

# Quoi DE neuf

DOSSIER  
SOUTIEN À DOMICILE :  
UNE TRANSFORMATION  
QUI S'IMPOSE

RENDEZ-VOUS NATIONAL  
DU MAINTIEN À DOMICILE

OXFAM-QUÉBEC  
Changer le monde  
depuis 50 ans

VIE ASSOCIATIVE  
Orientations et plan  
d'action triennal :  
un résumé en  
chiffres de l'an 1

# Table des matières

Mot de la présidente ..... 3

Instances ..... 4

Départs ..... 5

Vie associative ..... 5

Retraite ..... 9

Événements ..... 10

Entraide internationale ..... 12

Condition des femmes ..... 14

Liratoutâge ..... 16

Condition des hommes ..... 17

Dossier

Soutien à domicile : une transformation qui s'impose ... 18

Exploration psy ..... 22

Publireportage ..... 24

Relève ..... 25

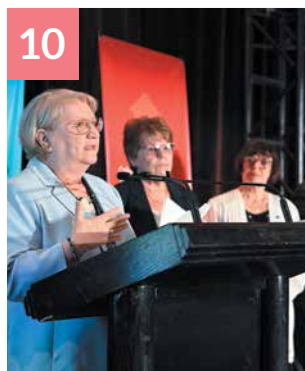
Nos membres publient ..... 26

Environnement ..... 27

Chronique techno ..... 28

Fondation Laure-Gaudreault ..... 30

Chronique des clichés ..... 31



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin. Ce papier contient 100 % de fibres postconsommation et est fabriqué avec un procédé sans chlore à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.

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



**468 arbres**  
1 terrain de football

**1707156 L d'eau**  
4878 jours de consommation d'eau

**68650 kg CO2**  
émissions de 23 voitures par année

**20928 kg de déchets**  
2 camions de déchets

**89 kg NOX**  
émissions d'un camion pendant 274 jours

**410 GJ**  
consommation d'énergie de 4 ménages par année

FONDÉE EN 1961, L'AREQ (CSQ) regroupe 60 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / **Rédactrice en chef** : Rébecca Salesse / **Coordination** : Martine Faguy / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 58 300 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / **ISSN** : 0822-7292

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



# Un an à la présidence de l'AREQ

## RÉFLEXIONS RÉTROSPECTIVES

Il y a un an, j'étais élue à la présidence de l'AREQ. Après la frénésie de la campagne électorale, dans les jours qui ont suivi mon élection, j'ai vraiment pris conscience de la hauteur de l'engagement qu'allait me demander cette fonction. J'avoue que j'ai eu le vertige.

Mais cette anxiété s'est vite dissipée grâce à la confiance que les membres m'ont témoignée avec leur accueil, au professionnalisme et à l'enthousiasme du personnel de l'AREQ, à l'esprit d'équipe du conseil exécutif formé des cinq élus du Congrès et aux chaleureuses rencontres en conseil d'administration composé des dix présidences de région. Et que dire des deux grands rendez-vous en conseil national de l'automne et du printemps auxquels participent les présidences des 82 secteurs! C'est vous tous qui nourrissez ma motivation et me donnez l'énergie nécessaire à poursuivre mes fonctions. C'est une grande association, l'AREQ, une belle famille. Comme il est bon de sentir le cœur de l'AREQ battre dans tous les coins du Québec au rythme de l'implication et de la participation de milliers de membres.

Le chemin balisé par les présidences qui m'ont précédée est riche d'avancées importantes. Tout ça est inspirant et le gage que collectivement on peut améliorer les choses. Merci à Laure Gaudreault et à toutes ces femmes et ces hommes qui ont si bien tracé la voie pour camper la mission de l'AREQ.

En faisant le bilan de cette première année, je réalise que ma plus grande appréhension est toujours la même : devoir prioriser un dossier plus qu'un autre. Toutes nos revendications sont si importantes! Nous avons gagné le droit de vivre notre retraite dans la dignité. Cela passe entre autres par une juste indexation des rentes pour des revenus décents sans perte de pouvoir d'achat, le choix de son milieu de vie, l'accès à des soins et services de qualité là où l'on vit, etc.

Le Québec d'aujourd'hui, avec ses services publics défaillants, ne ressemble pas à celui qu'on a rêvé, qu'on nous a promis et pour lequel on s'est investi. Ce n'est que par un engagement social collectif indéfectible que nous pouvons réussir à faire bouger les choses. Pour moi, c'est avec l'AREQ comme chef de file que j'y contribue le mieux. J'y crois fermement et je compte sur vous pour qu'ensemble on y arrive.



Micheline Germain  
Présidente



# Conseil national de l'AREQ

RÉBECCA SALESSE | Conseillère en communication et relations de presse

C'est en mars dernier qu'avait lieu le 2<sup>e</sup> conseil national de l'année 2023-2024. Les élus de l'AREQ se sont rassemblés à Rivière-du-Loup pour travailler ensemble et veiller au bon fonctionnement de l'Association, mais également pour discuter des enjeux sociaux qui nous préoccupent en tant qu'organisation militant pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées.

Ainsi, sur le plan administratif, une révision budgétaire a été présentée pour l'année en cours, en plus des états financiers au 31 août 2023.

D'autre part, le rapport de la Commissaire à la santé et au bien-être sur les soins à domicile a été expliqué à l'assemblée, tout comme le suivi du plan d'action triennal adopté en juin 2023 lors du Congrès de l'AREQ.

Il a également été question d'aide à la classe par l'organisme Les aidants scolaires, d'environnement, de la conjoncture politique, de retraite et du régime d'assurance ASSUREQ. Bref, autant de dossiers d'importance pour l'organisation que nous sommes!





# Hommage à l'engagement exceptionnel de deux membres bénévoles

PIERRE PAUL CÔTÉ | Ex-président de l'AREQ

Au cours de l'hiver 2024, l'AREQ a perdu deux membres bénévoles qui ont consacré plus de 20 ans de leur vie aux instances démocratiques de l'Association.



**ANDRÉ PELLETIER**

André Pelletier, de la région de Montréal, dont il a été le président régional et membre du conseil d'administration, a mis ses talents au service de l'AREQ en tant que vice-président au conseil exécutif. On lui doit la paternité du comité de la condition des hommes. Comme premier responsable politique de ce comité, il a dû en défendre à plusieurs reprises l'existence et combattre des préjugés tenaces.

Homme intéressé par les grands débats de société et les événements de la vie courante, son passage à titre de responsable du comité sociopolitique a été bénéfique pour l'AREQ. Lors de son dernier mandat, ne reculant devant rien, il s'est attaqué aux Statuts et règlements.

Celles et ceux qui ont eu la chance de côtoyer André vont se souvenir d'un homme cultivé, courtois et disponible pour faire avancer des causes pour le bien commun. À titre d'enseignant d'histoire, il mettait à profit ses connaissances dans les débats à saveur politique en faisant des liens utiles. Il avait une bonne connaissance de l'histoire du Québec, et c'était toujours intéressant et instructif de l'écouter.



**NICOLE PATRY-LISÉE**

Nicole Patry-Lisée, quant à elle, a été appréciée de toutes et tous et a laissé sa marque dans les diverses responsabilités qu'elle a assumées. Éluë à la présidence d'un petit secteur, elle a gravi tous les échelons jusqu'au conseil exécutif. Elle a assumé la présidence de la région de l'Estrie, qu'elle a représentée au conseil d'administration de l'AREQ. Nicole a marqué les esprits en devenant trésorière nationale.

D'un calme exemplaire, elle a su transformer la présentation du budget et des révisions budgétaires en une période moins indigeste pour les élus du conseil national. C'est toujours avec une note d'humour qu'elle réussissait à capter l'attention de toutes et tous et à détendre l'atmosphère.

Malgré ses responsabilités comme trésorière, elle a accepté d'être la responsable politique du comité de la condition des femmes. Afin de permettre aux secteurs de réaliser des projets intéressants dans leur milieu, elle a aussi piloté le dossier Projets toujours en action, qui procurait de l'aide financière nécessaire à la réalisation de ces projets.

André Pelletier et Nicole Patry-Lisée n'ont pas compté les heures et ont fait preuve de beaucoup d'abnégation pour rendre l'AREQ plus démocratique et plus représentative de ses membres. Nous leur devons une grande reconnaissance.



# Orientations et plan d'action triennal : un résumé en chiffres de l'an 1

DOMINIC PROVOST | Directeur général

Il s'est déjà écoulé un an depuis l'adoption des orientations 2023-2026 de l'AREQ, lors du 48<sup>e</sup> Congrès de l'Association, tenu en juin 2023. S'en est suivie l'adoption d'un plan d'action triennal, à l'automne. Pour mesurer le chemin parcouru jusqu'à présent, nous vous présentons un court récapitulatif, sous forme de chiffres.



