connu l'enthousiasme du **Maître chez nous** des années 60, la nationalisation de l'électricité, l'ère des grands barrages et des petites centrales au fil de l'eau, combien la fierté des Québécois était grande devant le développement de son expertise dans le domaine de l'hydroélectricité, moteur de richesse collective. C'était non seulement un choix logique à l'époque, mais aussi un tournant innovateur remarquable.

Il est dommage qu'un nouvel essor innovateur ne se fasse pas sentir aujourd'hui quant aux autres solutions énergétiques, car le choix de l'hydroélectricité seule n'est plus un bon choix. Un mouvement grandissant a pris naissance pour contester cet état de fait. Des comités de citoyens de tout âge se forment; des grands-parents

se battent pour conserver leur héritage aux générations futures; des centaines d'artistes se joignent à l'opération *Adoptez une rivière* afin de sensibiliser la population; des groupes environnementaux se rallient à la nécessité de faire front commun. La Fondation Rivières est née de cette mobilisation. Sa mission première est de sensibiliser la population, souvent mal renseignée, sur les véritables enjeux

« L'eau est la chose la plus nécessaire à l'entretien de la vie, mais il est aisé de la corrompre. »

nées scientifiques et d'études sérieuses, réfléchies et conséquentes, je peux me permettre d'informer la population.

Un besoin imminent de changement de mentalité s'impose. Ce qui est inacceptable présentement au Québec, c'est que l'on persiste à essayer de nous convaincre que l'hydroélectricité est toujours une source d'énergie formidable et pro-

Platon (427-348 av. J-C) *Les lois*, livre VII

qui entourent la question de l'eau au Québec. Comme citoyen, je me dis que j'aimerais bien savoir toute la vérité lorsqu'un projet est à l'étude. Et c'est ce que je fais : je cherche la vérité. On reproche souvent aux artistes d'être des *pelleteux* de nuages. C'est faux. J'ai répondu à l'appel de spécialistes en la matière qui m'ont approché pour cofonder la Fondation Rivières justement parce que je cherche - avec eux - la vérité. Voilà pourquoi, à partir de don-

pre alors que des études d'impacts sur les milieux où se construisent les barrages sont souvent inexacts ou incomplètes et que la quantité de harnachement des rivières est devenue intolérable. Ce qui est inacceptable au Québec, c'est que l'on semble pratiquement ignorer que la technologie a énormément évolué et qu'elle offre des sources nouvelles et possibles de production d'énergies vertes, tout aussi rentables et pouvant

être mises sur pied rapidement par une volonté et un courage politique.

Dans le mémoire que la Fondation Rivières présentait au Bureau d'Audiences publiques en Environnement en décembre dernier concernant le projet hydroélectrique de la rivière Romaine, nous avons dépeint à grand renfort d'exemples exhaustivement documentés combien les sources nouvelles d'énergie, entre autres, l'éolienne et la géothermie, implantées dans d'autres pays du monde, particulièrement en Europe, représentent le changement de mentalité qu'il est impérieux d'accomplir au tournant du 21^e siècle. C'est le début d'un temps nouveau.

Il ne faut surtout pas croire qu'à l'âge de la retraite, ce problème ne vous concerne pas vraiment. Les effets

néfastes du harnachement des rivières, petites ou grandes, se font déjà sentir. Il ne faut surtout pas croire que vous représentez une couche de

« **Il ne faut surtout pas croire que vous représentez une couche de citoyens qui ne peuvent se faire entendre.** »

citoyens qui ne peuvent se faire entendre. Nous savons tous que la tranche des 45 ans et moins ne représente pas la population majoritaire du Québec. Nous avons tous le pouvoir de nous informer et vous avez celui de tendre l'oreille à la voix de nos rivières. Où que vous habitiez, il existe probablement des moyens d'information vous permettant de voir les deux côtés de la médaille. Déjà, le désir de s'informer adéquatement est en soi un geste d'engagement social. Il en existe plein d'autres que vous pratiquez sûrement

pour économiser l'énergie, premier pas vers la diminution d'une consommation effrénée qui ne peut plus perdurer. Toutefois, face aux grands enjeux

tel que le développement énergétique, seul chez soi, on se sent impuissant mais, avec la force d'un groupe organisé, on peut changer les choses. Si vous avez du temps, il ne manque pas de causes à défendre et s'il vous plaît de choisir la nôtre, nous vous accueillerons avec plaisir.