**57** Le nombre d'actions inscrites au plan d'action triennal 2023-2026 de l'Association. Ce plan, déployé au niveau national, est complété par une grande variété d'actions aux niveaux régional et sectoriel.



**1000 \$** Le prix qui sera offert par l'AREQ, en collaboration avec l'Impératif français, pour une ou un artiste émergent dans le cadre du Concours de création culturelle de la Francofête 2024.



**954** L'Association a tenu 5 sessions de préparation à la retraite en mode présentiel dans autant de villes, auxquelles se sont ajoutées 10 conférences thématiques en mode virtuel. Ce sont 954 membres CSQ près de la retraite qui y ont participé.



**+ de 20** L'AREQ a organisé plus d'une vingtaine d'ateliers et de formations auprès de ses membres élus bénévoles aux chapitres de la comptabilité, du secrétariat d'instance, de la gestion des listes et en lien avec les outils technologiques comme l'extranet.



**82** Le nombre d'adhésions parmi les personnes qui avaient « manqué le bateau » au moment de leur prise de retraite. Rappelons que toute personne ayant été syndiquée CSQ au moins une journée dans sa carrière peut désormais se joindre à l'AREQ et à ASSUREQ.



**31** Le nombre de formations différentes incluses dans l'offre de conférences proposées par le personnel de l'AREQ sur une foule de sujets (retraite, assurances, soutien à domicile, environnement, etc.). Ces formations sont disponibles depuis l'automne et plusieurs ont été données en région.



**10 %** L'augmentation prévue pour la pension de la sécurité de la vieillesse aux personnes de 65 à 75 ans (les 75 ans et plus avaient déjà obtenu cette hausse), si le projet de loi C-319 est adopté.



**400 000** Le nombre de personnes âgées visées par le nouveau régime canadien de soins dentaires et dont l'AREQ suit de près l'implantation depuis le début de l'année 2024 pour s'assurer qu'il répond bien aux besoins.



**8** Le nombre de recommandations soumises par l'AREQ dans le cadre des consultations prébudgétaires du gouvernement du Québec tenues en février 2024, notamment l'indexation de la rente, l'augmentation des frais funéraires et une augmentation du soutien à domicile.



**0,4 %** C'est la part d'indexation de la rente de retraite à la charge du gouvernement qui est requise pour bonifier la rente des personnes retraitées en 2024. Cette part, qui est loin d'être un « pactole », s'additionne à la contribution provenant de la caisse des participants pour au moins couvrir la moitié de l'inflation, qui était de 4,4 % l'an dernier.



**160** Le nombre de représentants d'organismes, d'experts et d'élus qui ont participé au Rendez-vous national sur le soutien à domicile, à Québec, le 8 mai. L'événement, qui a permis de retenir 4 priorités, était organisé par la Coalition pour la dignité des aînés, dont l'AREQ est membre.



**300** Le nombre de représentants de partout au Canada qui participeront au Sommet sur les services communautaires aux aînés, en juin à Ottawa. L'AREQ y sera représentée par trois élus et un conseiller, afin de faire valoir le point de vue de nos membres.



**1430** Le nombre de personnes âgées en perte cognitive qui bénéficient chaque semaine ou aux deux semaines de séances de lecture à voix haute, grâce au déploiement du service Liratoutâge, auquel l'AREQ est étroitement associée.



**200** Le nombre d'organismes signataires d'une lettre ouverte pour dénoncer les travers de la Loi 15 (réforme Dubé), qui a créé une méga-agence de santé menant à une centralisation des décisions, au détriment des services.



**500 \$** Le montant de chacune des 15 bourses qui seront offertes par l'AREQ à des mères monoparentales qui retournent à l'école, en collaboration avec l'organisme Maman va à l'école (MVE).



**50 ans** L'anniversaire de fondation du comité d'action féministe de la CSQ, qui a été célébré en mars à Québec. Plusieurs personnes élues et bénévoles de l'AREQ, qui ont contribué ou qui continuent de contribuer à la cause, étaient présents pour souligner l'événement.



# Au revoir, chères collègues!

DOMINIC PROVOST | Directeur général

L'année 2024 est marquée par plusieurs changements au sein du personnel de l'AREQ, principalement en raison de départs à la retraite. Voici quelques mots au sujet de trois précieuses membres de notre équipe qui nous quittent.



**Nathalie Dion**, notre secrétaire de direction depuis 12 ans, prendra sa retraite à la fin-juin. Nathalie est une collaboratrice patiente et rigoureuse, des qualités fort précieuses pour assumer des tâches importantes comme la révision linguistique de nos documents et le soutien à nos bénévoles dans l'utilisation d'outils technologiques utiles à leurs activités. Nathalie a déjà de beaux projets personnels, entre autres celui de confectionner des objets utiles de la vie courante provenant de matériaux recyclés.



**Sonya Maltais**, notre discrète mais ô combien efficace secrétaire adjointe, est à l'AREQ depuis 8 ans. Elle prendra elle aussi sa retraite en juin. Sonya appuyait le travail du personnel-conseil, en plus d'être à la console technique lors des conseils nationaux. Proactive et volontaire, elle avait aussi la tâche d'orchestrer la logistique de nos sessions de préparation à la retraite. Dans les prochaines années, Sonya poursuivra sans aucun doute sa passion pour le chant et la voile.



Enfin, l'AREQ a perdu en avril une figure reconnue et appréciée en la personne d'**Annie Brochu**. Embauchée à l'AREQ en 2006, Annie a d'abord agi comme secrétaire, avant d'accéder à la direction adjointe, en 2012. Outre la gestion du personnel de soutien, elle assurait les opérations et la coordination du siège social et des activités organisées par le national. Annie ne sera pas très loin, puisqu'elle occupe la fonction de directrice adjointe aux immeubles à la CSQ.

Nous désirons souhaiter à Nathalie et à Sonya une très bonne retraite, et à Annie le meilleur succès dans ses nouveaux défis. Surtout, à toutes les trois, nous disons un immense merci pour leur engagement envers l'Association et nos membres au cours de ces 38 ans de loyaux services qu'elles cumulent ensemble à l'AREQ!





# Les 60 000 membres de l'AREQ mobilisés pour l'indexation conditionnelle de la rente de retraite

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale



Dans un article précédent, nous vous avons annoncé le versement d'une indexation additionnelle sur la rente en paiement du RREGOP et, sous condition, sur celle du RRE, du RRCE et du RRF en 2024 (réf : *Il y aura une indexation additionnelle au RREGOP en 2024*).

Cette mesure vise la portion de rente correspondant aux années cotisées aux régimes entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999, qui est versée aux personnes retraitées ainsi qu'aux personnes conjointes survivantes. Le montant de cette indexation est de 0,4 %, pouvant être doublé (0,8 %) si le gouvernement décide de mettre sa part.

Le gouvernement a jusqu'au 1er juillet 2024 pour prendre une décision quant à sa participation. Bien que le budget provincial de mars n'ait pas donné d'indications à ce sujet, l'AREQ a mobilisé ses 83 secteurs en leur proposant une résolution pour soutenir la demande de notre présidente, Micheline Germain, auprès du premier ministre

François Legault. Nous demandons au gouvernement de mettre en place les mesures nécessaires pour sa participation au paiement de l'indexation additionnelle en 2024.

Une rencontre a également été sollicitée auprès des chefs des partis politiques de l'opposition et des députés responsables des dossiers des aînés, afin de les informer de nos revendications.

Nous espérons que, lors de la publication de cet article, le gouvernement aura annoncé une bonne nouvelle ou sera sur le point de le faire, en versant sa part de l'indexation additionnelle prévue aux alentours du mois d'août 2024. Bien que cette contribution ne soit pas obligatoire, elle revêt une importance capitale pour assurer une certaine tranquillité d'esprit aux retraités de l'État. Cela serait une bonne occasion pour le gouvernement de reconnaître l'apport de milliers de ses citoyens à la société québécoise.



# Le Rendez-vous national sur le maintien à domicile, un événement à succès!

ORGANISÉ PAR L'AREQ, CONJOINTEMENT AVEC LES AUTRES ORGANISMES DE LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS

RÉBECCA SALESSE | Conseillère en communication et relations de presse



Micheline Germain, présidente de l'AREQ et porte-parole de la Coalition pour la dignité des aînés

Le 8 mai dernier avait lieu le Rendez-vous national sur le maintien à domicile. Cette journée très courue par les partenaires impliqués dans ce domaine a été l'occasion pour eux d'assister à une série de conférences et de panels axés sur la compréhension des défis entourant les soins et les services à domicile au Québec, tout en puisant dans les meilleures pratiques nationales et internationales.

L'objectif de cet événement était de proposer des revendications précises et concrètes à nos décideurs, et ce, d'une seule et même voix.

C'est donc une douzaine d'expertes et d'experts des milieux universitaires, de la santé et des services sociaux qui se sont joints aux personnes participantes pour partager leurs connaissances et leurs expériences. Ainsi, le Dr Sylvain Dion, médecin de famille et ex-premier vice-président de la FMOQ,

la Dre Michèle Morin, interniste-gériatre, CISSS Chaudière-Appalaches, chercheuse et professeure agrégée, département de médecine de l'Université Laval, Carole Tavernier, présidente du Regroupement provincial des usagers santé et services sociaux (RPCU), Pierre-Carl Michaud, professeur titulaire de la Chaire de recherche Jacques-Parizeau en politiques économiques (HEC Montréal) et Julie Castonguay, chercheuse principale au Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG|CCTT, Cégep de Drummondville) ne sont que quelques-unes des personnes invitées à prendre la parole. Sans oublier la présence de Sonia Bélanger, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, qui a livré un discours senti en ouverture d'événement.



Un panel sur les réussites d'ici et d'ailleurs, réunissant quatre chercheurs, a été animé par Diane Lamarre, pharmacienne et ex-députée.

L'objectif de cet événement était de proposer des recommandations précises et concrètes à nos décideurs, et ce, d'une seule et même voix.

### RECOMMANDATION 1

#### Mettre en place un cadre légal renforcé.

Adopter une loi cadre intersectorielle sur le maintien de l'autonomie, inspirée de l'approche française, faisant de l'accès aux soins à domicile un droit et visant à réduire les barrières liées à celui-ci, et énonçant le droit à un logement abordable et adapté ainsi que des options de mobilité accessibles comme étant indissociables de ce dernier.

### RECOMMANDATION 2

#### Faire des CLSC la porte d'entrée principale pour les personnes en besoin de soins et services à domicile.

Pour mieux soutenir l'aidé comme l'aidant, les CLSC doivent favoriser une compréhension commune de la proche aidance et développer des pratiques innovantes d'intervention et de soutien auprès des personnes proches aidantes. Au-delà des ressources informationnelles qu'il doit fournir sur les différents programmes et services disponibles, le CLSC, pourvu de ressources spécialisées adéquates et ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, doit être en mesure d'évaluer les besoins, d'offrir les soins ou de référer la personne au bon professionnel ou au bon prestataire de soins et services à domicile, que celui-ci soit issu du réseau public de santé et de services sociaux, d'entreprises d'économie sociale d'aide à domicile, d'organismes communautaires ou d'entreprises privées.



### RECOMMANDATION 3

#### Assurer une meilleure coordination territoriale au bénéfice des personnes âgées et de leurs proches.

Accorder aux tables régionales de concertation des aînés un mandat élargi, accompagné des outils et du financement adéquat pour assurer une communication fluide et une coordination accrue entre les différents acteurs de l'écosystème du maintien à domicile, conforme à une volonté de décentralisation.



Sonia Bélanger, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé

### RECOMMANDATION 4

#### Renforcer la place des soins et services à domicile dans l'organisation du réseau public de santé et de services sociaux.

Que la nouvelle agence Santé Québec ait une obligation de consultation et soit chargée d'opérer les mesures de court comme de long terme identifiées de concert avec le milieu pour atteindre les cibles gouvernementales en matière de soins et services à domicile, notamment en vertu des recommandations de la Commissaire à la santé et au bien-être.



Les participants ont eu l'occasion de partager leurs idées afin d'en arriver à formuler les quatre recommandations.





OXFAM-QUÉBEC

# Changer le monde depuis 50 ans



BÉATRICE VAUGRANTE | Directrice générale d'Oxfam-Québec

Le saviez-vous ? L'AREQ soutient activement Oxfam-Québec en s'impliquant financièrement dans divers projets. Afin d'en connaître davantage sur cet organisme qui fait la différence ici comme à l'étranger, sa directrice générale, Béatrice Vaugrante, répond à nos questions.

## POUR COMMENCER, POUVEZ-VOUS NOUS RAPPELER LA MISSION D'OXFAM-QUÉBEC ?

Je tiens tout d'abord à remercier chaleureusement l'AREQ et ses membres pour le soutien qu'ils nous offrent depuis de nombreuses années. C'est grâce à cette générosité, et à celle des 18 000 donatrices et donateurs au Québec, que nous pouvons mener à bien notre mission : mettre fin à la pauvreté et aux injustices. Pour cela, nous avons défini trois priorités d'action, à savoir la justice climatique, la justice

pour les droits des femmes et la justice économique, car les changements climatiques touchent particulièrement les femmes, et ce sont elles qui vivent majoritairement dans la pauvreté.

Nous utilisons trois méthodes pour agir :

- soutenir les populations sinistrées lors de catastrophes, conflits ou crises humanitaires par notre action humanitaire;
- soutenir à long terme des communautés vulnérables et des organisations communautaires locales;
- sensibiliser les jeunes et le public québécois à nos priorités et participer à améliorer nos lois et nos politiques, de manière constructive.

Et pour ce faire, nous misons en particulier sur le pouvoir transformateur des femmes.



## QU'ENTENDEZ-VOUS PAR LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DES FEMMES ?

On le sait, les femmes sont en moyenne plus touchées que les hommes par les inégalités. Il est donc indispensable de créer l'environnement et les conditions qui leur permettent d'être aussi aux tables de décision pour contribuer aux solutions.

Si l'on prend l'exemple des changements climatiques, les femmes en sont les premières touchées, mais elles sont aussi celles qui ont le pouvoir d'agir à la source.

En Afrique, par exemple, ce sont les femmes qui portent l'agriculture. Quand il y a des sécheresses ou des inondations, ce sont elles qui trouvent des solutions bien qu'elles aient moins accès aux ressources. Nous les appuyons pour qu'elles trouvent des semences plus résistantes aux diverses conditions climatiques, mais aussi pour faciliter l'accès à la propriété des terres qu'elles cultivent. Quand une femme brise le cycle de la pauvreté, toute la communauté en bénéficie. À commencer par ses enfants!

## POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER UN PROJET QUI VOUS TIENT PARTICULIÈREMENT À CŒUR ?

Je pense bien évidemment au projet Voix et Leadership des femmes en Colombie, soutenu par l'AREQ, qui a pour principal objectif d'accompagner des femmes afrocolombiennes, autochtones et rurales pour lutter contre les violences et améliorer leur participation publique.

Alors qu'elles produisent une large part de la nourriture du pays et passent deux fois plus de temps au sein des foyers, ces femmes sont extrêmement vulnérables. Elles sont exposées à la violence, et leur accès aux ressources et services spécialisés, tout comme leur pouvoir décisionnaire, sont réduits.

Initié en mars 2019, et prolongé jusqu'en mars 2025, ce projet permet de sensibiliser la population aux violences basées sur le genre, au travail domestique non rémunéré et au changement des rôles. Le leadership et la participation publique des femmes ont déjà largement augmenté.

Un autre projet qui me tient à cœur est celui qui vise à soutenir les femmes de sept pays à accéder à plus d'autonomie en santé sexuelle et reproductive.

## EN TERMINANT, POURRIEZ-VOUS NOUS DIRE UN MOT SUR LE TRAVAIL MENÉ PAR OXFAM-QUÉBEC ICI, AU QUÉBEC ?

Notre ambition est de démontrer la valeur de la solidarité internationale. Nous devons communiquer et vulgariser le plus possible notre information pour susciter un plus grand engagement des Québécoises et des Québécois à propos des enjeux internationaux, qui nous touchent aussi tous les jours chez nous. Les exemples de réussite peuvent se partager et inspirer des collectivités de façon transfrontalière. Le fait de contribuer à rendre les femmes autonomes économiquement et de les aider à participer à la vie publique apporte plus de sécurité, de stabilité et de prospérité non seulement dans les pays concernés, mais également dans le monde entier.





# Le comité des femmes célèbre le passé et se tourne vers l'avenir

MAUDE TWEDDELL | Conseillère



Le 21 mars dernier, les membres du comité national des femmes (CNFE) de l'AREQ ont participé aux célébrations entourant le 50<sup>e</sup> anniversaire du Comité d'action féministe de la CSQ. Quelle merveilleuse et inspirante occasion de lancer ce nouveau triennat!

Pour souligner cet événement d'envergure, des centaines de militantes, présentes ou passées, et d'alliés se sont rassemblés pour faire le point sur la situation du féminisme d'aujourd'hui. En plus des panels d'invitées toutes plus intéressantes les unes que les autres, plusieurs clins d'œil au passé ont aussi parsemé cette journée. Notons par exemple la présence des quatre anciennes présidentes de la CSQ, présence qui a ému plusieurs participantes et

participants. La CSQ a d'ailleurs profité de l'occasion pour lancer un recueil et une exposition historique sur l'action féministe de la Centrale.