Pour vous informer sur nos actions, ou pour devenir membre :
Fondation Rivières, 207 av. Fairmount Ouest, Montréal, QUÉBEC H2T 2M8
www.fondation-rivieres.org



Pierre-Paul Côté
Trésorier

INTERGÉNÉRATIONNEL

Lire et faire lire voit l'avenir avec optimisme

Après une longue période d'incertitude quant à son avenir, l'organisme *Lire et faire lire* voit l'avenir avec optimisme. Fort de la détermination et de la ténacité de sa directrice générale et appuyé par un conseil d'administration solidaire, l'organisme a obtenu une subvention du Secrétariat des aînés.

Par le biais du programme *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* (SIRA), *Lire et faire lire* va profiter d'une aide significative au cours des quatre prochaines années. Déjà, Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ), par l'entremise de sa Fondation, soutient financièrement ce pro-

gramme intergénérationnel. L'AREQ, un des membres fondateurs, participe au conseil d'administration de l'organisme en y déléguant son trésorier et y apporte une certaine aide financière. La CSQ fait de même.

Ce programme intergénérationnel d'ampleur nationale met en contact des personnes aînées avec des enfants de la maternelle, de la 1^{re} et de la 2^e année du primaire. Se déroulant sur une période de huit semaines, soit à l'automne, soit au printemps, les personnes participantes font la lecture de livres sélectionnés à de petits groupes d'enfants à raison d'une fois par semaine. Tout en leur transmettant le goût de la lecture, elles permettent également aux enfants de démontrer leur talent dans ce domaine.

Les personnes aînées qui participent à ce programme sont unanimes à déclai-

rer leur enthousiasme et leur satisfaction à l'effet de côtoyer de jeunes enfants en apprentissage de la lecture et sont prêts à renouveler leur expérience.

Pour les personnes aînées, le programme *Lire et faire lire* est une occasion d'être au coeur d'un projet social en permettant de mettre à profit leur expérience, leurs connaissances et leur amour des enfants.

Voilà un autre moyen de combattre les préjugés envers les personnes aînées en demeurant actifs socialement et intellectuellement dans sa communauté.

Pour obtenir plus de renseignements, vous pouvez visiter le site Internet à l'adresse suivante : www.lireetfairelire.qc.ca ou contacter l'organisme au numéro 1 888 466-5705.



Michel Jacques
Équipe Quoi de neuf
nimic45@globetrotter.net

Assis sur le banc de bois près du lilas, je lis le roman *À l'ombre des jeunes filles en fleurs*. Mon oreille est charmée par les sons mélodieux du rouge-gorge en quête de nourriture. Soucieux de délimiter son territoire, il semble dire : « Ne venez pas me déranger, cet espace m'est réservé pour nourrir mes petits. »

Je lève les yeux, il est là, fier, la poitrine orangée, la tête droite comme un périscope. Je n'ose bouger les paupières, il est si près de moi. Sur le gazon, regardant droit devant lui, il chasse. Il tourne la tête à 90 degrés, pique son bec au centre de sa proie, un ver bien en santé.



**D'la vie!
D'la vie!**

L'oiseau le mordille pour le porter à ses petits, nichés douillettement dans le cèdre et si bien dissimulés.

Le soleil est de plomb. Adossé aux fougères fraîches de la plate-bande, je me laisse envahir par l'ombre chaude de l'érable, bercer par le frou-frou de ses feuilles et apaiser par le ruisellement de l'eau de la fontaine. Puis, le chant d'un chardonneret se fait impératif. Cet oiseau au plumage jaune tendre vient chercher à son tour mon attention. Il est là sur le bord du petit bassin, jetant un coup d'œil à gauche puis à droite pour se sécuriser, bascule son corps pour tremper son bec et renvoie sa tête en arrière pour se désaltérer. Ensuite, ce serin s'envole vers la mangeoire du pommier et dévore, tête en bas, les graines de chardon. Quelques battements d'ailes lui suffi-

sent pour gagner le plant de vigne et se perdre dans le feuillage vert.

Le chant strident de la cigale éveille ma conscience et me fait penser à l'expression d'Horace, *Carpe diem*. Étreindre ces moments d'ivresse de la nature et les emprisonner, ils sont si fugaces. Je voudrais m'approprier cette cigale porteuse d'été. J'ai beau scruter le potager, je ne l'aperçois pas. Que des papillons blancs! Ils voltigent comme ouate au vent, font des entrechats, errent, légers, dans tous les sens et se posent trop rarement. Juste pour pondre leurs œufs sur les choux dodus qui leur sourient.