Pour les membres du CNFE, ce fut surtout l'occasion de se « rappeler tout le chemin parcouru par les femmes pendant ces cinquante années de prise de parole, de solidarité féministe et de lutte pour se tailler une place plus égalitaire à celle des hommes dans une société en évolution. Cet anniversaire a aussi et surtout éclairé tout le chemin à parcourir encore pour que cette égalité en soit une de faits », comme l'a mentionné Sonia Trépanier, de la région de l'Île-de-Montréal, au sortir de la rencontre.



Voici ce que Gladys Roy, de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, a retenu des conférences : « J'ai apprécié les études et les statistiques qui ne mentent pas pour dresser un portrait juste de la condition des femmes dans différentes sphères de la société et à différentes périodes de leur vie. »

La présentation de Naïma Hamrouni sur l'éthique du *care* a particulièrement touché Pierrette Bouchard, de la région de l'Estrie : « *Care* c'est prendre soin, soigner ! L'éthique du *care* est maintenant défendue comme une véritable théorie. Dans notre société occidentale, qui sont les pourvoyeuses du *care* ? On comprend mieux les inégalités sociales que vivent les femmes en répondant à cette question. »

Quant à Carmen Langlais, de la région de l'Outaouais, c'est la conférence de Mélissa Blais et Francis Dupuis-Déri intitulée *L'antiféminisme et son courant masculiniste* qui l'a interpellée. « Avec ces éléments nouveaux dont j'ai pris connaissance, je continue à penser que le féminisme a encore plus sa raison d'être, qu'il apportera de grands changements, qu'il établira des bases solides pour un juste équilibre et permettra à la femme de revendiquer ce qu'elle est en droit d'avoir », conclut-elle.

C'est donc avec une énergie et une motivation renouvelées, grâce à cette expérience inspirante, que les membres du Comité national des femmes entament leur travail pour le triennat. En plus d'assurer une vigie constante de l'actualité qui concerne directement les droits des femmes, elles auront à se pencher sur deux mandats prioritaires d'ici le prochain congrès de l'AREQ.

Tout d'abord, les membres du CNFE étudieront la question de l'hypersexualisation des jeunes dans le contexte des luttes féministes présentes et passées, et amèneront leur point de vue à ce sujet au centre d'une discussion intergénérationnelle. Le fruit de ce travail risque d'être des plus intéressants.



Ensuite, elles entameront une réflexion quant à la pertinence de poursuivre le travail par comités genrés. Y aurait-il lieu de poursuivre nos luttes en travaillant main dans la main avec nos alliés pour profiter de la force du nombre ? C'est la question à laquelle elles réfléchiront, en parallèle avec le comité national des hommes.

Voilà de bien belles réflexions qui attendent le Comité national des femmes de l'AREQ ! Elles sont prêtes à relever le défi. Après tout, comme l'a également souligné Sonia Trépanier : « L'engagement personnel et collectif des militantes d'hier nous a ouvert toutes grandes les portes d'un avenir féministe. L'action solidaire nous en assure le succès. À cet appel, nous répondons : Présentes ! »



# Liratoutâge au cégep : une initiative inspirante

MAUDE TWEDDELL | Coordinatrice – Liratoutâge, partout au Québec !



Crédit : Alex Miousse Photographie

De plus en plus, la mission de Liratoutâge rayonne aux quatre coins du Québec. Si bien que depuis cet hiver, pour la toute première fois, l'activité Liratoutâge est intégrée dans un cursus d'enseignement.

À l'initiative de Marie-Michelle Cyr, enseignante de français et littérature au campus des Îles-de-la-Madeleine du Cégep de la Gaspésie et des Îles, le projet a été mis sur pied en collaboration avec la municipalité des Îles-de-la-Madeleine. Ainsi, les étudiants se relaient chaque semaine pour faire la lecture aux aînés de leur communauté. Au-delà de l'évaluation qui en découle, Mme Cyr désire provoquer une rencontre enrichissante tant pour les étudiants que pour les aînés : « En plus de sensibiliser les étudiants aux bienfaits de la lecture et aux enjeux du vieillissement, le projet Liratoutâge leur permet aussi de côtoyer des personnes aînées pour en apprendre plus à propos de leur histoire, de leurs valeurs, de leur façon de penser. La lecture et les discussions qui s'ensuivent sont le fruit d'un réel

partage, tout en simplicité, entre deux générations qui veulent apprendre à se connaître et qui n'ont pas souvent l'occasion de le faire », affirme-t-elle.

Pour se préparer, les étudiants ont reçu une version adaptée de la formation des bénévoles de Liratoutâge ainsi qu'une liste d'ouvrages sélectionnés par leur enseignante desquels ils doivent tirer leurs lectures. Et quel succès ! Chaque semaine, entre 15 et 20 personnes âgées se réunissent au salon de leur résidence en attendant patiemment la venue des étudiants avec qui ils échangent avec enthousiasme. Parions d'ailleurs qu'ils attendront la prochaine rentrée avec fébrilité !

Merci à Marie-Michelle et à ses collaborateurs de rendre ce projet possible et espérons que d'autres enseignantes et enseignants du collégial leur emboîteront le pas.



[liratouage.com](http://liratouage.com)



[liratoutage@areq.lacsq.org](mailto:liratoutage@areq.lacsq.org)





# Couples à la retraite : défis et opportunités

CHARLES-DAVID DUCHESNE | Bachelier en travail social | Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

La retraite est une étape de la vie qui apporte des changements significatifs dans la dynamique d'un couple. Après des années passées à jongler entre le travail, la famille et d'autres responsabilités, la retraite permet aux couples de passer plus de temps ensemble tout en leur offrant l'occasion de redéfinir leur relation. Cependant, cette transition peut présenter des défis qui nécessitent une adaptation et une communication ouverte.

L'un des aspects positifs de la vie de couple à la retraite est la possibilité de partager davantage de moments de qualité. De nombreux couples profitent de voyages, de loisirs et d'activités qu'ils n'avaient pas le temps d'apprécier auparavant. Ces multiples occasions peuvent renforcer les liens affectifs et permettre aux partenaires de se redécouvrir mutuellement, en dehors des contraintes de la vie professionnelle.

La relation d'un couple peut toutefois être mise à l'épreuve au moment de la retraite. Le temps passé ensemble peut révéler des divergences d'intérêts ou de modes de vie qui n'étaient pas apparentes auparavant. Le fait de passer 24 heures sur 24 ensemble peut aussi parfois créer des tensions, surtout si l'un des partenaires ressent le besoin d'avoir son espace personnel.

La communication joue un rôle crucial pour affronter ces difficultés. Mais ce ne sont pas tous les hommes qui ont appris à communiquer ouvertement. Plusieurs sont timides ou réticents à exprimer leurs craintes et leurs désirs. En brisant ces barrières à la communication, les couples seront mieux équipés pour résoudre les conflits et s'adapter aux changements.

Maintenir un certain niveau d'indépendance et poursuivre des activités individuelles qui procurent du plaisir et de l'épanouissement personnel sont des choix de vie importants à faire au moment de la retraite. D'autre part, les couples peuvent être amenés à réévaluer leurs objectifs communs et leurs priorités. Certains choisissent de s'impliquer davantage dans le bénévolat ou de poursuivre des passions longtemps négligées, tandis que d'autres préfèrent se concentrer sur leur bien-être et leur santé.

Rappelons-nous que la retraite est une période de transition qui offre aux couples à la fois des défis et des opportunités. C'est avec la volonté de s'adapter aux changements et en investissant dans une communication ouverte et une compréhension mutuelle que les couples peuvent ensemble profiter pleinement de cette nouvelle étape de leur vie.





# Soutien à domicile : une transformation qui s'impose

JOANNE CASTONGUAY | Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE)

IL EST ESSENTIEL  
DE CHANGER NOTRE  
APPROCHE POUR MIEUX  
RÉPONDRE AUX BESOINS  
ET AUX ATTENTES  
DE LA POPULATION.



En janvier 2024, la Commissaire à la santé et au bien-être, Joanne Castonguay, publiait un rapport sur les soins et services de soutien à domicile intitulé *Bien vieillir chez soi : une transformation qui s'impose*. Ce rapport soulève des inquiétudes majeures quant à la capacité de notre système de santé et de services sociaux à répondre aux besoins de la population. Un constat s'impose : notre modèle actuel ne tient pas.

## UN SYSTÈME FRAGILE

L'orientation de notre système de soins et services de longue durée met en péril la viabilité des services pour l'avenir. L'écosystème de soutien à domicile, complexe, peu intégré et peu performant, est construit sur des assises fragiles. Parce que cet écosystème tarde à être transformé, trop de nos aînés perdent plus rapidement leur autonomie et se retrouvent en hébergement, cela générant des coûts insoutenables.

Les insuffisances constatées ne sont pas dues aux services offerts. Les professionnels et les acteurs du réseau sont compétents et engagés. Les difficultés viennent plutôt de la gouvernance et de l'organisation du travail. Il est essentiel de changer notre approche pour mieux répondre aux besoins et aux attentes de la population.





## DES OCCASIONS MANQUÉES ?

Cette conclusion n'est pas nouvelle. Plusieurs rapports produits dès le début des années 2000 remettaient déjà en cause la pérennité du système de santé et des services sociaux québécois et proposaient des solutions concrètes pour se préparer aux défis actuels et futurs.

En 2004, le gouvernement Charest met sur pied un comité de travail sur la pérennisation du financement du système de santé présidé par Jacques Ménard. Dans son rapport intitulé *Pour sortir de l'impasse : la solidarité entre nos générations*, le comité énonce clairement que le Québec doit collectivement se doter d'une nouvelle « feuille de route » et se donner les moyens de rendre le système plus viable à long terme pour permettre aux générations à venir de bénéficier d'un système de santé et de services sociaux de qualité, à un coût raisonnable.

Pour ce comité, il est impératif d'améliorer l'organisation générale des services, actuellement trop axée sur les services curatifs et spécialisés et les services institutionnels. En vue de répondre aux besoins grandissants de la population vieillissante, il faut miser sur le développement d'un éventail de plus en plus large de services légers tels que le soutien à domicile, la consolidation des services de première ligne et l'accent sur la prévention.

Le projet de loi de 2013 sur l'assurance autonomie, déposé par le docteur Réjean Hébert, va dans le même sens, bien qu'il traite plus spécifiquement du soutien à domicile. Pour ce dernier, il faut entreprendre un virage vers le maintien de l'autonomie en vue de permettre à la population de demeurer le plus longtemps possible à domicile, à un coût moindre que si elle était hébergée dans des établissements publics.

Il propose, tout comme le comité Ménard, de mettre en place une caisse d'assurance autonomie qui permettrait d'assurer la viabilité du financement des soins de longue durée. Or, il est trop tard pour ce faire. Le Commissaire considère qu'en 2024, la constitution d'une caisse d'assurance autonomie poserait un enjeu d'équité intergénérationnelle important. Il faut plutôt changer d'approche et miser sur l'innovation.

Comme le démontre le Commissaire à la santé et au bien-être dans son rapport *Le devoir de faire autrement*, les soins de longue durée n'ont pas été prioritaires par les gouvernements successifs. Malgré l'adoption d'une politique sur le soutien à domicile en 2003, aucune stratégie en vue d'assurer la viabilité du financement du système de santé n'a été adoptée. Qui plus est, la politique elle-même n'a jamais fait l'objet d'un plan d'implantation.





**LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NE PEUT PORTER SEUL LA RESPONSABILITÉ DE DÉVELOPPER L'ÉCOSYSTÈME DU MAINTIEN DE L'AUTONOMIE.**



Un virage à 180 degrés est donc nécessaire pour passer d'un système de soins de longue durée orienté sur l'hébergement à un système qui favorise le maintien de l'autonomie à domicile, comme c'est le cas, entre autres, au Japon, en France ou aux Pays-Bas. C'est à travers ce changement de culture qu'il faut repenser la viabilité du système de santé et de services sociaux et résoudre le problème criant de la viabilité financière des soins de longue durée.

## PEU DE RÉPONSES AUX BESOINS

Plusieurs problèmes sont effectivement observables en soutien à domicile et mettent en cause sa pérennité.

- Le vieillissement de la population aura un impact important sur la demande de soins de longue durée.
- Le système public ne répond qu'à 10,4 % des besoins d'heures de services en soutien à domicile. L'hébergement est priorisé dans les services de longue durée.

- Pour répondre à l'accroissement de la demande de soins de longue durée sans une transformation importante de notre système, le gouvernement devra investir près de 9 milliards de dollars de plus par année, construire 2500 places par année dans les maisons des aînés et recruter 13700 infirmières et 45600 travailleurs en soins d'assistance et services de soutien d'ici 2040. Et la réponse aux besoins en soutien à domicile ne serait toujours que de 10 %.
- Une très faible proportion des usagers du soutien à domicile, soit 10 %, reçoivent 70 % des interventions. Or, une meilleure réponse aux besoins plus légers permettrait de retarder l'institutionnalisation de ces personnes, en conformité avec le souhait de plusieurs Québécois de demeurer le plus longtemps possible à la maison.



## S'ENGAGER DANS UN CHANGEMENT COLLECTIF POUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

Une transformation s'impose. Comment ? Voici quelques-unes des recommandations du Commissaire pour engager le changement, qui s'opérera de cette façon :

### → En développant une société favorisant l'autonomie des aînés

Le vieillissement n'est pas une maladie. Les soins et services de longue durée devraient être intégrés dans une perspective de bien-être tout au long de la vie et organisés selon ce qui est prioritaire pour les personnes. La population souhaite maintenir son autonomie dans ses choix et subvenir à ses besoins le plus longtemps possible.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux ne peut porter seul la responsabilité de développer l'écosystème du maintien de l'autonomie. Le défi à relever interpelle un grand nombre d'autres ministères et, au-delà, l'ensemble de la société québécoise.

### → En augmentant la qualité des services et leur efficacité

Le gouvernement doit donner la marge de manœuvre nécessaire aux établissements afin qu'ils puissent offrir des services adaptés aux besoins de leur population locale, compte tenu des ressources à leur disposition.

L'encouragement et le soutien à la collaboration sont une autre voie permettant de renforcer la performance du système. La collaboration permettrait de réduire le nombre de personnes différentes intervenant auprès du même usager, de diminuer le nombre de déplacements, d'améliorer la connaissance des usagers par le prestataire de services, ainsi que de mieux utiliser les ressources en brisant les obstacles résultant du fonctionnement en vase clos.

### → En adoptant des stratégies d'amélioration de la viabilité financière du système

Nous devons agir sur de multiples fronts pour améliorer la viabilité financière des soins de longue durée. Outre l'amélioration de la qualité et de l'efficacité des services, le gouvernement devra envisager d'autres options, incluant celle d'améliorer la prise en charge à domicile pour contribuer à retarder l'hébergement des personnes en perte d'autonomie et à réduire la durée des séjours en établissement.





## LA RETRAITE AU-DELÀ DES LIMITATIONS

# Comment s'épanouir lorsque le corps ou l'esprit ralentit

JONATHAN MERCIER | Psychologue



Comment profiter de notre retraite lorsque notre santé physique et mentale commence à faire défaut ? Pour ceux qui approchent de la retraite ou qui ont déjà amorcé cette nouvelle phase de leur vie, la perte graduelle d'autonomie peut être une perspective inquiétante et difficile à accepter.

Le vieillissement s'accompagne souvent de changements physiologiques et cognitifs qui peuvent altérer progressivement l'autonomie. Des études ont montré que la prévalence des limitations fonctionnelles, telles que les difficultés de mobilité et les troubles de la mémoire, augmente avec l'âge (Statistique Canada, 2020). En 2019, par exemple, 31,2 % des Canadiens âgés de 65 à 74 ans ont déclaré avoir une limitation fonctionnelle, tandis que ce chiffre est passé à 47,3 % chez les personnes âgées de 75 ans et plus (Statistique Canada, 2019).

L'adaptation à ces changements est un processus complexe. Identifier, comprendre et normaliser

les pertes est essentiel à l'adaptation. Ces étapes permettent d'aider à faire le deuil des capacités perdues, mais également d'identifier nos forces internes sur lesquelles il est possible de s'appuyer afin de maintenir nos acquis ou encore de poursuivre notre développement. Chaque étape de la vie présente ses propres défis et opportunités, et nous devons utiliser nos ressources internes ainsi que des ressources externes pour y faire face.

## FAIRE APPEL À SES RESSOURCES INTERNES

Les ressources internes réfèrent aux capacités, aux traits de personnalité, aux compétences et aux mécanismes de *coping* (adaptation) que chaque individu possède à l'intérieur de lui-même pour faire face aux défis de la vie. Elles sont intrinsèques et incluent la résilience, la créativité, la confiance en soi, la capacité à gérer le stress, la flexibilité mentale et émotionnelle, ainsi que les compétences en



résolution de problèmes. Ces ressources peuvent être cultivées à tout âge. En vous appuyant sur vos forces personnelles, vous pouvez trouver des stratégies pour surmonter les obstacles et maintenir un sentiment de contrôle sur votre vie, même face à la perte d'autonomie.