Le chant paisible du rouge-gorge me convainc de fermer mon roman une fois pour toutes et de boire la nature gorgée de soleil. Les senteurs des herbes et les parfums des fleurs caressent mes narines. Douce quiétude!

Ce bel oiseau vigoureux est encore là, il trotte et court sur le toit de la remise tout en conversant avec son partenaire. Il semble dire : « D'la vie! D'la vie! » Très tôt le matin, je l'entends, il est le premier à briser le silence de la nuit, invitant à mordre dans la vie. Et, s'il pleut, son chant devient alors plus doux à l'oreille.

Au Québec, dans quelle sorte de démocratie vivons-nous?

C'est la question que se sont posée une quarantaine de membres de l'AREQ réunis à Québec le 7 avril dernier. Le comité national d'action sociopolitique et son réseau de responsables régionaux ainsi que les responsables régionales de la condition des femmes étaient assistés dans leur démarche par Mercédeez Roberge et Gérard Talbot du Mouvement pour une Démocratie Nouvelle (MDN), un mouvement non partisan et sans but lucratif.



Jeanne Côté
Comité national de
l'action sociopolitique

Notre démarche s'est articulée autour de deux grands axes : dans quelle mesure le mode de scrutin actuel sert-il la démocratie? Et comment pourrait-on le réformer pour que le résultat de nos votes exprime mieux la volonté populaire, c'est-à-dire que notre Parlement devienne un miroir plus fidèle de la nation?

La réponse à la première question fut assez facile : avec le mode de scrutin actuel, chaque citoyen ne se reconnaît pas sur la *photo de famille* de notre Parlement, puisqu'on n'y voit pas une représentation égale entre les femmes et les hommes, ni le reflet de notre diversité ethnoculturelle, non plus que le pluralisme politique, ni une juste place aux régions. Dans notre Québec *démocratique*, chaque vote n'a pas la même importance.

La question date d'au moins quarante ans : depuis 1966, notre mode de scrutin amène une distorsion criante entre le nombre de votes obtenus par un parti et le nombre de sièges au Parlement. Deux exemples : en 1973, le PLQ obtient 54,7 % du vote exprimé et il prend 92,7 % des sièges à l'Assemblée nationale; en 1998, le PQ obtient 43,5 % du vote exprimé et il prend 60,8 % des sièges.

Au Québec, avec notre mode de scrutin majoritaire uninominal à un tour, quelle valeur revêt le vote du nombre respectable des citoyens appuyant l'idéologie d'un parti qui ne fait élire aucun de ses candidats? Ou celui des citoyens qui habitent une circonscription *traditionnellement gagnée d'avance*? Combien d'électeurs, sachant que leur vote ne se traduira pas en pouvoir, font un *vote stratégique*? Combien d'autres décident tout simplement de ne pas voter ou d'annuler leur vote? Où vont tous les *votes perdus*? Les réponses à ces questions nous font réaliser que notre système électoral ne peut pas être défini comme un mécanisme qui permet de traduire le vote de son électorat en sièges attribués à des partis politiques (ou des représentants) au sein de son parlement.

Nos élus sont conscients de ce problème, et c'est ce qui fait qu'on ne cesse de couper et de redécouper notre carte électorale. Mais tant que ces tentatives se feront à l'intérieur d'un mode de scrutin où, selon la conjoncture du moment, voter pour un parti a le même poids que voter pour un autre et où le poids d'un vote varie selon la circonscription où il est inscrit, la démocratie ne pourra pas en sortir véritablement gagnante.

Il est donc urgent de revoir notre mode de scrutin et de considérer les systèmes de représentation proportionnelle qui visent à s'assurer qu'il existe une bonne adéquation entre le pourcentage

de voix obtenu par un parti politique et le pourcentage des sièges parlementaires qui lui sont attribués. Selon le MDN, ce mode doit allier deux calculs des sièges : un premier des systèmes majoritaires et un deuxième de la représentation proportionnelle qui compensera la disproportion créée par le premier, de telle sorte que chaque parti se voie attribuer le nombre de sièges correspondant au pourcentage du vote recueilli. Bien sûr, la loi devra baliser le seuil de représentation (pourcentage à partir duquel un parti a le droit d'être représenté dans un parlement), les règles des listes en vue du deuxième système (fermées, ouvertes ou panachées) ainsi que les méthodes pour la répartition des sièges.

Les listes sont importantes, car elles déterminent les candidats qui représenteront les différents partis politiques au Parlement. Selon la formule, l'ordre des candidats est décidé par les autorités des partis ou par l'électorat.