Par exemple, faire usage de discipline constitue une ressource interne aidante dans la pratique régulière d'exercices mentaux et de stimulations cognitives pour ralentir le déclin cognitif. Ces exercices mentaux ou stimulations incluent des activités telles que la lecture, les casse-têtes, les jeux de société, l'apprentissage de nouvelles compétences ou d'une nouvelle langue, la résolution de problèmes, la méditation et la pratique de la pleine conscience. En engageant activement notre cerveau dans des activités qui le stimulent et le défient, nous pouvons renforcer nos capacités cognitives, améliorer notre mémoire, notre concentration et notre flexibilité mentale pour ralentir ainsi le déclin cognitif lié à l'âge (Rebok et al., 2014).

## ET À DES RESSOURCES EXTERNES

Utiliser les ressources externes disponibles autour de soi est particulièrement bénéfique dans l'adaptation aux changements à notre condition physique ou mentale et donc, à nos besoins changeants. Contrairement aux ressources internes, qui résident à l'intérieur de la personne, les ressources externes peuvent provenir des services communautaires, des programmes gouvernementaux, du soutien social des

amis et de la famille, ainsi que des professionnels de la santé et des thérapeutes.

Par exemple, il est possible de faire appel à un kinésologue ou un physiothérapeute pour développer un plan d'entraînement sur mesure adapté à notre condition physique ou à nos limitations fonctionnelles. Cependant, si les ressources formelles peuvent se révéler de puissants alliés dans votre adaptation, il ne faut pas sous-estimer le pouvoir du soutien social informel et de la connexion avec d'autres personnes qui vivent des expériences similaires. En partageant vos défis et vos succès avec d'autres, vous trouverez du réconfort, de l'inspiration et des conseils pratiques pour naviguer sur ce chemin.

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Enfin, gardez à l'esprit que l'adaptation à la perte graduelle d'autonomie ne se limite pas à surmonter des défis, mais qu'elle offre également l'opportunité de découvrir de nouveaux horizons et de redéfinir ce qui est vraiment important pour vous selon l'étape de votre vie où vous vous situez. Profitez de cette période de transition pour explorer de nouvelles passions, développer des relations significatives et cultiver de l'estime pour vos ressources internes et externes. Souvenez-vous toujours que vous n'êtes pas seul dans cette aventure et que chaque vague de changements offre la possibilité de grandir et de s'épanouir.

---

### Références

Rebok, G. W., Ball, K., Guey, L. T., Jones, R. N., Kim, H. Y., King, J. W., Marsiske, M., Morris, J. N., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W., Willis, S. L., & ACTIVE Study Group. (2014). *Ten-Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults*. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(1), 16–24. <https://doi.org/10.1111/jgs.12607>.

Statistique Canada (2020). Rapport sur la santé des Canadiens : limitations fonctionnelles liées à l'âge. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-229-x/2019001/article/00003-fra.htm>.

Statistique Canada (2019). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : limitations fonctionnelles. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191126/dq191126a-fra.htm>.



# Un régime exceptionnel rempli d'avantages

Offert par La Personnelle, le **régime d'assurance de la CSQ** appartient entièrement à ses 55 000 membres qui ont choisi d'assurer leur maison, leur auto ou leur entreprise, pour un total de 103 000 polices d'assurance.

La taille de notre groupe nous permet de négocier des avantages appréciables tels que d'**excellents tarifs de groupe** et des **protections parmi les meilleures de l'industrie**.

De plus, les profits peuvent être redistribués aux membres sous forme de **ristourne**. Au total, près de 15 millions de dollars leur ont été versés depuis la création du régime. Aucun autre assureur de dommages n'offre un tel avantage!

## TOUT UN TRAVAIL D'ÉQUIPE POUR MIEUX VOUS SERVIR

Depuis plus de 35 ans, la CSQ travaille étroitement avec La Personnelle, premier assureur groupe au Québec. Notre mission? Offrir à nos membres et à ceux de l'AREQ (membres retraités de la CSQ) des services en assurance de dommage au meilleur ratio qualité-prix sur le marché.

Les protections, le service hors pair des agentes et agents de dommage de la Personnelle et les tarifs peu élevés sont grandement appréciés de nos membres. À preuve, **99 % des membres renouvellent leurs contrats année après année**.

## CONCOURS « COMPLICE DE VOS LOISIRS » EXCLUSIF AUX MEMBRES DE LA CSQ

Courez la chance de gagner un des **deux chèques de 1500 \$** pour vous offrir un moment de plaisir. *Si vous détenez déjà une assurance La Personnelle avec la CSQ, vous ferez automatiquement partie du tirage.*

## PARTICIPER AU CONCOURS, C'EST FACILE !

Demandez une soumission d'assurance auto ou habitation :

- en ligne à [lapersonnelle.com/concoursdq](http://lapersonnelle.com/concoursdq)
- OU
- par téléphone au **1 888 476-8737**.

Une fois la demande remplie, votre inscription au concours sera enregistrée.

Si vous n'avez pas encore souscrit une assurance auto, habitation ou entreprise, nous vous invitons à demander une soumission pour profiter de la force du groupe. Et qui sait? Vous pourriez même gagner un des 2 chèques de 1500 \$!



[csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com)  
1 888 476-8737

**Jocelyn Roy**  
Directeur du service des immeubles  
Responsable des assurances de dommages CSQ

Partenaire de la CSQ



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Man., en Sask. ni en C.-B., où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.





# Un calendrier de webinaires par et pour les membres de l'AREQ

CHARLES-DAVID DUCHESNE | Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



Que vous soyez un expert dans un domaine particulier, un passionné d'histoire, un amateur d'art ou simplement quelqu'un qui aimerait présenter une expérience enrichissante, nous vous invitons à soumettre vos projets de webinaires pour partager votre passion ou vos connaissances avec les autres membres de l'AREQ.

Les webinaires sont une excellente occasion de rester connectés et de continuer à apprendre et à grandir ensemble, même à distance. Il s'agit aussi d'une façon unique de mettre en lumière les talents et les intérêts variés de notre communauté de personnes retraitées : 60 000 membres, c'est un amalgame de connaissances qui méritent d'être partagées!

Votre projet de webinaire peut porter sur n'importe quel sujet qui vous tient à cœur. Que vous souhaitiez parler de votre passe-temps préféré ou même présenter un sujet plus formel, nous souhaitons connaître ce que vous avez à nous proposer. C'est une excellente occasion de partager votre expérience dans le plaisir et de contribuer à la richesse de notre communauté.

**Les webinaires sont une excellente occasion de rester connectés et de continuer à apprendre, même à distance.**

Les webinaires sélectionnés seront intégrés à notre programmation annuelle de conférences et promus auprès de tous les membres de l'Association. Les propositions reçues seront évaluées en fonction de deux critères :

- 1 leur originalité;
- 2 leur pertinence pour les membres de l'AREQ.

Les personnes soumettant leur idée de webinaire devront également être à l'aise de s'exprimer publiquement et détenir l'équipement nécessaire pour établir une connexion vidéo à distance. Elles pourront bénéficier d'un accompagnement en ce sens.

Pour soumettre votre projet de webinaire, veuillez nous envoyer un résumé de votre sujet, ainsi que quelques lignes sur votre expérience ou votre intérêt pour ce dernier. Vous pouvez également inclure toute information que vous jugez pertinente à la compréhension de votre sujet.

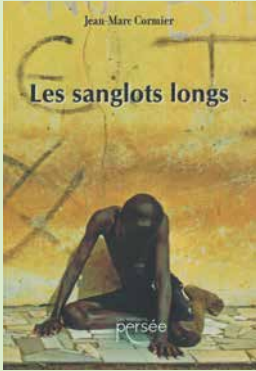
Nous sommes impatients de découvrir vos projets. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec Charles-David Duchesne, conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux à [duchesne.charles-david@areq.lacsq.org](mailto:duchesne.charles-david@areq.lacsq.org).



## NOS MEMBRES PUBLIENT



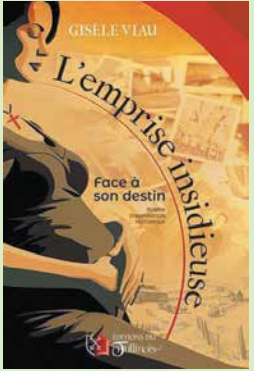
**ABÉCÉD'ART**  
Margot Bujold



**LES SANGLOTS LONGS**  
Jean-Marc Cormier



**LE VIEIL HOMME ET LAMBERT**  
Jean-Marc Cormier



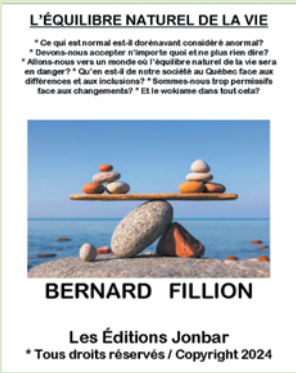
**L'EMPRISE INSIDIEUSE**  
Gisèle Viau



**ORGANISTES DU QUÉBEC**  
Michelle Quintal



**REQUIEM**  
Jocelyne Brasseur



**L'ÉQUILIBRE NATUREL DE LA VIE**  
Bernard Fillion



Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à [areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publent/](http://areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publent/).