Pour ce qui est de la façon de répartir les sièges, elle donne lieu à plusieurs méthodes. Faute d'espace, je me contente de mentionner que les législateurs devront étudier chacune d'elles sérieusement afin de faire un choix éclairé.

Pour continuer cette réflexion : www.democratie-nouvelle.qc.ca/accueil.htm



Région Abitibi-Témiscamingue

La Chrysalide, une maison accueillante

La Fondation Laure-Gaudreault de la région 08 – Abitibi-Témiscamingue est immense : elle couvre 65 850 km² et comprend l'Abitibi-Témiscamingue, Lebel-sur-Quévillon et Chapais-Chibougamau, une sous-région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Yvette Roussy
Présidente – FLG Région 08

Parmi les organismes soutenus financièrement par la FLG dans notre région, on retrouve La Corporation de la maison de répit-dépannage La Chrysalide, située à La Sarre, en Abitibi-Ouest. La Chrysalide est une maison spécialisée, adaptée et accueillante où l'ambiance est familiale.

Le but premier de cet organisme est d'assurer un service essentiel à l'épanouissement familial. Voici les principaux objectifs poursuivis par ce dernier :

- améliorer la qualité de vie des familles ayant sous leur responsabilité des personnes présentant une déficience intellectuelle et physique ou des personnes autistes, en leur offrant un service de répit, de dépannage et de gardiennage dans un environnement sécuritaire;
- fournir le gîte, le couvert et des activités intéressantes, et ce, sans discrimination d'âge ou de sexe;
- faciliter l'intégration sociale de ces personnes;
- respecter les valeurs mises de l'avant par les centres de réadaptation à l'égard des personnes présentant une déficience physique ou intellectuelle.



Plusieurs organismes soutenus

En ce qui a trait aux autres organismes aidés financièrement, les choix sont variés. Les organismes retenus sont : la Maison de la Famille, la Maison des Jeunes, la Société Alzheimer, le Centre pour personnes handicapées, le Parc récréatif, l'Association des Diabétiques, l'Association des Parents d'Enfants Handicapés et, finalement, La Musique du Mieux-Être. Ces organismes donnent des services à des personnes de tous âges.

Pour nous permettre de poursuivre les objectifs de NOTRE FONDATION, il suffit non seulement de devenir membre, mais de faire des dons. Un reçu aux fins de l'impôt est remis à partir de 15 \$. Des formulaires d'adhésion et de dons sont disponibles auprès des responsables de la Fondation dans les régions.

Il n'est pas nécessaire de faire partie de l'AREQ pour devenir membre de la Fondation ou pour faire des dons.

Il nous faut nous approprier la Fondation Laure-Gaudreault en nous remémorant que c'est grâce à cette GRANDE DAME que le syndicat des enseignants existe et qu'elle a également fondé l'AREQ, à l'âge de soixante et onze ans.

Je termine en citant une phrase de monsieur André Goulet, ex-président de l'AREQ : « La Fondation Laure-Gaudreault n'est pas le fruit d'une génération spontanée mais le résultat positif d'efforts quasi entêtés de son fondateur, Lionel Girard. » Une autre citation de madame Louise F.-Giroux, présidente de la Fondation : « Cette Fondation nous appartient, elle est notre fierté. »

Les hommes et leur santé

Au printemps 2008, le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal réalisait une enquête pancanadienne sur la santé des hommes de cinquante-cinq ans et plus. Réalisée sous forme de sondage postal, cette enquête a été menée auprès de 5 000 hommes âgés entre 50 et 95 ans habitant au Canada. Elle a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada.

Plus de deux cents de nos membres ont accepté de répondre au questionnaire d'enquête. Cette participation, de même que celle de l'ensemble des hommes rejoints, aura permis à l'équipe de recherche de tracer un portrait éclairant de la façon dont les hommes perçoivent et gèrent leur santé.



Pierre Hardy
Conseiller à la formation
et à la vie associative
hardy.pierre@csq.qc.net

Le but fondamental des recherches en santé et sur le vieillissement de l'Institut de gériatrie est de prodiguer de meilleurs soins et services aux personnes âgées. Quant à l'étude réalisée, l'objectif principal était de comprendre les perceptions des hommes quant aux soins de santé préventifs permettant d'assurer une bonne santé physique, émotionnelle et mentale en vieillissant. Les objectifs spécifiques étaient de :

1. mieux comprendre les priorités des hommes;
2. évaluer si les hommes peuvent prendre leur santé en main pour s'assurer de bien vieillir;
3. faire des recommandations aux décideurs.

Ainsi, on a demandé aux participants de classer vingt-six priorités de santé selon l'importance qu'ils leur accordent.

Les participants

Les participants ont été sélectionnés de manière aléatoire à partir d'un registre de Postes Canada et du répertoire des membres de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du

Paroles d'hommes

- « Si on arrête ses activités, on devient vieux. »
- « Je manque de temps pour faire tout ce que j'aime. »
- « On est peut-être des durs à cuire, mais, en dedans, on se sent comme des femmes avec des problèmes dont on parle rarement. »
- « Nous, les hommes, nous sommes les parias de notre système de santé. »
- « Ma vie s'est arrêtée quand ma femme est morte. »
- « Ma santé sexuelle est très importante. »
- « On devrait accorder autant d'importance au cancer de la prostate qu'au cancer du sein. »

Québec (AREQ), notamment pour les soixante-dix ans et plus.

L'analyse des données a révélé trois préoccupations importantes chez les répondants à l'enquête, à savoir :

- les effets secondaires des médicaments;
- les problèmes de mémoire;
- la perte de la vue.

Diffusion des résultats

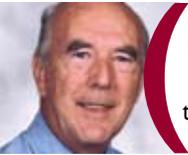
Les plus importantes préoccupations deviendront les trois principaux messages qui seront livrés aux décideurs, aux gouvernants, aux intervenants et aux hommes eux-mêmes. Tout ceci dans le but de mettre sur pied des interventions concrètes et ciblées pour les hommes âgés afin qu'ils puissent bien vieillir.

Les résultats de l'enquête seront publiés officiellement au cours des prochains

mois. D'ici là, tant l'Institut universitaire de gériatrie Montréal que l'AREQ tiennent à remercier tous les hommes de l'Association qui ont contribué, par leur participation, à la réalisation de cette étude.

Qui sont les hommes qui ont répondu au sondage?

- 5 000 questionnaires expédiés
- 2 315 répondants
- 215 répondants de l'AREQ (taux de réponse de 43 %)
- Âge moyen : 73 ans (entre 55 et 95 ans)
- 87 % sont âgés de plus de 65 ans
- 22 % vivent seuls
- 36 % ont une formation universitaire
- 86 % se disent en bonne santé
- 16 % sont des personnes proches aidantes



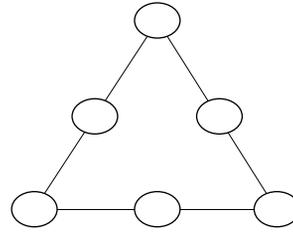
Renaud Turcotte
Équipe Quoi de neuf
turvac@hotmail.com

- Place les signes des opérations +, -, x ou ÷ entre les chiffres suivants, pour rendre les égalités vraies. (Rappel : la priorité des opérations exige d'effectuer x et ÷ avant + et -)
 - $3 _ 3 _ 3 = 6$
 - $5 _ 5 _ 5 = 6$
 - $6 _ 6 _ 6 = 6$
 - $7 _ 7 _ 7 = 6$
- Avec douze pièces de 10 cents et de 25 cents, Josée a payé 2,25 \$ pour une revue. Com-

bien a-t-elle donné de pièces de 25 cents?

- Trouve les chiffres représentés par les lettres dans l'égalité suivante :
 $AAAA + BBB - CC = 6789$
N.B. La même lettre remplace le même chiffre.
- Dans une basse-cour, il y a des poules et des lapins. On compte 15 têtes et 42 pattes. Combien y a-t-il de poules?
- Dans la figure suivante, place les nombres 1, 2, 3, 5, 6 et 7 dans les

cercles de sorte que la somme de trois nombres alignés soit toujours égale à 10.



- Complète la grille suivante avec des nombres entiers, inférieurs à 10, afin que les résultats inscrits soient exacts.