# Le BAPE, le gouvernement et nous

**MARTINE CHATELA** | Responsable régionale en environnement, Montérégie

**DIANE LAFLAMME** | Responsable régionale en environnement, Québec–Chaudière–Appalaches

**JACQUES SAUCIER** | Membre du conseil national

Le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) est un organisme public neutre relevant du ministre du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.

Son mandat est d'évaluer les impacts environnementaux des projets majeurs proposés au Québec, de permettre une participation citoyenne dans le processus décisionnel et de s'assurer que les projets respectent les lois et les normes environnementales en vigueur. Le BAPE informe, consulte et fait valoir les préoccupations des citoyens, enquête, puis avise le ministre responsable afin d'éclairer la prise de décision finale du gouvernement.

Ainsi, le BAPE contribue à assurer une meilleure acceptabilité sociale des projets en favorisant la transparence, la participation citoyenne et la prise en compte des différents enjeux.

Au fil des années, le BAPE a joué un rôle important dans l'évaluation et la modification de nombreux projets, dont voici quelques exemples :

- 2014 : abandon du projet d'exploitation de gaz de schiste en raison des risques pour l'environnement et la santé publique ;
- 2021 : abandon du projet de construction d'un complexe de liquéfaction de gaz naturel à Saguenay, GNL Québec.

## LE CAS NORTHVOLT

Contrairement à d'autres projets d'envergure, le projet Northvolt n'a pas eu à se soumettre au BAPE. Le gouvernement a lui-même contourné sa propre loi et investi de l'argent public dans le projet. Northvolt a déjà payé des compensations et entamé la destruction massive nécessaire à son implantation.

Le gouvernement se justifie en rappelant l'importance et l'urgence de créer une filière batterie pour l'électrification des transports avant que la compétition s'empare du marché. C'est pourquoi l'AREQ de la Haute-Yamaska, appuyée par l'AREQ nationale, demande au gouvernement du Québec une étude du BAPE générique pour évaluer l'impact de toutes les nouvelles énergies. Cette étude deviendra le plan qui guidera notre société lors de la transition énergétique. L'AREQ offre aussi sa collaboration au groupe d'experts sur la transition énergétique que veut mettre en place le gouvernement, en adéquation avec les orientations du dernier congrès.

Les décisions qui nous concernent tous devraient se prendre en toute transparence et respecter les mécanismes démocratiques que le Québec a mis en place, comme celui du BAPE.





# Un VPN, pourquoi ?

FRANÇOIS CHARRON | Chroniqueur



Vous projetez de partir en vacances ? Investir dans un VPN pour protéger vos données lors de connexions à des Wi-Fi publics, que ce soit à l'aéroport, aux restaurants ou à l'hôtel, peut s'avérer judicieux.

Mais d'abord, laissez-moi vous expliquer comment fonctionnent les VPN, quels sont leurs avantages et leurs utilités, et sur quels appareils on doit les utiliser. En plus de vous proposer les meilleurs à petits prix !

## QU'EST-CE QU'UN VPN ?

VPN est un acronyme pour Virtual Private Network ou, en français, réseau privé virtuel (RPV). Il s'agit d'un outil qui offre une sécurité supplémentaire à notre connexion internet et protège notre confidentialité lorsqu'on navigue sur le Web à travers ce qu'on appelle un tunnel sécurisé.

## LES APPAREILS COMPATIBLES AVEC UN VPN

La majorité des grands VPN sur le marché permettent de protéger la connexion internet sur pratiquement l'ensemble de nos appareils.

- Ordinateur
- Tablette
- Téléphone intelligent
- Navigateur Web
- Console de jeu
- Télévision intelligente (Smart TV)
- Lecteur multimédia (style Fire TV Stick ou Chromecast)
- Liseuse
- Casque de réalité virtuelle

Certains VPN peuvent même directement être installés sur notre routeur afin de protéger d'un coup l'ensemble des appareils connectés à notre réseau internet.





## COMMENT FONCTIONNE UN VPN ?

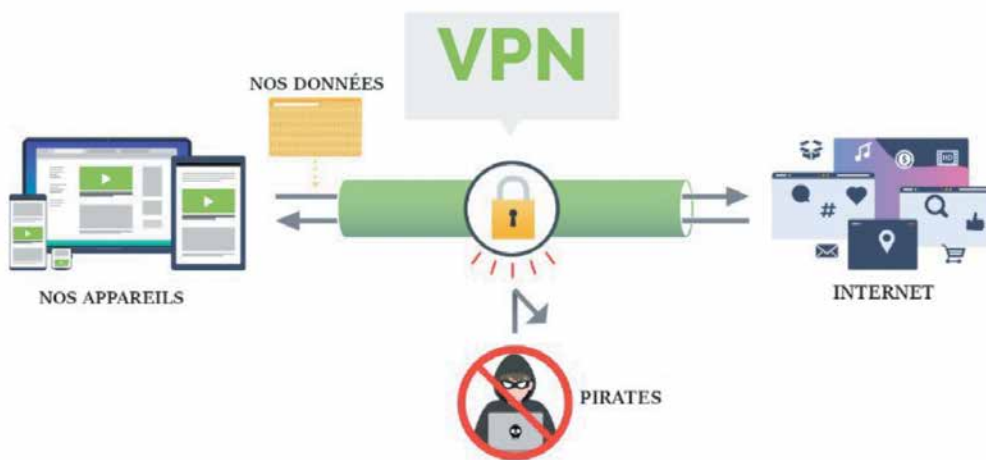
Pour expliquer le fonctionnement d'un VPN, il faut comprendre le processus de la navigation sur le Web. Lorsqu'on cherche à accéder à un site Web à partir de l'un de nos appareils, une requête est envoyée à notre fournisseur d'accès internet (Bell, Vidéotron, etc.), qui nous redirige sur le serveur du site où l'on souhaite aller.

Les problèmes surviennent lorsqu'on est sur un réseau Wi-Fi public ou sur un très grand réseau Wi-Fi auquel plusieurs personnes sont connectées. À ce moment, les données qui transitent entre notre appareil et les sites qu'on consulte via ces trafics sur

le Web sont visibles sur l'ensemble des appareils qui sont connectés à ces mêmes réseaux.

Par exemple, si on fait un achat en ligne tout en étant connecté à un réseau Wi-Fi public, il est possible qu'un internaute intercepte toutes les données liées à notre achat. On parle ici de notre prénom, nom, adresse, numéro de téléphone et même les informations de notre carte de crédit. Bref, toutes les informations nécessaires pour faire un achat en ligne.

C'est là qu'un VPN agit en nous permettant de masquer les données qui transitent entre nos appareils et les serveurs des sites Web.



## ÉVITER LES VPN GRATUITS

Plusieurs VPN sont offerts sur le marché, et il faut faire bien attention à ne pas télécharger n'importe lequel. Surtout les VPN gratuits (plutôt douteux) que l'on peut retrouver dans les catalogues d'applications ou sur le Web. En faire le test gratuit n'en vaut pas la chandelle!

Ces VPN n'assurent pas une réelle protection, puisque les compagnies qui les commercialisent interceptent en réalité les données afin de les revendre. Hey, il y a une raison pour laquelle c'est gratuit!

Par ailleurs, ces VPN sont souvent lents à cause du protocole de chiffrement qu'ils utilisent et de leur faible nombre de serveurs. Sans oublier qu'ils n'offrent pas un aussi vaste catalogue de pays compatibles.

Enfin, certains de ces VPN gratuits s'avèrent carrément frauduleux et contiennent en réalité des virus ou des logiciels malveillants.

## MES RECOMMANDATIONS DE VPN

Plutôt que d'opter pour ces VPN douteux, je vous invite à utiliser des VPN certifiés qui procurent une réelle protection à nos appareils.

Voici mes préférés :





# Les sources de financement de la FLG :

## UN NOUVEAU SOMMET EN 2023

ROBERT GAULIN | Président de la Fondation Laure-Gaudreault

Comme toutes les fondations, la Fondation Laure-Gaudreault doit constamment relever le défi de recueillir des sommes d'argent destinées au soutien de sa mission. Et ce qui est particulier à la FLG, c'est qu'elle redistribue annuellement presque la totalité des sommes recueillies. Elle ne capitalise qu'un montant minimum. Il en résulte que sans collecte de fonds annuelle, la Fondation ne peut répondre aux demandes d'aide.