	+		=	9
-		÷		-
	+		=	
=		=		=
	x		=	4

- Alexis possède entre 25 et 30 petites autos. Il les place en groupes de six et réalise qu'il lui reste autant d'autos que de groupes qu'il a formés. Combien d'autos a-t-il exactement?
- Voici des mots dont les voyelles ont été remplacées par des **a**. Peux-tu retrouver ces mots?
 - **balaar**
 - **assanca**
 - **ravaa**
 - **baalagaqaa**



Denys Bergeron
Équipe Quoi de neuf
denysber@ivic.qc.ca

Du ban à la banlieue

- Guillaume achève sa leçon. Il avait, selon sa formule à lui, commencé par le commencement.
- D'abord le mot ban. Notez l'orthographe.
 - Les élèves notent minutieusement.
 - Le mot remonte au temps de la féodalité, au Moyen Âge. Il a signifié une amende pour un délit contre le pouvoir public, la proclamation d'une obligation ou d'une défense, l'ensemble des vassaux convoqués par le suzerain.
 - La bannière, elle? intervient Samuel dont les yeux pétillent toujours. Y a-t-il un rapport?
 - Elle désigne l'enseigne sous laquelle

LA SOURCE DES MOTS

marchaient les vassaux. De nos jours, c'est souvent un symbole. On se range sous la bannière de quelqu'un...

- Guillaume poursuit avec une question.
- Vos parents ont-ils fait publier les bans?
- Aucune réponse.
- C'était l'annonce de leur mariage prochain.
- Il pause, puis en riant un peu :
- C'est quoi des moulins banaux?
- Aucune réponse là non plus.
- À Verchères, il y en a encore un. Il servait à moudre le grain des céréales. Il appartenait à la circonscription du seigneur. Notez le pluriel.
- Le mot banlieue, lui, est-il de la même famille? demande Julie.
- Oui, c'était le lieu du ban.
- Le lieu du ban?
- Un espace d'une lieue, autour d'une ville dans lequel l'autorité proclamait les bans de tantôt.

• biologique

• revue

• essence

• béliar

8. 28 autos

2	x	2	=	4
3	+	2	=	5
-	÷		=	-
5	+	4	=	9

7. 28 autos

6. 9 poules

5. Sept pièces de 0,25 \$

4. 6666 + 222 = 6789

3. (d) $7 - 7 + 7 = 6$

2. (c) $6 + 6 - 6 = 6$ ou $6 + 6 = 6$

1. (a) $3 \times 3 - 3 = 6$

Solutions : Distraction, vol. 31, n° 5



Roméo Huot
Équipe *Quoi de neuf*

MÈRE DANS L'OMBRE

BOULAY, Itha. La Sarre, L'ABC de l'édition, 2008, 115 pages. Coût : 19,95 \$.

Disponible en librairie.

Dans cette œuvre émouvante, inspirée d'un fait vécu, l'auteure nous plonge dans un passé pas si lointain où les préjugés régnaient en maîtres et où la seule solution honorable pour une jeune fille violentée consistait souvent à souffrir en silence.

Adresse : 430, Principale, La Sarre (Québec) J9Z 1Z9

Tél. : 819 333-4677

Courriel : lilitte@cablevision.qc.ca

LE SECRET D'ARIANE

FONTAINE, Rachel, POIRIER, Marcel. Montréal. Les Éditions Cardinal, 2007, 137 pages. Coût : 12,95 \$.

Premier volet d'une trilogie, ce roman associe habilement les multiples rebondissements du roman d'aventures au récit intimiste d'une adolescente. Ariane est obligée de délaisser ses amies pour préserver le secret partagé avec son nouveau complice. Elle va aussi faire la douloureuse expérience de se sentir trahie par son père. Les jeunes lecteurs, avides de sensations fortes, seront ravis.

Adresse : 260, Lalonde, Saint-Sauveur (Québec) JOR 1R7

Tél. : 450 227-6252

Courriel : m.poir2008@cgocable.ca



LIONEL... UNE VIE

PELCHAT, Lionel. Montréal, Le Caïus du Livre, 2008. 386 pages. Coût : 29,95 \$.

Cette autobiographie, en plus de nous faire revivre le Québec des années cinquante et soixante, nous amène dans une vingtaine de pays d'Europe et d'Afrique où l'auteur a enseigné pendant huit ans sous le patronage de l'ACDI.

Adresse : 804, Montée Gravel, Mont Saint-Michel (Québec) J0W 1P0
Tél. : 819 587-2319

Courriel : aureposdhelio@tlb.sympatico.ca



LUCIENNE, LA MAÎTRESSE DE POSTE DE MÉDARVILLE

PROVENCHER, Claude. Montréal, Direct Livre, 2008, 228 pages.

Ce roman intimiste présente les liens entre la population d'un village et sa maîtresse de poste, voyageuse dans l'imaginaire et convaincue de l'importance de chacun. Elle sait que le respect des autres et de leurs différences est un gage de succès. À sa façon, elle milite pour l'égalité des femmes et des hommes, tout en suggérant une avenue pour la sauvegarde et la dignité des villages.

Adresse : 8481, rue Henri-Julien, Montréal (Québec) H2P 2J5

Courriel : provec@sympatico.ca



QUE FAIRE QUAND LA MALADIE ET LA SOUFFRANCE FRAPPENT À NOTRE PORTE?

SIMARD, Jean-Paul. Québec, Éditions Anne Sigier, 2008, 118 pages. Coût : 12,95 \$.

Quand la santé est en péril, on se tourne instinctivement vers la médecine. Cependant, des questions surgissent. Pourquoi moi? Qu'ai-je fait pour mériter cela? Où est Dieu quand je souffre? etc. À la lecture, on y trouvera réconfort et soulagement vers la guérison.

Adresse : 1256, rang Saint-Martin, Chicoutimi (Québec) G7H 7J5

Courriel : jeanpsimard@hotmail.com



Erratum

Dans le dernier numéro du magazine (avril-mai 2009), une erreur s'est malheureusement glissée dans cette chronique. À la notice bibliographique du livre *Histoires champêtres* d'un grand-père (à gauche au bas de la page), le nom de l'auteur aurait dû se lire Henri Boily plutôt que Gisèle Rivard. Nos excuses à monsieur Boily.

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

Le bonheur, la quête de toute une vie

« Nous cheminons vers le bonheur lorsque nous croyons faire suffisamment de progrès vers la réalisation de ce qui nous tient à cœur. » « Marcher dans la nature à la rencontre de nos tendresses. » « Rappelons-nous que nous



sommes tous des étudiants à l'école du bonheur et révisons quatorze points importants à cultiver dans notre éducation continue au bonheur. » La solitude, l'anxiété, la motivation, les émotions, l'humour, l'équipe, des activités agréables, des suggestions de livres et bien d'autres. Ne manquez pas de découvrir ce qui se cache derrière les liens présentés sur ce site réalisé par monsieur Bruno Fortin, psychologue.

www.geocities.com/hot-springs/3475/bonheur.html

BlogAuteurs.net

Vous êtes auteur? Vous aimez la lecture et les livres? Voilà un site qui suscitera votre intérêt. Furetez sur le site,



rencontrez les auteurs, discutez avec eux. Entrez dans la blogosphère des

auteurs. Devenez vous-même l'auteur d'un blogue. Passez à la boutique. Qui sait? Peut-être y trouverez-vous un bon livre? Possibilité pour quelques titres de consulter une partie du livre ou de l'acheter dans une version numérique. Une vitrine internationale particulièrement intéressante pour les auteurs qui souhaitent faire la promotion de leurs ouvrages ou les mettre en vente dans la boutique.

www.blogauteurs.net

Fondation Aérovision Inc.

Des liens intéressants pour quiconque veut en savoir plus sur le rôle qu'a joué le Québec dans la conquête de l'espace. Un petit clic sur la rubrique *Histoire* et vous découvrirez un événement histo-



rique, soit celui de l'arrivée du dirigeable R-100 à l'aéroport de Saint-Hubert à l'été 1930. Vous possédez des artefacts (photos, jouets, vêtements ou tout autre objet) concernant cet événement, monsieur Louis Émard serait bien heureux d'enrichir sa collection qui sera exposée dans le cadre des festivités entourant le centième anniversaire du premier vol au Canada.

Contactez-le au 450 441-4836 ou par courriel : lou_emard@hotmail.com

www.aerovision.org

EN VRAC :

Des centaines de sites à découvrir
www.etsmtl.ca/info



Dictionnaire, recherche, vidéo, musique et plus encore
www.fouineux.com/original



Les jardins du Québec
www.associationdesjardinsduquebec.com



Les gîtes au Québec
www.gitesauquebec.com

Trucs et astuces :

Vous avez regroupé vos meilleures photos dans un diaporama Power Point. Vous souhaitez l'envoyer à vos amis par courriel. **Comment y insérer votre musique préférée afin qu'elle reste jointe au diaporama? :**

- s'assurer que le fichier de musique est en format Wave;
- cliquer sur *Diaporama*. *Transition*;
- puis dans le menu des transitions, cliquer sur *Son... Autre son...* et rechercher le fichier correspondant à la musique que vous souhaitez insérer et cliquer sur OK;
- enregistrer le diaporama en version Diaporama Power Point *pps. Au moment d'enregistrer, on retrouve ce format dans le menu déroulant à côté de Type de fichier.

Merci pour vos commentaires et vos suggestions.

Moins pour mieux

Le capitalisme est en crise. Certains en parlent comme on parle d'un patient en phase terminale. Seuls seront surpris celles et ceux qui croyaient à la pérennité d'un système voué inévitablement à l'échec. Je m'explique. Pendant longtemps, l'opposition au capitalisme fut idéologique : on refusait ce système parce qu'on le jugeait injuste, impitoyable envers les plus démunis et générateur d'inégalités. Mais maintenant, on peut affirmer que le capitalisme se condamne lui-même, par la force des choses. On peut se dire anti-capitaliste tout simplement parce qu'on est réaliste. Voyons-y de plus près.



Robert Jasmin
robertjasmin@videotron.ca

La survie du capitalisme ne peut être assurée que s'il y a croissance continue. Or, il ne peut y avoir croissance sans surconsommation permanente. La consommation est normale lorsqu'elle tente de répondre aux besoins courants de l'être humain de façon à lui garantir un développement harmonieux et créatif. Il peut y avoir une limite à cette consommation quand ces besoins sont satisfaits. La surconsommation survient lorsque nous cherchons à satisfaire des besoins dont on ignorait l'existence mais qu'une machine de propagande efficace (certains appellent cela de la publicité) a réussi à nous convaincre qu'ils étaient réels.

Il nous est donc facile de conclure que le capitalisme est un système qui doit tôt ou tard s'écraser sur le mur de la réalité. Quelle réalité? La plus fondamentale, la plus élémentaire, celle qui règle nos jours et nos nuits : la planète qui nous sert de vaisseau pour voyager le temps d'une vie, une planète limitée dans son volume et dans ses ressources. La croissance illimitée s'avère donc une impossibilité physique, une vue de l'esprit, une utopie. Or, le capitalisme

tel qu'il s'est développé ne peut survivre que grâce à une croissance continue et illimitée. Donc...

Chaos et opportunité

La crise actuelle vient peut-être nous épargner une crise encore plus grande qui serait survenue si la folie des financiers avait continué son ravage encore quelques années : elle met un frein à la croissance. Même si le freinage est brutal, il nous ouvre les yeux sur ce qui nous attendait tôt ou tard. Comment vivre cette crise, comment lui donner un sens? Les Chinois utilisent deux idéogrammes pour écrire le mot crise : le premier signifie chaos et le second, opportunité. On n'a pas le choix de subir le chaos, il nous tombe dessus, que ça nous plaise ou non, mais nous pouvons, avec la volonté, saisir l'opportunité.

La crise nous plonge en mode réduction. Il y a, ou il y aura, moins de tout : moins de travail, moins d'investissements, moins de crédit, moins de sécurité financière, moins de construction, moins de voyages, etc. Est-ce à dire que c'en est fini de notre qualité de vie? Pas si sûr! La crise aura peut-être comme effet de nous faire réfléchir sur cette soi-disant qualité de vie. N'était-elle pas source de stress, de surmenage, de

frustration permanente, d'insatisfaction chronique? À force de ne viser que la croissance, n'avons-nous pas perdu de vue le développement? Je parle, bien sûr, du développement humain.

Le temps est venu d'explorer d'autres façons de faire. Et pourquoi ne pas de tenter de faire mieux, même avec moins? Avec un regard nouveau, peut-être cesserons-nous de rêver à ce faux nirvana qu'est Las Vegas et deviendrons-nous des explorateurs de l'exotisme dans un rayon de dix kilomètres de chez soi. La beauté nous attend peut-être au tournant d'une rue de notre quartier et la réalité d'un paysage connu mais si peu vu pourrait nous faire goûter aux joies de la découverte.

Dans un des derniers numéros de la revue *Alternatives économiques*, un chroniqueur écrivait qu'un surcroît de PIB par habitant, à partir d'un certain niveau pouvait, avoir un effet décroissant sur le bien-être et il pose la question : Et si on décidait d'être heureux? Avec de nouvelles perspectives, de nouvelles valeurs et à partir d'un constat d'échec lamentable du système actuel, nous pouvons peut-être effectivement songer qu'un bonheur nouveau nous attend même avec (et peut-être à cause de) la crise. Comme le chante Trenet, il suffit pour ça d'un peu d'imagination.



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

Des rabais exclusifs 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 et participez au concours Clés en main :

1 888 GROUPES

(1 888 476-8737)

csq.lapersonnelle.com



À GAGNER

10 000\$

POUR LE JARDIN ET
L'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

Aucun achat requis pour participer au concours. Détails sur csq.lapersonnelle.com. Le concours prend fin le 31 mai 2009.



Assureur choisi par la CSQ