En janvier de chaque année, le compteur est remis à zéro et une nouvelle période de recherche de financement débute. Et chaque fois, ce sont nos bénévoles qui vous invitent à donner en insistant sur le fait que votre contribution doit être volontaire.

Oui, avant tout, ce doit être par conviction, par solidarité, par reconnaissance pour ce qu'on a reçu, notamment grâce au travail de Laure Gaudreault, que l'on choisit d'être partie prenante, et payante, de ce grand projet d'aide.

Le don en ligne sur le site de la FGL est le moyen le plus facile et le plus accessible de faire un don tout en sachant qu'une partie revient en déduction fiscale. La seule contrainte est de devoir utiliser une carte de crédit.

Il est possible également d'utiliser les cartes de sympathie de la Fondation comme véhicules pour rendre hommage à une personne qui vous était chère, lors de son décès. Ces cartes, au prix de 10 \$, permettent d'amasser des dons par le site ou autrement.

En participant à la vie aréquienne dans votre milieu, vous avez la possibilité de vous inscrire à une activité de financement, soit la vente de produits ou le tirage d'une œuvre d'art, un concert, un dîner-spaghetti, un quille-0-thon, un vide-poche, un tirage moitié-moitié, etc. Chaque sou compte... les vôtres surtout!

La plupart des secteurs et régions de l'AREQ, ainsi que l'Association elle-même, ont décidé de puiser dans leur propre budget pour soutenir la Fondation.

La somme de tous ces efforts a permis à la FLG d'atteindre un nouveau sommet en 2023 et de dépasser pour la première fois les 200 000 \$, un objectif encore jamais atteint.

La porte est ouverte pour aller plus haut, plus loin, pour aider davantage. Merci à celles et ceux qui ont rendu cela possible.



Note : M. Gaulin continue d'occuper la présidence dans l'attente d'un remplacement.

# 1, 2, 3... GO!

FRANÇOISE GUÉNETTE | Chroniqueuse

Dites-vous que c'est un jeu. Vous n'avez pas à « performer », à impressionner vos proches, et surtout à publier le résultat. Mais vous aimez lire et écrire, vous êtes un peu nostalgique des cartes postales, des lettres d'amour, et de la bonne odeur du papier. Alors ce jeu est pour vous. Il me ravit depuis près de 20 ans, je vous en donne la recette avec plaisir. À moins que vous ne le connaissiez déjà ?

Vous réunissez autour de votre table 5, 6 ou 7 amies (écrire n'est pas un acte genré, je féminise pour simplifier), parées pour écrire. Dans un livre, vous pigez au hasard un mot. Disons HÉLAS. Et là, chacune écrit sans trop y penser quelques lignes incluant ce mot. Oubliant tout le reste, impôts ou épicerie, pendant deux ou trois minutes.

Deuxième mot : ÉCUME. Même exercice.

Troisième mot : PARDON. Et fin du réchauffement.

Enfin, vous tirez de ce livre une phrase complète.

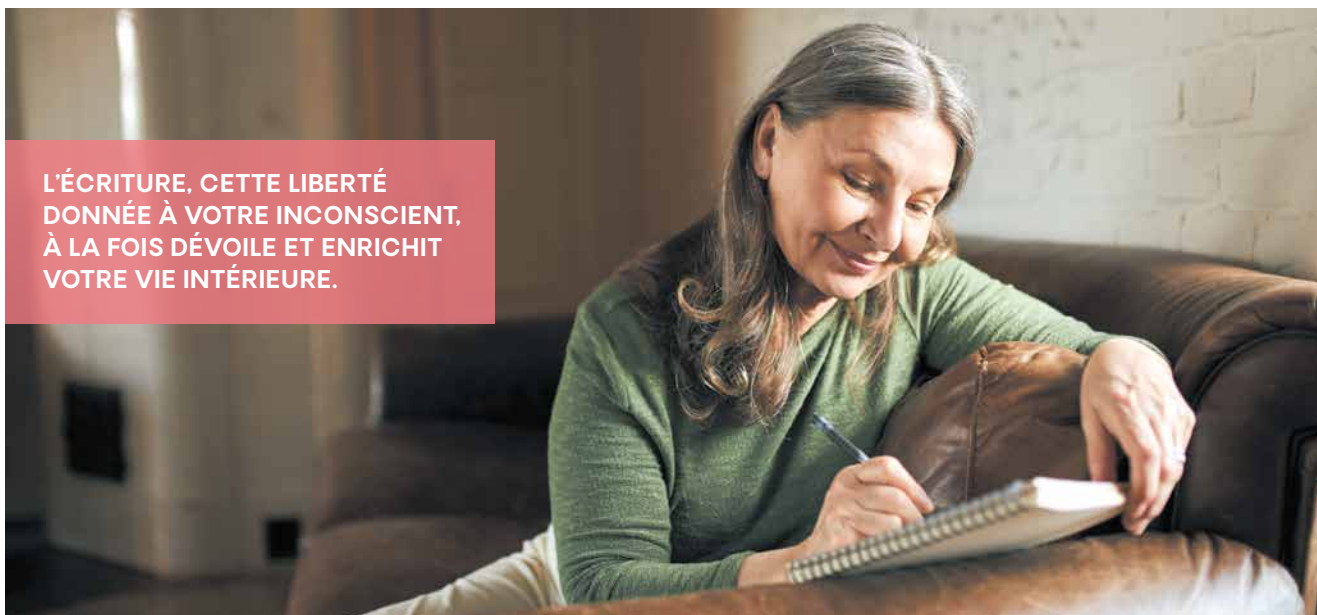
Disons : « Dès qu'elle entra dans ce café sombre, je vis qu'elle n'avait pas changé. »

Et là : GO! Vous prenez vos aises dans l'espace, table, salon ou balcon, et vous écrivez pendant 60 ou 90 minutes, incluant cette phrase (et ces trois mots, éventuellement) dans votre petite fiction.

Quand l'heure sonne, vous revenez ensemble et – vin ou café à l'appui – vous lisez vos textes. Inspirées ou pas, sans gêne, vous accueillez sans critiquer forme ou fond. Le partage est riche d'idées étonnantes, de rires, souvent, d'émotions, toujours.

Car écrire ainsi, pour le simple plaisir d'écrire, est toujours une révélation. C'est parfois un saut dans l'imagination la plus débridée, et vous héritez d'une nouvelle fantastique ou érotique de trois pages. C'est peut-être une plongée dans l'introspection la plus honnête, et voilà que vous découvrez – sur vous, sur l'autre, sur votre vie – des choses que vous ne saviez pas savoir. L'écriture, cette liberté donnée à votre inconscient, à la fois dévoile et enrichit votre vie intérieure. Trois heures de bonheur. Gratis.

L'ÉCRITURE, CETTE LIBERTÉ  
DONNÉE À VOTRE INCONSCIENT,  
À LA FOIS DÉVOILE ET ENRICHIT  
VOTRE VIE INTÉRIEURE.





**Exclusif**  
aux membres  
de la CSQ

# Concours « Complice de vos loisirs »



Courez la chance de gagner l'un des 2 chèques de 1500\$!

## Comment participer?

- Demandez une soumission d'assurance auto ou habitation et votre inscription sera instantanée!

[lapersonnelle.com/concoursqsq](http://lapersonnelle.com/concoursqsq)  
1 888 476-8737



- Vous êtes déjà assuré?  
**Votre inscription au concours est automatique.**

Tirages les 13 juin et 12 décembre 2024.

**Bonne chance!**

Grâce au partenariat entre la **CSQ** et **La Personnelle**, profitez de tarifs préférentiels et d'un service hors pair pour vos besoins en **assurances auto** et **habitation**.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Le concours est exclusif aux personnes admissibles au régime d'assurance de dommages de CSQ de La Personnelle qui ont obtenu une soumission d'assurance auto ou habitation ou qui détiennent déjà une police d'assurance, du 1<sup>er</sup> avril jusqu'au 31 mai 2024 pour le 1<sup>er</sup> tirage et jusqu'au 30 novembre 2024 pour le 2<sup>e</sup> tirage. Aucun achat requis. Pour chaque tirage, un chèque de 1500\$ CA sera remis à la personne gagnante. Les personnes gagnantes doivent répondre à une question d'habileté mathématique pour recevoir leur prix. Le concours est en vigueur au Québec et prend fin le 30 novembre 2024, 23h59 (heure de l'Est). Pour les détails et le règlement complet, consultez [lapersonnelle.com/concoursqsq](http://lapersonnelle.com/concoursqsq).

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

  
**Centrale des syndicats  
du Québec**

Partenaire de la **CSQ**

  
**laPersonnelle**  
Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise