

INDEXATION
Sur la piste des solutions

CONDITION DES FEMMES
L'âgisme au féminin

Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

avril – mai 2012 | www.areq.qc.net

DOSSIER LES RELATIONS HUMAINES À LA RETRAITE



La **FORCE** de l'intimité

ÉDITO

Les faiseurs d'opinions ont tort : le vieillissement n'est pas un poids pour la société 3

PLACE PUBLIQUE 4

OPINION 4

NOMINATION

Bienvenue Annie 5

INTERNET

Questions hebdomadaires 5

ASSURANCES

Le nouveau régime d'assurance maladie d'ASSUREQ : le bilan 6

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Hommage à une centenaire 6

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES 7

INDEXATION

Sur la piste des solutions 8



Calculez votre perte de pouvoir d'achat! 9

Pétition – Indexation de la rente 9

AFFAIRES FINANCIÈRES

Impact fiscal concernant le changement de régime d'assurance collective (ASSUREQ) en mars 2011 10

Contribution santé 11

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Le français...Quoi de neuf? 12

DOSSIER

LES RELATIONS HUMAINES À LA RETRAITE 14



CONDITION DES FEMMES

L'âgisme au féminin 20

FONDATION LAURE-GAUDREAU

La Fondation au service des enfants et des arts 21

VERT... DEMAIN

Un scénario précurseur? 22

CONDITION DES HOMMES

Le Forum des hommes de la région de Laval-Laurentides-Lanaudière sonde ses hommes! 24

DISTRACTION 26

WWW 27

LA SOURCE DES MOTS

La pierre gréco-latine 28

SOLUTIONS DISTRACTION 28

NOS MEMBRES PUBLIENT 29

PETITS PLAISIRS

La pêche en ruisseau 30

CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE

Naufrages 31

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, regroupe plus de 55 000 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 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.areq.qc.net / Coordonation : Dominic Provost et Martine Faguy / Équipe de conception et de correction : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révisseuse linguistique : Lyne Gariépy / Diffusion : Martine Faguy / Design graphique : Denis Bernard / Infographie : Interscript / Impression : Transcontinental / Tirage : 57 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec/ Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Crédit photo des auteurs : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules Desfossés (Photomaje senc) / Photo de la couverture : DepositPhotos.com / Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



Les faiseurs d'opinions ont tort : le vieillissement n'est pas un poids pour la société



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ
cppcote@yahoo.ca

Au cours des dernières années et à la suite d'une subvention du Secrétariat des aînés, nous avons mené une enquête sur la santé et les habitudes de vie des personnes âgées. Les résultats de cette enquête nous permettent d'affirmer que les personnes âgées ne sont pas un poids pour la société et qu'elles se considèrent comme des citoyennes et des citoyens à part entière.

Lors de notre dernier congrès, l'une des orientations adoptées s'énonçait comme suit : « Veiller au respect et à la dignité de ses membres et des personnes âgées ». Le Conseil national de l'automne 2011 a voulu traduire en actions cet énoncé en adoptant une position à l'effet de « combattre les mythes et les préjugés envers les personnes âgées ».

Le Conseil d'administration a décidé de mettre tout en œuvre pour outiller des membres des comités nationaux ainsi que des responsables régionaux afin de leur fournir une argumentation crédible et valide. À cette fin et à l'aide d'une vidéo et de documents de base, une rencontre de formation au niveau national s'est tenue en février. L'étape suivante consistera à reproduire, en tout ou en partie, des séances d'information aux niveaux régional et sectoriel.

En parallèle à ce dossier, nous avons été interpellés dans le cadre d'un



**C'EST
ASSEZ!**



projet de politique gouvernementale qui s'intitulerait « Vieillir chez soi ». Nous sommes conscients qu'une très grande majorité des personnes âgées désirent demeurer à leur domicile, dans leur communauté, avec des services adéquats et à proximité.

Vieillir, c'est vivre

Ayant toujours à l'esprit que « Vieillir, c'est vivre », nos interventions ont porté sur les conditions nécessaires et réelles dans les faits afin qu'il y ait cohérence entre les différents services offerts. Nous avons insisté sur la création d'un guichet unique d'information et un panier de services de base pour toutes et tous afin d'assurer une meilleure équité. Comme organisation crédible et structurée, nous devons avoir un esprit de solidarité envers l'ensemble des personnes âgées et, plus particulièrement, les plus démunies.

Durant notre vie professionnelle, nous avons contribué à bâtir un Québec avec un filet social qui a su tisser des liens de solidarité entre les générations. Que ce soit la création d'un système de santé public, universel et gratuit, un régime de congés parentaux, un réseau de garderies scolaires et de centres de la petite

enfance, une structure d'emplois visant l'équité salariale, tous ces gains profitent encore aujourd'hui aux générations qui nous succèdent. Cet héritage à la société québécoise ne doit pas souffrir d'une cure d'amaigrissement, mais plutôt d'un renforcement positif de la part de nos gouvernements. Nous sommes rendus, dans notre cheminement, à l'étape où nous devrions mettre nos énergies à organiser correctement l'automne de notre vie. Avec l'expérience, le courage et la fougue qui nous caractérisent, mettons à profit nos talents et notre énergie pour modeler ce que devrait être cette séquence de notre vie.

Tout en vivant sereinement notre présent et en préparant notre futur proche, soyons fiers de pouvoir faire la différence afin de bonifier le filet social qui s'étendra d'un spectre à l'autre de la vie d'une citoyenne et d'un citoyen.

Que la solidarité qui nous habitait dans notre jeunesse puisse continuer à se manifester. Et faisons mentir les faiseurs d'opinions pour qui le vieillissement est un poids pour la société. Vivons dans la dignité et continuons à bâtir une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

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

30 décembre 2011

Bilan 2011 et perspectives 2012

L'AREQ s'est réjouie d'avoir obtenu plusieurs avancées importantes pour les personnes âgées en 2011, notamment en matière de santé et de protection du pouvoir d'achat. En 2012, l'AREQ continuera de revendiquer des améliorations aux conditions de vie à la retraite.

Le dossier de l'indexation des régimes de retraite a progressé en 2011. Ainsi, un comité consultatif a reçu le mandat de formuler des recommandations pour atténuer, sinon éliminer, la perte de pouvoir d'achat des retraités découlant de la désindexation des rentes pour les années 1982 à 1999. Le comité, auquel siège l'AREQ, s'est réuni pour la première fois en septembre. Il poursuivra ses travaux jusqu'à l'automne 2012.

Par ailleurs, l'AREQ a lancé la campagne *Notre système de santé public, on l'a à cœur!* Plusieurs associations ont joint

leur voix à celle de l'AREQ pour souligner l'attachement des personnes âgées envers un système qu'elles ont bâti et auquel elles contribuent toujours.

En juin, à l'occasion du congrès triennal de l'AREQ, quelque 650 personnes déléguées ont élu un nouveau président, M. Pierre-Paul Côté, et adopté une série d'orientations pour le triennat 2011-2014, par exemple concernant la pleine indexation des régimes de retraite, la défense des services publics de santé adéquats, accessibles, universels et gratuits, la prévention des abus et de la maltraitance et la lutte aux mythes et préjugés envers les personnes âgées.

Toujours au cours de l'année 2011, l'AREQ a participé à quatre commissions parlementaires. Appuyées par une réflexion rigoureuse et des recommandations concrètes, ses interventions ont contribué à la bonification de plusieurs lois. L'Association suivra de près leur mise en œuvre en 2012.

« En 2012, l'AREQ continuera plus que jamais à prendre une part active aux grands débats sociaux, à changer certaines perceptions envers les personnes âgées et, bien sûr, à œuvrer à l'amélioration des conditions de vie à la retraite », a conclu le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

13 février 2012

Avenir des retraites : oui à des incitatifs, non à des pénalités

Alors que les gouvernements se penchent sur l'avenir des retraites, l'AREQ a renouvelé son appui à des incitatifs visant à permettre aux personnes âgées qui le veulent de demeurer sur le marché du travail ou d'y retourner. Toutefois, elle s'oppose aux mesures coercitives et pénalités visant à décourager les gens de prendre leur retraite.

« Plutôt que de tenter de créer des conflits intergénérationnels en agitant des épouvantails, notre objectif, comme société, devrait être de nous assurer que l'ensemble des personnes âgées bénéficient d'une retraite décente, un point c'est tout. Il faut respecter les choix de chacune et chacun et encourager leur participation à la société, sous quelque forme que ce soit », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

En ce sens, l'AREQ s'oppose à ce qu'on repousse l'âge d'accès à la pension de la sécurité de vieillesse (PSV). À l'inverse, elle accueille favorablement, par exemple, l'instauration de crédits d'impôt pour les travailleurs d'expérience qui veulent rester en emploi.

OPINION

Claude Duchesne
Membre de l'AREQ

J'ai lu l'article concernant les taxes foncières (*Quoi de neuf* décembre 2011-janvier 2012). Je tiens à féliciter Louis Giasson car le texte était très compréhensible. Je suis d'accord que notre facture de taxes devrait suivre

l'IPC. Depuis 10 ans que je suis à la retraite et ma pension n'augmente pas. L'IPC doit dépasser 3 %. Alors chaque année, ceux qui font partie de ce groupe, nous nous appauvrissons. Félicitations pour cet article, entre autres.

Bienvenue Annie



Lise Legault
Directrice générale
legault.lise@csq.qc.net

C'est le 23 janvier dernier qu'Annie Brochu chaussait de nouveaux souliers, soit ceux de directrice adjointe. Annie travaille pour l'AREQ depuis avril 2006. Elle y a occupé une multitude de fonctions, et ce, toujours avec brio, qu'il s'agisse du poste de secrétaire à la sécurité sociale ou de technicienne à la logistique et aux assurances. Les personnes qui assistent aux instances l'ont sûrement rencontrée. Peut-être lui avez-vous parlé d'un problème en lien avec les assurances. Annie est toujours à l'écoute des membres, des personnes élues, de ses collègues.

À l'hiver 2009, Annie entreprenait un certificat en relations industrielles à l'Université Laval. Cette formation, jumelée à une compréhension et à une adhésion aux valeurs véhiculées par notre association, lui a permis d'accéder au poste qu'elle convoitait.

Ses passions : le ski de fond, la course à pied, les sushis, la décoration et n'oublions pas ses deux filles Kelly-Ann et Rosie ainsi que son conjoint. Une vie active et bien remplie.

Un nouveau défi : la direction adjointe

Chère Annie, puisses-tu continuer à t'épanouir dans ton nouveau poste et apporter à l'AREQ un brin de fraîcheur!



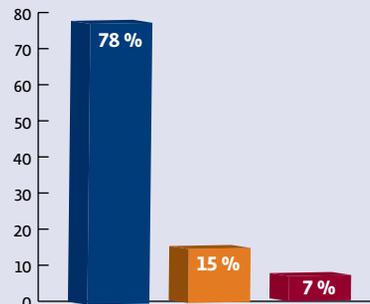
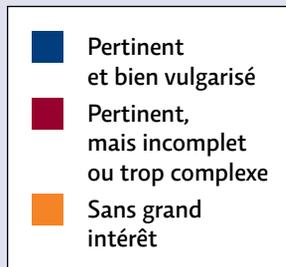
Photo : Martine Faguy

INTERNET

Questions hebdomadaires

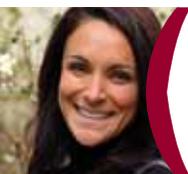
Chaque semaine, on retrouve sur le site Internet de l'AREQ une question à laquelle les internautes sont invités à répondre. Ces sondages n'ont aucune prétention scientifique. Toutefois, ils permettent de prendre le pouls des membres de l'Association à propos de débats sociaux majeurs ou encore de dossiers d'actualité. Voici les résultats aux deux questions ayant suscité le plus de votes :

Dans son édition de décembre-janvier, le magazine *Quoi de neuf* a publié un dossier sur les taxes foncières. Comment jugez-vous ce texte? (janvier 2012)



Le nouveau régime d'assurance maladie d'ASSUREQ : le bilan

La campagne d'adhésion au nouveau régime d'assurance maladie d'ASSUREQ, qui s'est terminée le 6 janvier dernier, a donné des résultats positifs.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
freire.johanne@csq.qc.net

Une plus grande flexibilité

Le but premier de créer deux régimes en assurance maladie, soit le régime *Santé* et le régime *Santé Plus*, était d'offrir une plus grande flexibilité aux

membres d'ASSUREQ en leur permettant de choisir entre deux types de régime celui qui répond le mieux à leurs besoins.

Le régime *Santé Plus* a été attribué automatiquement à tous les membres d'ASSUREQ dès le 1^{er} janvier 2012 afin d'assurer une continuité de la protection d'assurance, avec possibilité de diminuer de régime (*Santé Plus* à *Santé*). Près de 2 700 membres ont profité de cette

option, ce qui démontre que la demande était bel et bien existante. Cette flexibilité au niveau du choix entre deux régimes en assurance maladie est en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2012 et permettra ainsi à un plus grand nombre de futurs membres de l'AREQ de participer à l'assurance collective ASSUREQ.

Somme toute, il s'agit d'une bonification du régime d'assurance collective ASSUREQ appréciée et avantageuse.

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Hommage à une centenaire, sœur Éliette Lapointe

Laurentienne Blais
présidente sectorielle
Abitibi-Témiscamingue (O8)
Secteur Senneterre (F)

Le 17 décembre 2011, sœur Éliette Lapointe, membre de l'AREQ Senneterre, célébrait son centième anniversaire de naissance. Native de La Tuque, elle a fait son noviciat en

France et a prononcé ses vœux en 1932, ce qui lui fait 80 ans de vie religieuse cette année!

Retraitée en 1977 après 45 ans d'enseignement, elle a été active à l'AREQ dès les débuts du secteur Senneterre, que ce soit comme vice-présidente ou, jusqu'à tout récemment, comme responsable de l'envoi des cartes d'anniversaire. Dans les villes même les plus éloignées



du secteur, on fait l'éloge de ses bons mots pour la fête de chacun des membres. Encore aujourd'hui, elle manque rarement une réunion sectorielle ou régionale.

La sagesse, la rigueur et la présence de sœur Éliette nous sont précieuses. Pussions-nous la garder encore longtemps parmi nous!

Assemblées générales régionales

Message aux membres de l'AREQ

En vertu de l'article 14.04 des statuts et règlements, la personne présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale qui se tiendra aux dates et endroits suivants :

Légende : Assemblée générale régionale de l'AREQ Outaouais, 17 mai 2011



Photo: Assunta Faucher

Région 01

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

Date : 24 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Centre communautaire
55, rue du Carrefour-Sportif
Amqui G5J 3E6
Tél. : 418 629-4242

Région 02

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Date : 23 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Delta
(anciennement Holiday Inn)
2675, boul. du Royaume
Jonquière G7S 5B8
Tél. : 418 548-3124

Région 03

Québec-Chaudière-Appalaches

Date : 23 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Centre Paul-Bouillé
3332, avenue des Églises
Lévis G6X 1W4
Tél. : 418 832-0847

Région 04

Cœur et Centre-du-Québec

Date : 31 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Pavillon Arthabaska
100, chemin du Mont
St-Michel
Victoriaville G6P 6S2
Tél. : 819 357-1756

Région 05

Estrie

Date : 24 mai 2012
Heure : 9 h
Endroit : Hôtellerie Le Boulevard
4201, Bertrand-Fabi
Sherbrooke J1N 1X5
Tél. : 819 563-3533

Région 06

Île de Montréal

Date : 31 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Collège André-Grasset
(salle l'Escale)
1001, Crémazie Est
Montréal H2M 1M3
Tél. : 514 381-4293

Région 07

Outaouais

Date : 22 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Hôtel Clarion
111, Bellehumeur
Gatineau J8T 6K5
Tél. : 819 568-5252

Région 08

Abitibi-Témiscamingue

Date : 24 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Église de Ville-Marie
18, rue Notre-Dame Nord
Ville-Marie J9V 1W7
Tél. : 819 629 -2838

Région 09

Montérégie

Date : 23 mai 2012
Heure : 9 h
Endroit : Club de golf La Providence
5055, St-Pierre Ouest
St-Hyacinthe J2S 7B2
Tél. : 450 773-1234

Région 10

Laval-Laurentides-Lanaudière

Date : 24 mai 2012
Heure : 9 h 30
Endroit : Hôtel Le Mirage
1136, boul. Labelle
Blainville J7C 3J4
Tél. : 450 430-8950

Sur la piste des solutions

Dans le numéro d'octobre-novembre 2011, nous avons fait état de la Charte du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation ainsi que de la liste des personnes qui y participent. Par ailleurs, dans le numéro de décembre 2011-janvier 2012, nous vous avons informés du passage de l'AREQ à la Commission parlementaire à propos du projet de loi 23 et sur les demandes que nous avons formulées.

Voici maintenant où nous en sommes dans ce dossier prioritaire de l'indexation qui est toujours au cœur de nos débats.



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

Suite de la Commission parlementaire

Rappelons que, lors de notre passage à la Commission, nous avons réclamé que le gouvernement laisse tomber sa *clause échappatoire* et rende automatique la partie d'indexation de la rente à sa charge pour les années de services comprises entre 1982 et 1999, si des surplus actuariels suffisants étaient constatés. Nous demandions également des dispositions de concordance pour les lois sur le RRE, le RRCE et le RRF.

Le gouvernement n'a pas répondu à notre demande relative à l'indexation automatique. Toutefois, à l'égard des régimes RRE, RRCE et RRF, nous avons obtenu que *les rentes soient indexées à 50 % du TAIR pour une année donnée uniquement si le gouvernement décide d'indexer la partie de la rente à sa charge.*

Le Comité consultatif sur les enjeux de l'indexation et les services aux retraités

Les rencontres du 20 octobre et du 24 novembre ont porté surtout sur



Photo : DepositPhotos.com

l'échange d'information et la situation financière des principaux régimes tels que le RREGOP, le RRPE, le RRE et le RRCE mais aussi sur les services que la CARRA offre aux personnes retraitées. Des documents ayant déjà été déposés à d'autres lieux et en commission parlementaire ont également fait partie des échanges et des précisions y ont été apportés par la CARRA. Les personnes représentant les retraités ont aussi pu poser des questions à la CARRA. Il est important de souligner qu'aucune demande d'information n'a été refusée et que des précisions pertinentes ont été fournies afin de permettre une meilleure compréhension des enjeux liés à l'indexation des rentes de retraite.

La première rencontre de l'année 2012, le 26 janvier, a permis d'apporter encore des réponses à des questionnements soumis par des

associations de personnes retraitées et de boucler cette période de cueillette d'informations afin d'amorcer les discussions sur les pistes de solutions.

Afin de bien se préparer pour réaliser leur mandat, le groupe des représentantes et des représentants des associations de personnes retraitées se rencontrent régulièrement et travaillent à se coordonner et à apporter des solutions réalistes et respectueuses de l'équité intergénérationnelle à l'égard de tous les participants au régime (actifs, non actifs et retraités).

Un consensus très solide s'est établi depuis le début des travaux du comité et ne peut, à mon avis, que très bien servir la cause des personnes retraitées des secteurs public et parapublic. Voilà le gage des pas que nous pourrions faire à ce comité.

Calculez votre **perte** de pouvoir d'achat!

Le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées constitue la priorité de l'AREQ. Dans cette perspective, l'Association a développé, au fil des ans, différents outils de sensibilisation auprès des personnes retraitées et futures retraitées, afin de leur permettre d'évaluer l'ampleur de leur perte de pouvoir d'achat découlant de la désindexation des rentes depuis 1982.

D'abord, en 2007, l'AREQ a développé une formule permettant à ses membres de calculer leur « contribution financière non volontaire » aux finances publiques québécoises. Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à faire l'exercice. Pour ce faire, il vous suffit de vous rendre sur le site Web de l'AREQ au www.areq.qc.net et de cliquer sur l'icône « Calculez votre perte de pouvoir d'achat (indexation) », située au bas de la page d'accueil. Vous aurez besoin du document intitulé « Votre relevé annuel 2011 » transmis par la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) en janvier 2012.

En 2010, l'AREQ a ajouté un module permettant d'informer la présidente du Conseil du trésor de leur perte de pouvoir d'achat, afin de l'inciter à créer une table de travail pour discuter de solutions à cette problématique. Des

centaines de lettres ont ainsi été acheminées au gouvernement en quelques semaines. La même démarche s'est répétée en 2011. Victoire : le gouvernement a effectivement créé un comité de travail à la CARRA (voir l'autre texte en page 8).

Des projections en quelques clics

Mais ce n'est pas tout. Mesurer votre perte de pouvoir d'achat pour les années passées, c'est bien, évaluer cette perte dans l'avenir, c'est mieux!

Voilà pourquoi l'AREQ vient tout juste de développer un second outil, cette fois sous forme graphique. Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes à mettre la touche finale à cet outil, qui sera aussi mis en ligne sur le site Internet de l'AREQ. Pour faire l'exercice, il vous suffira d'inscrire votre

revenu, votre âge et vos années de cotisation à votre régime de retraite.

Vous serez ainsi en mesure d'évaluer, en fonction de différents paramètres, à combien se chifferrait votre rente dans les années à venir si elle demeure désindexée, si elle est partiellement indexée ou si elle est pleinement indexée.

Fait à noter, cet outil s'adressera autant aux personnes actuellement retraitées qu'à celles qui sont encore en emploi. Car il faut bien le rappeler : la désindexation touche aussi les prochaines personnes retraitées, parfois même plus durement (les personnes les plus fortement touchées par la désindexation sont celles qui prendront leur retraite en 2017).

Comme vous le constaterez, le graphique en dit long sur ce qui vous attend... et ce pour quoi votre association se bat : rétablir votre pouvoir d'achat.



Une pétition a été lancée, le 27 février dernier, en appui à l'AREQ et aux autres associations de retraités siégeant au Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation. Plus précisément, cette pétition réclame la réindexation des rentes des secteurs public et parapublic par le gouvernement du Québec.

Les membres de l'AREQ auront notamment l'occasion de signer la pétition, en main propre, lors des assemblées

générales de secteurs, au cours des prochaines semaines. Les coordonnées et la date de ces assemblées vous seront communiquées dans les bulletins d'information sectoriels.

Le texte de la pétition peut également être téléchargé à partir du site Web de l'AREQ au www.areq.qc.net, puis acheminé par la poste au 320, St-Joseph Est, Québec (Québec) G1K 9E7. Les autres associations de retraités feront également circuler la pétition en leurs rangs. Cette pétition sera déposée à l'Assemblée nationale plus tard ce printemps.

Impact fiscal concernant le changement de régime d'assurance collective (ASSUREQ) en mars 2011

À la suite des modifications survenues en mars 2011 au régime d'assurance collective (ASSUREQ), certains membres de l'AREQ ont dû adhérer à un autre régime d'assurance collective auquel ils étaient admissibles ou au régime général d'assurance médicaments (RGAM) de la RAMQ pour la couverture d'assurance médicaments.



Doris Dumais
Conseiller à la planification
et à l'analyse financière
dumais.doris@csq.qc.net

Calcul de la cotisation RAMQ 2011

Pour l'année 2011, la cotisation au régime d'assurance médicaments peut atteindre 581,50 \$ par adulte. Cette cotisation se

calcule au prorata du nombre de mois inscrit au Régime d'assurance médicaments du Québec.

Pour calculer votre cotisation, remplissez l'annexe K et reportez la prime à payer à la ligne 447 de votre déclaration de revenus produite au gouvernement provincial.

Le revenu servant à calculer la cotisation est inscrit à la ligne 275 de votre déclaration TP-1. Si vous avez un conjoint, vous pouvez choisir de payer sa cotisation en complétant la section des revenus « Particulier avec conjoint ». Toutefois, votre conjoint devra inscrire le code 20 à la case 449 de sa déclaration.

Le montant à payer pour le régime public est composé d'une prime annuelle (obligatoire) ainsi que d'une franchise et d'une coassurance (s'il y a achat de médicaments seulement). Ces montants sont révisés le 1^{er} juillet de chaque année.

Le tableau en bas de page résume le montant maximal des différentes composantes du régime public.

Lorsque le montant de la contribution maximale mensuelle est atteint, la personne ne paie plus pour l'achat de ses médicaments pour le reste du mois.

Les personnes suivantes n'ont ni prime ni montant de participation à payer :

- Les enfants de moins de 18 ans;
- Les enfants de personnes assurées par le régime public, âgés de 18 à 25 ans, sans conjoint, qui sont aux études à temps plein;
- Les personnes atteintes d'une déficience fonctionnelle survenue avant l'âge de 18 ans;
- Les personnes de 65 ans et plus qui reçoivent la presque totalité du SRG maximal (entre 94 % et 100 %);
- Les prestataires de l'aide de dernier recours (assistance sociale).

La prime, la franchise ainsi que la coassurance exigées des contribuables qui se procurent des médicaments constituent une dépense pour frais médicaux aux deux paliers de gouvernement. Au fédéral, étant donné que la prime n'est payée qu'au cours de l'année suivant



Photo : DepositPhotos.com

Depuis le 1 ^{er} juillet 2011	Prime annuelle (par adulte selon le revenu)	Franchise mensuelle	Coassurance (% du coût des médicaments)	Contribution maximale mensuelle
Clientèle générale 65 ans et plus qui ne reçoit pas de SRG ¹	0 \$ à 563 \$	16 \$	32 %	80,25 \$

l'année d'imposition dans laquelle elle a été engagée, elle ne donne pas droit au crédit pour frais médicaux dans l'année à laquelle elle se rapporte, mais seulement dans l'année subséquente. Aux fins de la déclaration de revenus

du Québec, les contribuables peuvent réclamer le montant de cette prime dans leurs dépenses de frais médicaux en choisissant une période de 12 mois comprenant le 31 décembre de l'année 2011.

¹ Montants réduits pour les personnes de 65 et plus qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG).

Contribution santé

En 2010, la cotisation santé était de 25 \$ par personne âgée de 18 ans et plus le 31 décembre 2011. La contribution santé pour 2011 est passée à 100 \$ par personne (200 \$ en 2012). Ainsi, dans un couple, chacun des conjoints devra payer la contribution santé.

Vous n'avez pas à payer la contribution santé si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- votre revenu familial est égal ou inférieur au seuil d'exemption inscrit dans le tableau ci-dessous;
- vous êtes né(e) avant le 1^{er} janvier 1946, vous n'aviez pas de conjoint(e) au 31 décembre 2011, et le versement net des suppléments fédéraux inscrit à la ligne 148 de votre déclaration dépasse 7 856 \$;
- vous et votre **conjoint(e) au 31 décembre 2011**, êtes nés avant

- le 1^{er} janvier 1946 et le versement net des suppléments fédéraux inscrit à la ligne 148 de votre déclaration dépasse 5 200 \$;
- vous êtes né(e) avant le 1^{er} janvier 1946, votre conjoint(e) au 31 décembre 2011 est né(e) avant le 1^{er} janvier 1952, mais après le 31 décembre 1945, et le versement net des suppléments fédéraux inscrit à la ligne 148 de votre déclaration dépasse 4 989 \$;

- vous êtes né(e) avant le 1^{er} janvier 1946, votre conjoint(e) au 31 décembre 2011 est né(e) après le 31 décembre 1951 et le versement net des suppléments fédéraux inscrit à la ligne 148 de votre déclaration dépasse 7 586 \$.

Situation familiale	Seuil d'exemption
1 adulte, aucun enfant à charge	14 410 \$
1 adulte, 1 enfant à charge	23 360 \$
1 adulte, 2 enfants à charge ou plus	26 455 \$
2 adultes, aucun enfant à charge	23 360 \$
2 adultes, 1 enfant à charge	26 455 \$
2 adultes, 2 enfants à charge ou plus	29 310 \$

Si vous devez payer la contribution santé, inscrivez 100 \$ à la ligne 448.

Votre revenu familial correspond au montant de la ligne 275 de votre déclaration plus, s'il y a lieu, celui que votre conjoint(e) au 31 décembre 2011 a inscrit à la ligne 275 de sa déclaration.

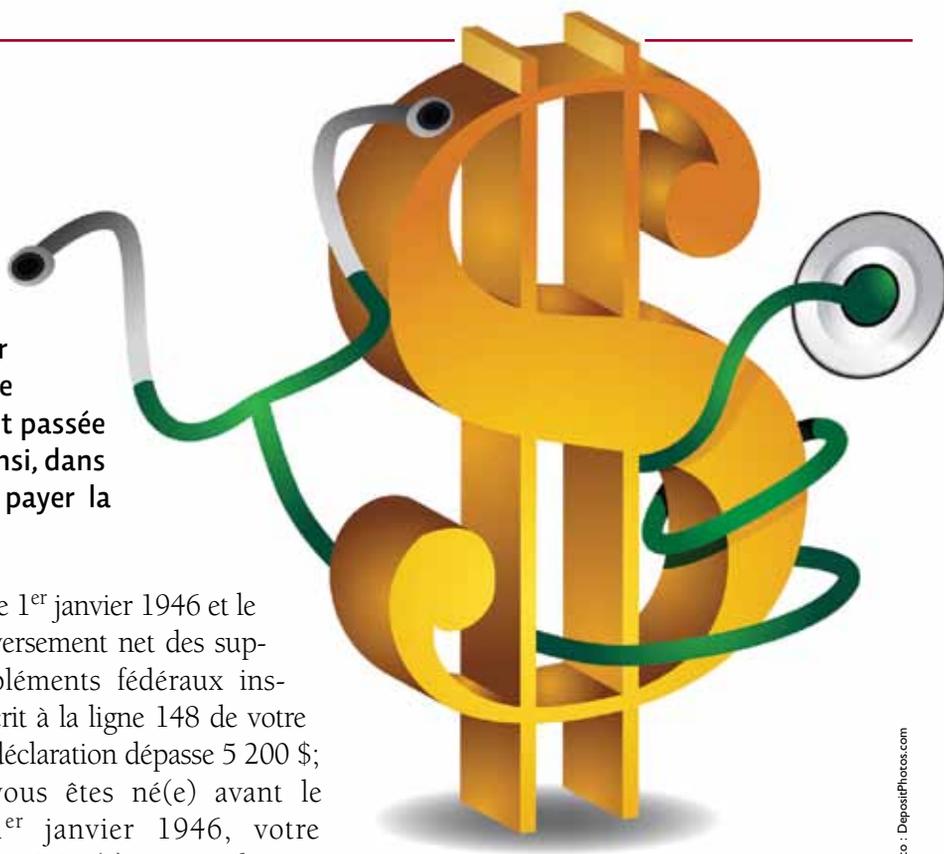


Photo : DepositPhotos.com

Le

Français

Quoi de neuf ?

Photo : DepositPhotos.com

Ce n'est jamais simple de vouloir écrire sur l'état de la langue française au Québec. Sujet émotif, s'il en est un, qui vient nous chercher au plus profond de nous-mêmes et qui suscite débats et divisions au sein même de la population québécoise. Alors pourquoi y revenir, me direz-vous? Parce que les derniers mois ont été marqués par une série d'événements qui font ressortir la très grande fragilité de notre langue nationale.



Luc Brunet
membre du Comité national
d'action sociopolitique

Comment passer sous silence quelques nominations du gouvernement canadien de personnes ne parlant pas le français à des postes importants (Cour suprême, responsable des communications du premier ministre, vérificateur général, etc.), postes pour lesquels une connaissance certaine de la langue française était essentielle en vertu des critères exigés pour l'obtention de

l'emploi? Comment ignorer la récente décision du gouvernement de se départir de son service de traduction et de formation à la langue française au bénéfice du secteur privé? Comment passer sous silence la désinvolture des membres du gouvernement face aux reproches qui ont fusé à la suite de ces décisions?

« On constate donc une érosion constante de la langue française. »

La situation n'est pas plus réjouissante du côté québécois! Des services



gouvernementaux bilingues alors que la seule langue officielle au Québec est le français! Des membres importants et influents de la Caisse de dépôt incapables de s'exprimer en français. Un vice-président de la Banque Nationale tout aussi ignorant de la langue d'usage au Québec. Les

responsables du club de hockey Canadiens de Montréal (inconscients de la portée de leur geste) qui confient le poste d'instructeur à une personne incapable d'utiliser notre langue à l'occasion des très nombreux contacts avec la presse montréalaise. Et que dire d'Hydro-Québec, ce fleuron de notre économie, qui parraine un important colloque international portant sur la recherche qui doit avoir lieu sous peu à Montréal, colloque à l'origine uniquement en anglais et durant lequel les chercheurs francophones de la société d'État devaient obligatoirement présenter leurs travaux en anglais seulement et qui, heureusement, a dû reculer à la suite de l'intervention des journalistes!

Sommes-nous devant une série de faits isolés ou devons-nous craindre pour l'avenir? Tous ces événements nous rappellent trop bien la fragilité de la langue française au Québec. Nous ne pouvons ignorer les reculs dans l'application et l'interprétation de la Charte de la langue française. Encore récemment, une loi (la Loi 104) portant sur les écoles passerelles est venue ouvrir une nouvelle brèche qui permet une plus grande accessibilité à l'école anglaise. De plus en plus de commerçants donnent des noms anglophones à leur commerce,

contournant ainsi l'esprit de la Charte de la langue française. La publication de recherches donne lieu à des interprétations contradictoires quant à l'état de la langue française au Québec.

« Sommes-nous devant une série de faits isolés ou devons-nous craindre pour l'avenir? »

À l'occasion d'une conférence prononcée à Montréal le 7 avril dernier, M. Charles Castonguay (professeur à la retraite du Département de mathématiques et de statistiques de l'Université d'Ottawa) présentait les données suivantes :

1. le poids des francophones au Canada est passé de 29 % en 1951 à 21 % en 2006.
2. l'utilisation de l'anglais langue maternelle passait de 11,3 % en 1991 à 10,9 % en 2006 alors que l'utilisation du français langue maternelle passait de 82,9 % à 79 % pour la même période.
3. au début des années 1980, le cégep anglophone avait un indice d'attraction de 1,6 étudiant contre 1,0 pour le cégep francophone; cet indice d'attraction est passé à 2,0 en 2004 tout en demeurant stable à 1,0 pour le cégep francophone.

On constate donc une érosion constante de la langue française. De plus, la mondialisation a accentué l'utilisation de la langue anglaise autant au chapitre de la culture que sur le plan de la recherche scientifique. Notons également que la Charte de la langue française couvre mal le monde du travail puis qu'elle n'exige un certificat de francisation que pour les entreprises comptant plus de 50 travailleuses et travailleurs.

Voilà un portrait bien sombre qui devrait nous inciter à une plus grande vigilance et à une plus grande mobilisation pour redonner toute sa place à l'esprit et à la lettre de la Charte de la langue française du premier gouvernement péquiste élu en 1976.

Pour poursuivre votre analyse :

Le Français dégringole, Charles Castonguay, Éditions du Renouveau Québécois (2010)

Avantage à l'anglais, Charles Castonguay, Éditions du Renouveau Québécois (2008)

Anglais langue de travail dans les services publics, Institut de recherche en économie contemporaine (<http://www.irec.net>)

Le RREGOP : mythes et réalités

Le service de la Sécurité sociale de la CSQ a produit un article fort intéressant intitulé « Le RREGOP : mythes et réalités ». Rédigé par les conseillers Mario Labbé,

Martin Belhumeur et Denis St-Hilaire, cet article confronte à la réalité des faits quelques mythes et préjugés véhiculés par les médias concernant les régimes de retraite.

Nous vous invitons à consulter l'article sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net (Section DOSSIERS/Indexation de la rente).



La **FORCE** de l'intimité

« Les relations qui révèlent de nous ce qu'il y a de plus positif sont celles qui, tout en nous bousculant dans nos habitudes et nos croyances, nous élèvent et nous grandissent. »

Catherine Bensaid et Jean-Yves Leloup

Nous l'entendons et le lisons souvent : dans l'ensemble des sources de sens dans la vie d'une personne, les relations interpersonnelles arrivent toujours en tête de liste, bien avant le succès, l'accomplissement de soi, la religion ou l'héritage, matériel et spirituel, légué aux jeunes générations. Que ferions-nous et qui serions-nous en effet sans les autres? Même si quelques rares personnes nous ennuient et nous cassent carrément les pieds par leurs mille et un travers (mais qui n'en a pas?), nous avons intérêt à nous constituer un réseau, une ou deux personnes suffisent souvent pour assurer notre bien-être dans toutes ses dimensions. Voici pourquoi et comment y parvenir par des chemins que nous ne fréquentons plus assez souvent.



Marie-Paule Dessaint
Ph.D., coach de vie, spécialiste des transitions de vie
et de la retraite
www.marie-paule-dessaint.com

L'importance des liens : quelques rappels

Lorsque nous nous sentons en sécurité avec nos proches ou dans un groupe, nous pouvons partager des idées, des connaissances et des expériences en toute confiance afin de les valider et de les raffiner. C'est aussi par les échanges avec notre entourage que nos fonctions cognitives (mémoire, concentration, langage, logique) se consolident et se maintiennent en vie. Elles ont besoin d'être sans cesse partagées et expérimentées pour ne pas s'étioler ou carrément se détériorer. Chez les personnes très âgées, l'isolement et l'absence d'activités et d'interactions avec autrui, surtout s'ils sont doublés du sentiment de rejet et d'inutilité, créent d'ailleurs des problèmes cognitifs importants et même la régression. Une personne qui vit seule, sans amis et sans réseau qui la supporte, risque davantage d'adopter des habitudes de vie qui hypothèquent sa santé : alimentation déficiente, sommeil irrégulier, laisser-aller général ou même idéations suicidaires quand la solitude et l'isolement sont devenus trop insupportables.

Quant à la santé, moult études ont montré que l'amour, l'amitié, le toucher, l'humour et le rire font office de bouclier contre la maladie et la dépression et vont même jusqu'à accroître l'espérance de vie. Ils augmentent aussi les chances de guérir en cas de maladie grave ou de chirurgie lourde puisque nous voulons survivre à tout prix lorsque quelqu'un nous attend!

Cette liste pourrait s'allonger encore! Avec un brin d'humour, nous pourrions d'ailleurs avancer que notre entourage a sur nous des effets bien supérieurs à ceux des médicaments et, qu'en plus, les effets secondaires de cette médecine sont particulièrement agréables.

Les rapprochements difficiles

Passer des désirs à la réalité, des bonnes intentions à l'action, des relations superficielles et de courte durée à l'amitié sincère et à l'intimité n'est pas toujours aisé. Nos valeurs

ont changé et la qualité de nos interactions aussi. L'indifférence, le manque de courtoisie et de civisme semblent de plus en plus régner en maître un peu partout. Lors d'une entrevue, l'auteur Jacques Salomé¹, spécialiste de la communication non violente, disait d'ailleurs à peu près ceci : *la courtoisie a laissé place à une grossièreté banalisée, sans état d'âme, devenue un mode d'expression courant au quotidien des échanges et des rencontres. Est-ce le reflet d'un individualisme triomphant ou le fait que l'autre (et parfois la vie de l'autre) n'a plus beaucoup de valeur?*

J'ai pourtant le souvenir, qu'il n'y a pas si longtemps, nous étions tous plus gentils, davantage bienveillants les uns envers les autres, plus généreux, plus courtois, moins sans-gêne et moins méfiants aussi. Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, se préoccuper du bien-être des autres, ce n'est pas de la faiblesse ou de la soumission. Il s'agit plutôt d'une manifestation de notre intelligence émotionnelle et par conséquent de la volonté de collaborer à la création d'un monde meilleur ou tout simplement davantage vivable.

La leçon des outardes

Chaque automne, je ne rate jamais l'occasion d'observer les outardes évoluer dans le ciel et se reposer parfois un moment, sur le fleuve, devant mes fenêtres, avant de poursuivre leur migration. Nous devrions suivre leur exemple, car elles nous montrent à leur façon à quel point la réussite de nos actions et parfois aussi notre survie dépendent du travail d'équipe où chacun assume plusieurs rôles, autant de subalterne que de leader ou de soutien aux autres membres du groupe. Elles nous invitent à nous préoccuper davantage de nos semblables.

Si les outardes forment un grand V, c'est parce que chaque coup d'aile d'une seule d'entre elles pousse l'air vers le haut afin de faciliter la tâche de celle qui la suit. L'union faisant la force, l'efficacité de toute la formation augmente alors d'au moins 71 %, comparativement à celle d'un oiseau solitaire. Dès qu'une outarde s'éloigne du groupe, elle réalise très vite que la résistance de l'air la ralentit et elle le rejoint alors rapidement.

Par leurs cris, les outardes situées au dernier rang de la formation encouragent celles du devant à voler plus rapidement (de vrais coachs, quoi!). Lorsqu'une outarde de tête

est fatiguée, elle se retire à l'arrière et une autre, qui a pu reprendre des forces, prend aussitôt la relève.

Si l'une d'elles est malade ou blessée, deux autres l'accompagnent au sol afin de l'aider et la protéger. Elles restent avec elle jusqu'à ce qu'elle puisse à nouveau voler ou qu'elle meure. Elles regagnent ensuite leur propre formation, ou une autre, si la leur est déjà trop loin.

Tout comme elles, dès que nous œuvrons dans un but commun, unis par un puissant sentiment d'appartenance plutôt que par un instinct de compétition, nous atteignons nos objectifs plus facilement et plus rapidement que lorsque nous cheminons seuls.

S'entourer d'oiseaux rares

D'accord, nous ne sommes pas des outardes et il nous faut bien plus qu'un coup d'aile collectif pour nous faire avancer dans la vie et assurer notre bien-être et notre survie. Nous devons aussi attirer dans notre sillage des « oiseaux rares ». Les oiseaux rares se reconnaissent entre eux par une attitude générale et par plusieurs qualités qui les rendent bien plus attirants et séduisants que des artifices, des possessions, des compétences ou même un *look d'enfer*. En voici quelques-unes. Vous les connaissez certainement, mais il est toujours bon de nous les remémorer : être sincère, honnête et discret, en tout temps, et ne pas nous servir d'autrui pour atteindre nos buts. Ne pas se mêler des affaires des autres sans y avoir été invité. Les écouter attentivement et sincèrement lorsqu'ils parlent d'eux, sans toutefois les forcer à nous faire des confidences. Donner généreusement de notre temps, sans rien attendre en retour, mais imposer aussi nos propres limites avec diplomatie. Ne jamais parler des autres en leur absence, encore moins pour en dire du mal ou répandre des rumeurs. Ne pas nous plaindre constamment et encore moins nous servir de nos problèmes de santé pour attirer l'attention ou obtenir des faveurs et des services. Éviter de faire des reproches et de porter des jugements et, surtout, ne pas écouter ceux qui cherchent à nous décourager de mener à bien nos rêves.

Une question d'intimité aussi

Il n'y a pas que la pauvreté de nos échanges qui nous éloigne les uns des autres et rend notre intégration dans un groupe difficile. Si le manque de confiance en soi et la peur d'être

jugé font partie des coupables, le refus ou la peur de l'intimité y sont pour quelque chose aussi. Nous ne savons plus vraiment comment approcher les autres ni même les toucher ou accepter de nous faire toucher par eux. Nous ne connaissons plus les véritables frontières à franchir ou à ne pas franchir en leur présence, car, au fil des ans, nos relations sont devenues particulièrement aseptisées.

« L'intimité prend place dans les rares moments de contacts humains où s'éveillent les sentiments d'empathie, de tendresse et d'affection. »

Muriel James et Dorothy Jongeward

L'intimité, ce n'est pas que le rapport sexuel entre deux personnes. C'est aussi, et peut-être surtout, l'intérêt et l'ouverture que nous témoignons à nos semblables ou même notre relation avec la nature et les animaux. Voici quelques exemples :

- Une maman regarde avec une tendresse infinie son bébé pendant la tétée.
- Deux parfaits étrangers, assis à des tables différentes, dans un restaurant, échangent un sourire discret et complice pour partager leur exaspération d'avoir à supporter le volume exagéré de la conversation de leurs voisins de table.
- Des collègues de travail se donnent une bonne et chaleureuse poignée de main ou une bise en arrivant le matin.
- En plein hiver, pendant une randonnée, en haut d'une montagne, blotti l'un contre l'autre, un couple attend que la soupe chaude que monsieur est en train de faire chauffer sur un mini réchaud soit prête à consommer.

L'intimité cimente le couple

Plusieurs études ont montré que seulement un couple sur cinq vit une relation fondée sur une intimité véritable (elle varie de pauvre à passable chez les autres). Lorsqu'un couple se sépare après une dizaine d'années, c'est d'ailleurs bien souvent à cause d'un manque d'intimité, alors que, après six ou sept ans, il s'agit plutôt d'infidélité, de jalousie et de crises de colère. Un article publié dans le magazine *Châtelaine*², il y a quelques années, faisait également état des recherches menées par un psychiatre de la Colombie-Britannique à propos du lien entre la dépression chez



Photo : DepositPhotos.com

les femmes et le manque d'intimité avec leur conjoint. On pouvait y lire que la plupart des hommes ne s'intéressent pas à leurs confidences et n'aiment pas se livrer à elles. Ils associent plutôt l'intimité au confort qu'elles peuvent leur apporter, alors que, de leur côté, elles espèrent y trouver un sentiment de sécurité et d'appartenance.

Une arme de séduction

Dans un couple vieillissant, l'intimité soutient la vie sexuelle. À cet âge, il n'est plus question de performance, mais plutôt de tendresse partagée, de complicité et du plaisir de se retrouver dans les bras l'un de l'autre. Les hommes sont généralement devenus beaucoup plus tendres et plus sensibles, plus attentifs aussi aux besoins de leur partenaire. Le couple est moins stressé par le travail et les horaires contraignants. Chacun peut prendre le temps de séduire l'autre, de le cajoler et de lui parler. La séduction s'opère moins par l'esthétique du corps que par tout ce qui se lit dans le regard, les gestes et l'attitude : un sourire charmeur et désarmant, la joie de vivre, la confiance en soi et dans l'autre, l'enthousiasme et la liberté intérieure. Un bon sens de l'humour contribue aussi à stabiliser la relation en dédramatisant les situations difficiles, dont les pannes... intimes. Il réduit aussi le stress du quotidien et rend, bien évidemment, les partenaires plus attirants et plus charmants. C'est tout cela aussi l'intimité.

Quelques facteurs de rapprochement et de longévité d'un couple³

- Éprouver tout simplement du bonheur à être ensemble et se trouver continuellement des raisons de vivre ce bien-être.
- Ne pas se sentir obligé de réprimer sa spontanéité, sa créativité et surtout sa personnalité.
- Éprouver de l'admiration et du respect l'un pour l'autre : valeurs, actions, jugements...
- Trouver mille et un prétextes à jouer et à s'amuser ensemble, y compris lors des corvées du quotidien.
- Accorder la priorité à la vie intime et sexuelle du couple, bien avant les autres intérêts et obligations.
- Réagir de façon positive, empathique et constructive aux émotions difficiles de l'autre : colère, tristesse, jalousie.
- Manifester régulièrement sa reconnaissance et sa gratitude.
- Permettre à chacun de s'adonner à ses propres activités, en plus de celles du couple.

Toucher réduit les conflits sociaux

Dans un de ses articles de vulgarisation consacrés à l'intimité, Nicolas Guéguen⁴, enseignant-chercheur en psychologie sociale, à l'Université de Bretagne-Sud a relaté quelques expériences plutôt étonnantes et révélatrices. Par exemple, des observateurs, assis à la terrasse de cafés de

plusieurs pays ont noté le nombre de fois que des couples se touchaient en l'espace d'une heure. À San Juan (Puerto Rico), ils l'ont fait 180 fois, à Paris, 110 fois, à Gainesville (Floride), deux fois et à Londres, aucune! Ces chercheurs ont conclu que les Anglo-Saxons semblent réprimer (le mot est faible!) le toucher, tout au moins en public.

Ces chercheurs ont également établi un lien direct entre le toucher, l'agressivité et la violence. Par exemple, en comparant le comportement d'enfants et d'adolescents américains et français, dans une cour d'école, ils ont remarqué que les seconds, culturellement touchés davantage par leurs parents et par leurs pairs (et réciproquement) étaient beaucoup moins agressifs que les premiers. À partir de l'ensemble de ces études, et d'autres aussi, ils ont associé le climat de violence qui règne dans certains pays ou certaines régions, à la pauvreté des contacts physiques entre les personnes.

Toucher fait dire OUI!

Toucher (effleurer) quelqu'un de la bonne façon, au bon moment et avec discrétion, favorise non seulement les échanges sincères, mais permet aussi d'obtenir plus facilement ce que l'on attend des autres, comme le montrent ces deux exemples.

- Un vendeur qui touche ses clients au bon moment et de la bonne façon obtient plus facilement et plus rapidement leur signature au bas d'un contrat.
- Dans une soirée ou dans un bar, un donjuan obtient plus rapidement le numéro de téléphone ou un rendez-vous avec la belle qu'il convoite, en la touchant un peu, en plus de la faire rire.

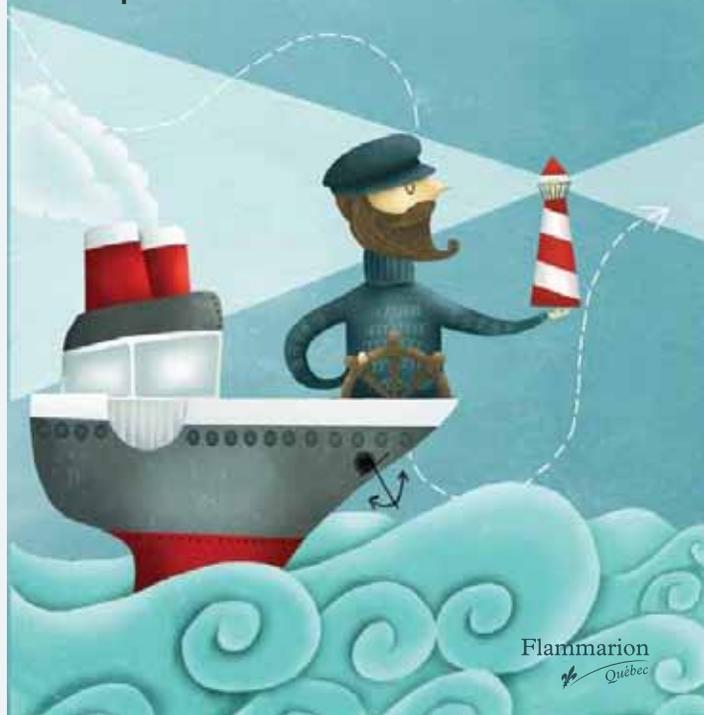
Toucher est thérapeutique

L'intimité sous toutes ses formes, tout particulièrement le toucher, est un besoin naturel et fondamental. Toucher est bien plus qu'un simple contact humain. Un bébé dont la mère est indifférente et même « absente » pendant la tétée ne se développera pas normalement. Un enfant qui n'est pas touché avec affection durant son enfance éprouvera des difficultés à entrer en relation avec les autres⁵. Un bébé prématuré mis en couveuse, que l'on évite de toucher pour ne pas lui transmettre une infection, court un plus grand risque de mourir. C'est ce que raconte le Dr David Servan-Schreiber

MARIE-PAULE DESSAINT, PH.D.

Cap sur la retraite

25 POINTS DE REPÈRE
pour franchir les transitions



dans son livre *Guérir*⁶, à propos d'un hôpital américain. Dans les années 1980, tous les bébés en couveuse de cet hôpital ne prenaient pratiquement pas de poids et certains mouraient, à l'exception de ceux dont était responsable une jeune infirmière de nuit. Sa recette magique? Elle désobéissait aux ordres et caressait les petits poupons lorsqu'elle était en service!

Aussi, lorsqu'une personne est touchée, sans arrière-pensée, par son thérapeute, elle se confie plus facilement à lui. Ou encore, une personne âgée et malade prend plus volontiers ses médicaments et observe davantage son traitement si les personnes qui s'occupent d'elle et la soignent prennent le temps de la toucher et de lui témoigner un peu d'affection et d'attention. L'humaniste Frans Veltmann⁷ a d'ailleurs mis au point une science médicale appelée haptonomie, qui consiste à offrir une présence affective et rassurante par des gestes tendres, doux, enveloppants et affectueux aux personnes malheureuses, malades, dépendantes, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou mourantes, ainsi qu'aux bébés naissants.

Embrasser protège aussi la santé

Pour finir ce sujet de l'intimité avec un sourire, sachez que le baiser partagé avec une autre personne, famille, amis et connaissances, augmente⁸ la production de sérotonine, l'hormone du bien-être et de la bonne humeur, en plus de réduire bien des problèmes de santé, sanguins, digestifs, dentaires et allergiques. Quant au baiser langoureux entre amoureux, il augmente la capacité respiratoire, brûle davantage de calories, apaise et libère l'esprit, en plus d'améliorer les effets d'une thérapie. Que voilà donc encore une autre bien bonne médecine!

Rire cimente les relations

Des relations sans intimité, sans rire et sans humour s'appauvrissent inévitablement. Nous sommes malheureusement tous devenus bien trop sérieux au fil du temps⁹. C'est tout juste si, aujourd'hui, nous rions à peine une petite minute par jour, alors que nous y consacrons 20 minutes en 1939¹⁰ (6 minutes dans les années 80). Les jeunes enfants passent une bonne partie de leurs journées à rire, jusqu'à ce qu'ils apprennent, par nos soins, à se maîtriser. Rire est pourtant bénéfique pour la santé et la qualité des relations. Par exemple, dans un groupe, les farces et les blagues détendent l'ambiance, créent un sentiment de connivence et d'appartenance et poussent les gens à s'exprimer et à sympathiser plus ouvertement et plus librement. Une bonne blague poussée au bon moment peut désamorcer des situations tendues et des relations conflictuelles. L'humour



Photo : DepositPhotos.com

dévoile avec diplomatie des vérités inavouables en d'autres temps et fait passer plus facilement une idée ou une insatisfaction. Il peut même nous protéger de l'intrusion des autres dans notre vie et répondre avec désinvolture et diplomatie à une critique trop acerbe.

Oser baisser la garde!

Pour entrer en contact avec les autres de façon significative, nous avons donc intérêt à ajouter l'intimité et le rire dans notre parcours d'oiseau rare. Pour y parvenir, nous n'avons pas d'autre choix que de commencer par nous débarrasser de certains masques sociaux et personnels et de nous laisser carrément aller, en toute confiance, au risque de devenir vulnérables. Il arrive malheureusement que nous soyons mal jugés ou repoussés dans nos élans vers autrui. C'est pourquoi bien des gens ne veulent plus ôter ces masques et cherchent davantage à empêcher les autres à entrer dans leur bulle qu'à leur ouvrir la porte de leur cœur. Ils préféreraient courir dans tous les sens, accumuler les activités et les loisirs afin de s'étourdir. Il leur arrive même de préférer détruire une relation plutôt que de régler un malentendu, ou encore vivre seuls et se limiter à de petites escapades affectives ou amicales de courte durée.

Alors, touchons-nous, embrassons-nous et remettons au goût du jour l'humour et le rire! Il y va de notre santé et de notre bien-être individuel et collectif!

- 1 Vous pouvez consulter son site www.j-salome.com et lire un de ses nombreux ouvrages, dont *Pourquoi est-il si difficile d'être heureux?*, livre de poche, 2010.
- 2 Éthier, Chantal (2004). « Déprimées... à cause des hommes? », *Châtelaine*, mars 2004, p. 117-122.
- 3 Pour la liste complète des 30 principaux facteurs de longévité d'un couple, voir : Dessaint, Marie-Paule (2011). *Cap sur la retraite. 25 points de repère pour franchir les transitions*, Flammarion Québec, p. 92-93.
- 4 Sources : *Cerveau & Psycho*, n° 31 (2009) et n° 38 (2010). Ces articles peuvent être téléchargés à cette adresse : <http://nicolas.gueguen.free.fr>
- 5 Montagu, Ashley (1979). *La peau et le toucher*, Seuil.
- 6 Servan-Schreiber, D^r David (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont.
- 7 Veldman, Frans (2007). *Haptonomie. Science de l'affectivité*, PUF, Hors collection.
- 8 Nicolas Guéguen, op. cit.
- 9 Extrait de Dessaint, Marie-Paule (2012). *Quoi faire à la retraite*, Broquet (en préparation).
- 10 Source : www.allodocteurs.fr

L'âgisme au féminin

L'âgisme est considéré comme le pendant du sexisme et du racisme mais, au lieu de traiter des différences entre les sexes et les races, cette forme de discrimination s'attarde à l'âge des personnes.

Andrée Bouchard
Comité national de la condition
des femmes

Quelle est l'image du vieillissement pour la femme?

On démontre de l'âgisme à l'égard d'une femme lorsqu'on adopte à son égard une attitude méprisante, infantilisante ou condescendante ou encore qu'on multiplie « ma petite madame » dans un contexte de service à la clientèle. Dans un monde qui a pour idéal la beauté juvénile, le refus et la peur de vieillir sont généralement plus marqués chez les femmes que chez les hommes. Malgré l'évolution sociale et le féminisme, la loi de la beauté nous enseigne à nous les femmes qu'il vaut mieux nous conformer aux modèles qui nous poussent à être attirantes et désirables. Comment ne pas désespérer de soi et de la vie si on se définit par son corps quand il perd ses attraits et nous trahit?

« Le pire de la vieillesse, c'est qu'on est toujours jeune en dedans. » Même si notre corps nous donne des signes et le regard des autres nous dit le contraire, nous sentons que nous sommes la même personne qu'avant.

Les femmes doivent se prendre en main

Nous devons accepter ce corps vieillissant, il peut encore être source de joie

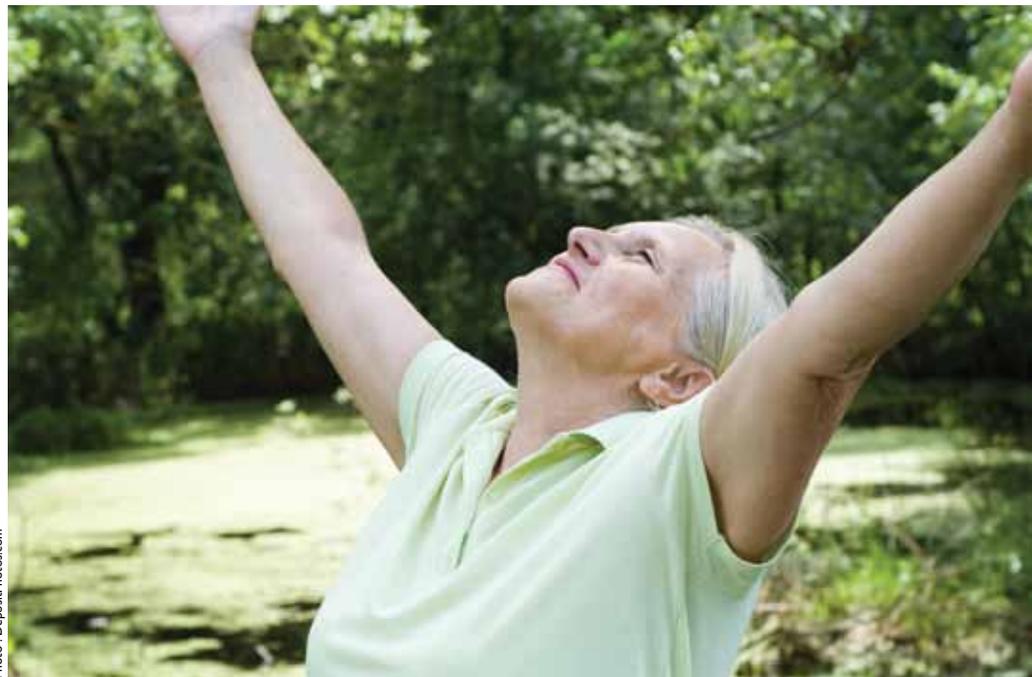


Photo : Depositphotos.com

et de plaisir, car il nous fait unique; grâce à lui, nous continuons de comprendre et d'habiter le monde. Vieillir, c'est vivre différemment, mais pas moins. Il n'y a pas d'âge limite pour trouver et retrouver nos vraies raisons de vivre.

**« Les feuilles flétries
n'enlaidissent pas les vieux
arbres. »**

L'expérience, la sagesse acquise, la justesse des opinions et la tolérance qui se construisent tout au long d'une vie sont un apport précieux à toute la société.

Nous devons user de notre influence pour la mise en place de mesures sociales propres à améliorer notre sort et celui de l'ensemble des personnes âgées.

Nous devenons des âgées « agissantes » qui s'assument et s'activent; des personnes capables de se mobiliser pour influencer celles et ceux qui décident des grandes politiques nous concernant. Joindre nos actions à d'autres groupes de femmes (jeunes, immigrantes, travailleuses) pour atteindre plus de sécurité économique, mais surtout pour œuvrer à la construction d'une société plus humaine, prouve que le renouveau peut venir de nous, les plus âgées.

Ainsi, nous témoignons que chaque humain est plus beau que son apparence et beaucoup plus vivant que sa santé déclinante.

Source : LESAGE, Diane. *L'Âge grand*, Citoyennes à part entière pour toute la vie, Fédération des femmes du Québec, p. 38.

La Fondation au service des enfants et des arts

Dans le secteur Châteauguay-Moissons, la Maison des enfants de Marie-Rose mérite notre attention. Il y a plus de quatre ans, M^{me} Janine Lefebvre a réalisé une Maison des enfants avec l'aide des sœurs des Saints Noms de Jésus et de Marie. La Ville de Beauharnois et le club Optimiste ont prêté généreusement leurs locaux à l'intérieur d'une belle maison centenaire située près du manoir Ellice et du centre communautaire.

Yvonne Marier-Dumas
Présidente de la FLG Montérégie

La Maison des enfants de Marie-Rose se veut une maison des arts ouverte après les heures scolaires et parfois le samedi pour des activités artistiques, familiales et communautaires. L'implication des sœurs des Saints Noms de Jésus et de Marie permet l'engagement de professeurs qualifiés pour l'enseignement des arts.

La Fondation Laure-Gaudreault est heureuse d'apporter sa contribution afin de contrer l'errance des enfants après l'école et de favoriser la résilience par les arts. On invite tous les enfants de 5 à 12 ans, après les classes et les fins de semaine, à venir participer à des ateliers de création. Tous les jours, on y offre du soutien scolaire et de l'aide aux devoirs.

Les enfants ont des ateliers de musique variés : piano, chant, clarinette, guitare et batterie. Ils peuvent aussi s'adonner à la peinture, au théâtre, au cinéma et à la danse. On organise des spectacles et des concerts à la fin de

chaque session avec des parents bénévoles qu'on invite à se joindre à leurs enfants lors des activités.

À la Maison des enfants, chacun est traité comme un invité au *Château de la création*. Il peut parler, réfléchir et discuter avec des adultes attentifs et intéressés. Chaque jeune peut participer aux activités suivantes :

- création d'œuvres originales sur toile ou au jardin;
- représentations théâtrales, chant, danse, musique, cinéma;
- art culinaire dans une cuisine qui sent bon les tartines;
- aide aux devoirs et partage avec les autres.

**« Les enfants sont des prophètes. »
Shumann**

François-Xavier Prieur et la Maison des enfants ont un grand projet : la rénovation du manoir Ellice. Pour cela, les enfants ont eu une idée formidable : vendre le pain d'épices dont ils possèdent seuls le secret.

Née d'un grand rêve, propulsée par la générosité, cette œuvre se réalise par

des valeurs du cœur. Grâce aux dons, la Maison des enfants reçoit plus de cent enfants toutes les semaines, sans égard à leur situation familiale, intellectuelle ou financière.

« Il y a un artiste en chaque enfant » dit Armand Vaillancourt, sculpteur de renommée internationale.

Comme on le croit dur comme fer, on retrouve à la Maison une directrice bénévole, un adjoint administratif, un groupe de 100 bénévoles. Douze professeurs enseignent le piano, le chant, la guitare, la clarinette, la batterie, la peinture, l'aquarelle, la danse folklorique, la danse irlandaise, le théâtre, le cinéma, la sculpture et l'espagnol. Deux animateurs offrent l'art culinaire et l'horticulture. On y retrouve aussi un responsable du soutien scolaire et de l'aide aux devoirs. On y voit aussi des étudiantes et étudiants stagiaires en gestion et en arts. Tout cela dirigé par un conseil d'administration structuré depuis le 23 octobre 2007.

J'ai visité la Maison des enfants Marie-Rose plus d'une fois et j'en suis toujours très émue. Tout ce dévouement me permet de constater à quel point les enfants sont « aimés ».



Photo : Maison des enfants de Marie-Rose

UN SCÉNARIO PRÉCURSEUR?

Il y a 56 M d'années, une mystérieuse propagation de carbone dans l'atmosphère provoqua une augmentation globale des températures. En un clin d'œil géologique, la vie fut changée à jamais!¹



Photo : DepositPhotos.com

Caroll McDuff

Estrie (05), secteur Asbesterie (C)

C'était à la fin de l'époque Paléocène. À ce moment, la Terre était totalement libre de glace. Le niveau de la mer était 220 pieds plus élevé que maintenant. La cause fut un relâchement massif et géologiquement soudain de carbone. Mais la quantité de carbone précisément éjectée dans l'atmosphère durant le *Paléocène/Éocène Maximum Thermique*, PEMT, comme l'appellent maintenant les scientifiques, est incertaine. Toutefois, ils estiment que ce serait à peu près

l'équivalent de la quantité qui serait injectée aujourd'hui si on brûlait toutes les réserves connues de charbon, de pétrole et de gaz naturel. Le PEMT dura 150 000 ans, jusqu'à ce que l'excédent de carbone soit absorbé. Cela amena sécheresses, inondations, fléaux d'insectes et quelques extinctions, mais aussi une importante propagation des mammifères.

Durant les deux premières décennies que Philip Gingerich, paléontologiste, a documentées relativement à la transition Paléocène/Éocène, la plupart des scientifiques la voyaient comme une époque où un groupe de fossiles a fait place à un autre groupe. Cette

perception a commencé à changer, en 1991, quand deux océanographes ont analysé les fossiles de minuscules organismes issus des sédiments extraits du fond de l'Atlantique près de l'Antarctique. Leurs analyses indiquèrent qu'une quantité incroyable de carbone « frais » s'était déversée dans l'océan dans un temps aussi court que quelques siècles, juste à la fin du Paléocène/Éocène.

Un bouleversement planétaire « rapide »

Dans le début des années 90, les mêmes signes d'un tel bouleversement planétaire commencèrent à être découverts

dans le Wyoming, aux États-Unis. Deux jeunes scientifiques, Paul Koch et James Zachos, analysant des sédiments et des dents d'un gros mammifère primitif, ont trouvé les mêmes empreintes découvertes précédemment dans les fossiles de l'Atlantique Sud. Il était ainsi devenu clair que le PEMT fut un épisode de réchauffement climatique qui avait affecté non seulement d'obscurs organismes marins mais aussi les gros animaux du continent de cette époque. Mais d'où venait tout ce carbone?

Nous connaissons la source actuelle de l'excédent de carbone dans l'atmosphère. Mais il n'y avait pas d'humains il y a 56 M d'années, encore moins d'autos et d'usines pour consommer de l'énergie. Plusieurs sources ont été suggérées pour la pointe de carbone du PEMT et, considérant la quantité de carbone alors émise, il est vraisemblable de penser qu'il y a eu plusieurs sources.

La plus vieille et la plus populaire des hypothèses est que l'essentiel de ce carbone est venu de larges dépôts d'hydrates de méthane. Ces hydrates se trouvent aujourd'hui sous la toundra arctique et dans les fonds marins. Pendant le PEMT, un réchauffement initial d'une origine donnée, peut-être les volcans – peut-être une variation minimale de l'orbite de la Terre qui exposa les parties de celle-ci à plus de soleil – a pu fondre les hydrates, leur permettant ainsi de s'évaporer dans l'atmosphère.

Effet domino appréhendé

Cette hypothèse est alarmante. Le méthane de l'atmosphère réchauffe la Terre 20 fois plus que le CO₂ et après

une ou deux décennies, il s'oxyde en CO₂ et continue ainsi à réchauffer la Terre pour longtemps. Plusieurs scientifiques pensent que ce type de scénario peut justement et fortement arriver aujourd'hui : le réchauffement causé par la combustion des énergies fossiles peut déclencher un emballement de libération de méthane des profondeurs de l'océan et du nord gelé.

Koch et Zachos ont conclu de leurs données que le PEMT a augmenté la moyenne annuelle des températures, dans la zone étudiée au Wyoming, d'environ 9° F. C'est un peu plus que ce que les modèles climatiques prédisent pour le XXI^e siècle. Mais, pas plus que pour les siècles à venir si les humains continuent de brûler des énergies fossiles. *« Vous ne pouvez attendre 100 ou 200 ans pour voir ce qui va arriver dit le géologue suédois Birger Schmitz, qui a passé une décennie à étudier des roches du PEMT dans les Pyrénées espagnoles. C'est ce qui rend l'histoire du PEMT si intéressante. Vous avez là les résultats finaux. Vous pouvez voir ce qui est arrivé! »*

« Vous ne pouvez attendre 100 ou 200 ans pour voir ce qui va arriver. »

Le total estimé de 4,5 trillions de tonnes métriques de carbone, produites alors, sont à peu près l'équivalent de ce qu'on estime être actuellement dans nos dépôts de combustible fossile; la première poussée de trois trillions de tonnes correspond à la valeur de trois siècles d'émission d'origine humaine au taux actuel. Bien que les données ne soient pas définitives, la plupart des scientifiques pensent que l'apport en carbone du PEMT s'est effectué plus

lentement que ce qui arrive aujourd'hui, prenant alors des milliers d'années.

Les énergies fossiles en cause

Après 56 M d'années, des primates, ceux-ci alors de la grosseur de souris ou de lapins, dirigent maintenant la scène. Ils ont apprivoisé les autres descendants du PEMT (chevaux, vaches, cochons, moutons) et se sont propagés avec eux dans toute la planète. Ils sont passés de l'agriculture à un mode de vie qui, bien qu'infiniment varié, est presque seulement soutenu énergétiquement par les énergies fossiles.

La combustion des énergies fossiles a libéré plus de 300 milliards de tonnes de carbone depuis le XVIII^e siècle, probablement moins que le 1/10 de ce qui est encore dans le sol, ou de tout ce qui a été libéré au PEMT. Cet épisode ne nous dit pas ce qui arrivera à la vie sur terre si nous choisissons de brûler tout le reste des 9/10. Peut-être y aura-t-il une poussée évolutive innovatrice, comme celle qui a donné naissance à nos ancêtres primates. Le PEMT place simplement le choix dans une perspective à long terme.

Dans des dizaines de millions d'années, peu importe ce que deviendra l'humanité, tout l'éventail de la vie sur Terre pourrait être radicalement différent de ce qu'il aurait pu être, simplement à cause de la manière dont nous aurons produit l'énergie pour nos vies sur cette planète, pendant quelques siècles.

1 Extrait résumé d'un article de Robert Kunzig paru dans le magazine *National Geographic Society*, octobre 2011, p. 90 à 109.

Le texte original en version anglaise est disponible à l'adresse <http://ngm.nationalgeographic.com/2011/10/hothouse-earth/kunzig-text>.

Le Forum des Hommes de la région Laval–Laurentides–Lanaudière sonde ses hommes!

À la suite de l'étude du Rapport Rondeau, le Forum des Hommes de la région Laval–Laurentides–Lanaudière, désireux d'adapter ses actions aux besoins des hommes et soucieux d'être à l'écoute de leurs attentes, décidait, en septembre 2010, de préparer un sondage à leur intention. Nous vous en livrons ici les résultats sommaires.

André Thérien

Responsable régional du Forum
des Hommes

therienandre@sympatico.ca

En collaboration avec

Jacques Lalonde

Responsable du Forum des Hommes
du secteur Des Affluents (10 C)

Ja.lal@videotron.ca

Au total, 2 591 hommes de Laval-Laurentides-Lanaudière ont reçu par la poste un questionnaire. De ce nombre, 692 personnes ont répondu au sondage : un taux de 27 %. Le sondage comportait 14 questions réparties en deux parties :

- La participation des hommes aux activités de l'AREQ;
- Leur opinion concernant certains faits, préjugés et images véhiculés par les médias et la société à propos des hommes.

La participation des hommes aux activités de l'AREQ

Cochez toutes les raisons qui vous ont amené à faire partie de l'AREQ

Afin de bénéficier de l'assurance groupe de l'AREQ	78 %
Afin de faire partie d'une association qui revendique vos droits	78 %
Afin de participer à des activités sociales organisées par le secteur	41 %
Afin de demeurer en contact avec vos anciens collègues de travail	39 %

Il est à noter que dans la région des trois L, sur neuf secteurs, quatre secteurs ne reçoivent plus (ou presque plus) de nouvelles personnes retraitées et sont même en décroissance; ce sont des secteurs où les nouveaux retraités ne font plus partie de la CSQ.

Pourriez-vous nommer d'autres activités conformes à vos attentes qui pourraient être organisées par l'AREQ?

Environ 23 % des répondants ont suggéré des activités dont une majorité est d'ordre culturel (concerts, spectacles, visites historiques, cours de langues, d'histoire, des rencontres d'échanges sur divers sujets). Viennent ensuite les activités sportives (quilles, golf, ski, pétanque, randonnées pédestres), les voyages et les croisières.

Participez-vous à d'autres activités à l'extérieur de l'AREQ (aidant naturel, autres organismes, communautaire, culturel, travail, etc.) ?

Plus de la moitié des répondants (59 %) disent être très impliqués dans divers organismes ou associations de leur milieu. Plusieurs travaillent à temps partiel ou sont aidants naturels pour un membre de leur famille. Dans plusieurs secteurs, le pourcentage dépasse même les 60 %. Cette implication constituerait un empêchement à participer aux activités de l'AREQ pour environ 14 % des hommes.

Êtes-vous membre du secteur de l'AREQ où vous avez exercé votre emploi?

Environ 65 % des hommes font partie du secteur où ils ont exercé leur emploi. Un secteur, où seulement 42 % des répondants font partie du secteur où ils ont travaillé, est également le secteur où les hommes disent que cela constituait un obstacle à leur participation aux activités de l'AREQ, contrairement aux autres secteurs où ce facteur n'était pas un empêchement.

Habitez-vous seul? Si oui, cela est-il un obstacle à votre participation aux activités de l'AREQ?

Plus de 80 % des hommes n'habitent pas seul et ceux qui habitent seuls estiment que cela ne constitue pas un obstacle à participer aux activités de l'AREQ.

L'opinion des hommes

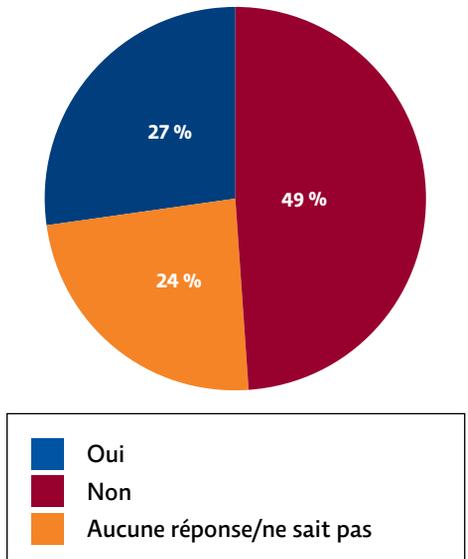
Êtes-vous préoccupé par des messages publicitaires qui présentent l'homme comme un être idiot, inculte, grossier, maladroit, inconscient, puéril, incompetent, etc.?

Environ 65 % des hommes sont préoccupés par les messages publicitaires sexistes montrant des hommes dans des situations dégradantes. La majorité pense qu'il faut réagir et les dénoncer. L'instance nationale de l'AREQ, selon plusieurs, serait davantage en mesure

d'assumer ce rôle, faisant régulièrement affaire auprès des médias.

Croyez-vous que les tribunaux traitent les hommes avec justice dans les cas de divorce et de séparation (ex. : garde des enfants, pension alimentaire)? Si vous avez répondu non, indiquez ce qui pourrait être fait pour corriger la situation.

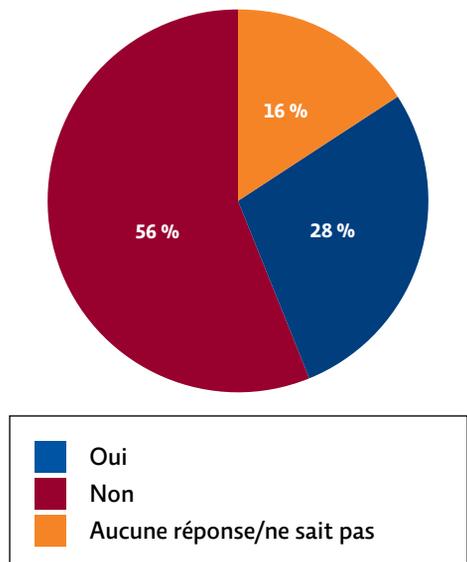
Plusieurs ont choisi de ne pas répondre à cette question, n'ayant pas personnellement vécu ces situations. Cependant, la perception de ceux qui se sont exprimés à ce sujet est que les hommes qui vivent ces situations ne sont pas traités équitablement, surtout en ce qui a trait à la garde des enfants et à la pension alimentaire. La femme jouirait d'un préjugé favorable dans la plupart des cas.



Selon vous, l'image d'hommes violents véhiculée par les médias est-elle justifiée?

Plusieurs répondants (28 %) estiment que l'image d'hommes violents véhiculée par les médias est justifiée. Cependant, la majorité des hommes

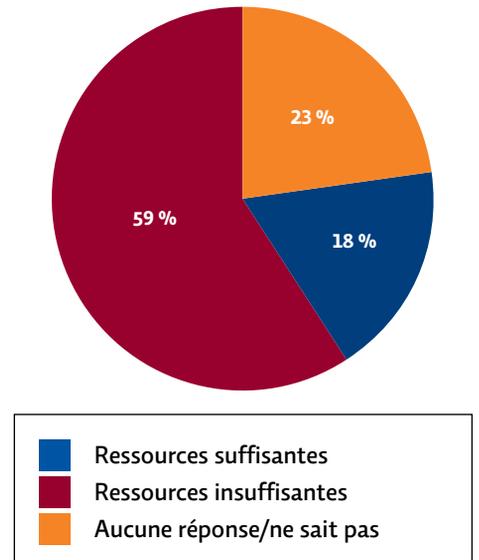
(56 %) évalue que cette image est très exagérée et le pas vers la généralisation est vite franchi. Les commentaires soulignent que les hommes n'ont pas le monopole de la violence; que l'on confond souvent violence et saine agressivité; que celle-ci serait la manifestation d'une forme de virilité propre à l'homme; qu'il y a plusieurs formes de violence tels la violence verbale, la violence psychologique, le chantage affectif et sexuel.



Plusieurs déplorent le manque de ressources à la disposition des hommes pour les aider à faire face à certaines situations d'urgence : divorce, accusations de violence conjugale ou d'agression sexuelle, victimes d'actes violents, etc. Trouvez-vous que les ressources actuelles sont suffisantes? Si votre réponse est non, quels moyens pourrait-on prendre pour mieux répondre aux besoins?

À peu près 59 % des hommes perçoivent que les ressources mises à leur disposition sont insuffisantes. C'est plus d'un homme sur deux qui a

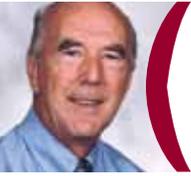
cette perception. Quelques-uns pensent (18 %) que les ressources sont suffisantes mais qu'elles sont peu connues du public en général. (Plusieurs hommes n'ont su que répondre à cette question et se sont abstenus.)



Auriez-vous quelques critiques à formuler au sujet de l'AREQ, soit au niveau du Québec, soit au niveau régional, soit au niveau de votre secteur?

Les commentaires recueillis par le secteur H des Affluents résument bien l'ensemble des commentaires reçus dans les autres secteurs : « 86 % des répondants n'avaient aucune ou que de bonnes critiques au sujet de l'AREQ. Les critiques négatives s'adressaient surtout au niveau national. On peut affirmer sans crainte de trop se tromper que l'AREQ répond très bien aux besoins des gens; surtout aux niveaux régional et sectoriel. »

La version complète est disponible sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net dans la section Dossier/Condition des hommes.



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

1. Pour chacun des mots suivants, utilisez exactement les mêmes lettres (sans ajouter d'accent) pour en trouver un autre. Par exemple, avec les lettres du mot **lavo**ir on peut former **val**oir.

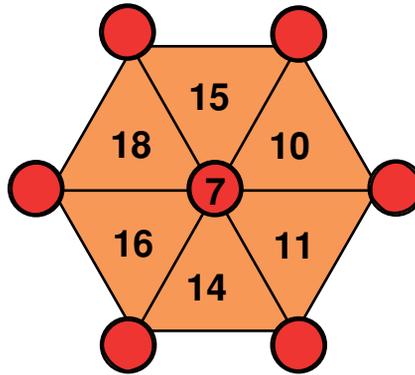
- | | |
|-----------|----------|
| a) rival | e) craie |
| b) chien | f) crue |
| c) coder | g) damer |
| d) couper | |

2. Les parents d'une famille de quatre enfants donnent à chacun 1 \$ par jour en argent de poche. Les enfants ont décidé d'économiser cet argent pour des achats futurs. Alexis possède déjà 85 \$, Jérémy 35 \$ et Sandra 18 \$. Le jour où Alexis aura le double de Jérémy, Sandra et Élodie détiendront ensemble 67 \$. Combien d'argent Élodie a-t-elle aujourd'hui?

3. Complétez les noms de plantes ou de fleurs vivaces en plaçant dans les bonnes cases les consonnes fournies. Donnez ensuite le mot vertical obtenu.

a) <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> I E	<p>LES CONSONNES :</p> <p>a) B, C, D, K, R</p> <p>b) M, N, N</p> <p>c) M, N, G, R</p> <p>d) N, L, L, P, T, T</p> <p>e) T, H, S</p> <p>f) N, P, V</p> <p>g) G, M, R, R, T</p> <p>h) L, L, T</p> <p>i) G, N, R</p>
b) <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> E	
c) <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I U <input type="checkbox"/>	
d) <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> E	
e) <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> A	
f) <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> O I <input type="checkbox"/> E	
g) <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> U E <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> E	
h) <input type="checkbox"/> O E I <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/>	
i) <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> E	

4. Un hexagone régulier a été divisé en triangles. Placez les nombres 1 à 6 dans les cercles afin que la somme des nombres inscrits aux sommets des triangles soit égale au nombre placé à l'intérieur du triangle correspondant.



5. Stéphane, Julie, William et Annie sont assis autour d'une table carrée et discutent en prenant des breuvages différents : un café, un thé, une tisane et un jus.

- Annie est assise à la droite de l'amateur de café.
- Stéphane est assis en face de la personne qui boit un thé.
- Julie et William sont l'un à côté de l'autre.
- Une femme est assise à la gauche de l'amateur de tisane.

Qui boit un jus?

6. Complétez les trois nombres de ces deux opérations mathématiques avec les chiffres 1, 2, 3, 5, 7, 8, pour obtenir le résultat affiché.

$$\begin{array}{r}
 6 \square \square \\
 + \square 9 \square \\
 - \square \square 4 \\
 = 3 \ 4 \ 4
 \end{array}$$

7. Dans cinq ans, la somme des âges de Britanie et d'Anne-Sophie sera de 27. Sachant qu'aujourd'hui Britanie a un an de plus que son amie Anne-Sophie, trouvez l'âge actuel de chacune.

8. Trouvez la lettre qui complète les deux mots qui forment une croix.

a)

		B		
		A		
M	E		B	A
		A		
		N		

b)

		C		
		A		
N	A		U	A
		O		
		T		

c)

		P		
		O		
M	É		O	T
		N		
		E		

d)

		M		
		E		
M	E		L	U
		O		
		U		

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

Perles du Web



Les perles du Web, ce sont de superbes vidéos, de magnifiques diaporamas et quelques sites remarquables vus sur le Web. Choisissez votre catégorie et découvrez le talent des artisans de ces perles. Mode d'emploi afin de ne rien manquer. Possibilité d'y laisser votre commentaire... Perles exceptionnelles... C'est à voir!

<http://www.perlesduweb.com>

Société Nationale d'Horticulture de France



La Société Nationale d'Horticulture de France est une association qui réunit les passionnés de plantes et de jardins. Son objectif est de diffuser la culture et les savoir-faire horticoles. Dans la section *Cultivez-vous*, un brin d'histoire de l'horticulture, la relation entre la plante et son milieu, l'abécédaire de

quelques plantes, des techniques de jardinage. Un petit voyage chez nos cousins afin d'y puiser quelques idées à mettre en pratique dans nos jardins.

<http://www.snhf.org>

Le bon vieux temps



Selon l'auteur du site, RIRE et CHANTER seraient les meilleures médecines toujours à notre portée. Voilà de quoi faire baisser les coûts de notre système de santé. Alors, allons-y, chantons. Plus d'excuses, grâce à ce site, on connaît la chanson.

Note : Le tilde (~) s'écrit en appuyant en même temps sur Alt Car et sur la touche ~ de votre clavier.

<http://home.ca.inter.net/~yvondian>

AFEAS, la voix des femmes



L'AFEAS se définit comme étant une association féminine d'éducation et d'action sociale. En savoir un peu plus sur les orientations de cette association, ses dossiers prioritaires et ses activités, voilà de bonnes raisons de s'y arrêter quelques minutes. Possibilité de devenir membre ou de s'abonner à son bulletin.

<http://www.afeas.qc.ca>

Les Chevaliers de Colomb du Québec



Depuis sa création en février 1882, des pages d'histoire se sont écrites. Dans leur souci d'accepter et d'assumer les changements et l'évolution, pour l'année colombienne 2010-2011, leur thème était « À l'heure du renouveau... pour l'avenir de nos familles et de notre jeunesse! » Lire *Le Colombien*, découvrir leur emblème, peut-être y découvrir un intérêt à devenir membre ou simplement mieux connaître ce mouvement.

<http://www.chevaliersdecolomb.com>

EN VRAC

Relations interpersonnelles et mode de vie

<http://www.standardlife.ca/fr/pdf/events/f5393-2.pdf>

55Net

<http://www.55net.com/blogue>

Au temps de la retraite

<http://www.youtube.com/watch?v=2eJWwXt3M8E>

TRUCS ET ASTUCES

Pour avoir accès à des centaines de vidéos se rendre sur You tube.

<http://www.youtube.com>

Pour choisir une vidéo, écrire un sujet, le titre d'une chanson ou le titre d'un film qu'on aimerait visionner, cliquer sur la loupe.

Bonne navigation!

La pierre gréco-latine

À elle seule, l'épithète composée révèle le double parcours du nom de ce minéral, qui a d'abord été attesté dans la langue d'Homère avant de l'être dans celle de Virgile. Je recourrai donc à ces deux souches, *petra* et *lapis*, pour illustrer ma leçon.



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergeron@gosfordairnet.com

Persil, c'est cette herbe qui, à l'état sauvage, pousse entre les pierres. Rangé de tout temps parmi les bienfaits de la nature, le persil est une herbe aromatique très utilisée en cuisine. Les Grecs de l'Antiquité l'utilisaient aussi pour en ceindre le front des vainqueurs des jeux et, au Moyen Âge, on l'employait surtout pour réanimer les moribonds.

Salpêtre, c'est ce sel de pierre communément appelé *nitrate de potassium*. Il était utilisé aussi bien comme engrais que comme composant de la poudre

à canon. On en a beaucoup parlé pendant la Révolution de 1789. En effet, à cause du blocus anglais, on ne pouvait plus faire venir ce produit de l'Égypte ou de l'Inde. Il fallait en trouver sur place. Heureusement, les murs des caves en recelaient : il suffisait de les laver, de recueillir les eaux du lessivage et de les traiter convenablement.

Pétrole, c'est cette huile de pierre qui dérive en droite ligne du latin médiéval *petroleum*. Elle était connue et utilisée depuis la nuit des temps pour le calfatage des bateaux, le pavage des rues, le chauffage et l'éclairage. Les lampes à pétrole de nos ancêtres dateraient de ce temps-là? Aux États-Unis, c'est un propriétaire du Kentucky qui, creusant un puits, s'aperçut que le pétrole en jaillissait et se répandait dans une rivière.



Photo : DepositPhotos.com

Les témoins stupéfiés y mettaient le feu. La fièvre de « l'or noir » était née.

Lapider, c'est tuer à coups de pierres.

Lapidaire, comme adjectif, c'est, entre autres, un style froid qui ressemble à une inscription gravée sur une pierre, et, comme nom commun, c'est l'artisan qui taille ou vend des pierres précieuses.

Dilapider, c'est gaspiller son argent en le jetant comme si on lançait des pierres. Je précise que les mots issus de cette deuxième souche relèvent d'un registre plus élevé.

Solutions *Distraction*

- a) avril ou viral b) niche
c) corde ou credo d) croupe
e) carie f) cure g) drame

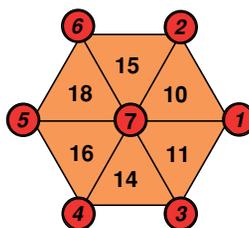
2. Élodie a 19 \$.

3.

a)	R	U	D	E	C	K	I	E						
b)					A	N	E	M	O	N	E			
c)	G	E	R	A	N	I	U	M						
d)					P	O	T	E	N	T	I	L	L	E
e)			H	O	S	T	A							
f)	P	I	V	O	I	N	E							
g)	M	A	R	G	U	E	R	I	T	E				
h)			O	E	I	L	L	E	T					
i)	O	N	A	G	R	E								

Campanule

4.



5. Annie boit un jus.

$$\begin{array}{r}
 6 \quad 3 \quad 7 \\
 + 2 \quad 9 \quad 1 \\
 - 5 \quad 8 \quad 4 \\
 \hline
 = 3 \quad 4 \quad 4
 \end{array}$$

7. Anne-Sophie a 8 ans et Britanie, 9 ans.

8. a)

B
A
M E L B A
A
N

 b)

C
A
N A H U A
O
T

c)

P
O
M E G O T
N
E

 d)

M
E
M E R L U
O
U

40 PETITS PLAISIRS AU GRÉ DES SAISONS

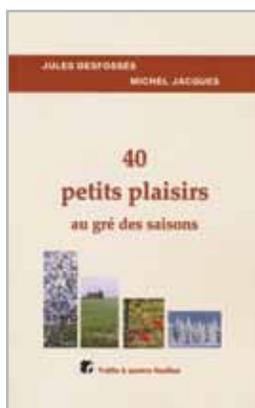
DESFOSSÉS, Jules et JACQUES, Michel. Sainte-Marie (Québec), Éditions du Trèfle à quatre feuilles, 2012, 120 pages. En vente dans les librairies ou auprès des auteurs au coût de 18 \$ (+ 4 \$ si frais postaux). Dans ce livre, selon le souhait d'une partie du lectorat de *Quoi de neuf*, on retrouve les textes déjà publiés et quelques inédits. Au fil des pages, au goût du moment, pour tromper le jour, narguer la saison, habiller l'attente, juguler l'ennui, inviter le souvenir et l'émotion, revivre les ambiances aimées, côtoyer la beauté et améliorer l'instant, 40 petits plaisirs, complices du hasard et vagabonds vous sont offerts.

Jules Desfossés : 819 693-8565

Michel Jacques : 418 387-6920

jules.desfosses@videotron.ca

miloujac@hotmail.com

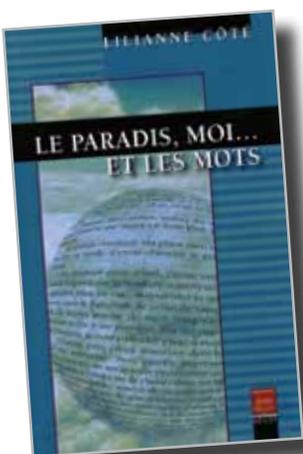


LE PARADIS, MOI... ET LES MOTS

CÔTÉ, Lilianne. Les Éditions GID, 2011, 118 pages. En vente dans les librairies du Québec et auprès de l'auteure. Coût : 19,95 \$. Bouleversée par un fait banal en soi, une femme d'âge mûr retourne en pensée sur les lieux de ses racines. Sur les bancs d'école, avant la Révolution tranquille, la croix catholique lui offre la clé du paradis pendant que la langue française lui ouvre des coins de paradis. Peu à peu

se construit son sentiment d'appartenance. « Dans mes veines, ça bouillonnait en français, et tant que je serais vivante, il en serait ainsi (...) J'étais née d'une race fière, béni avait été mon berceau. Si mon dieu parlait français, si mon peuple parlait français, oui, sur la terre de mes aïeux venus de France, (...) mon bras saurait porter l'épée ».

cotelilianne@hotmail.com



CARNETS DU VIEUX-MONTRÉAL

MASSE, Yvon et MURPHY, Raynald. Éditions Les heures bleues, Montréal, 2011, 141 pages. En vente dans les librairies et auprès des auteurs. Coût : 39,95 \$. Offert aux invités d'honneur du Salon du Livre, les *Carnets du Vieux-Montréal* présentent près de 80 points d'intérêt historique et patrimonial exécutés à l'aquarelle et à la plume, tous faits sur le motif. Quatre randonnées sont proposées pour découvrir cette richesse que sont la Place d'Youville, l'Édifice Alfred, la Maison Pierre-Du-Calvet, l'Hôtel Richelieu, la Taverne Joe Beef, etc. De courts textes, signés Yvon Masse, résument l'origine et l'intérêt historiques des lieux et des bâtiments présentés.

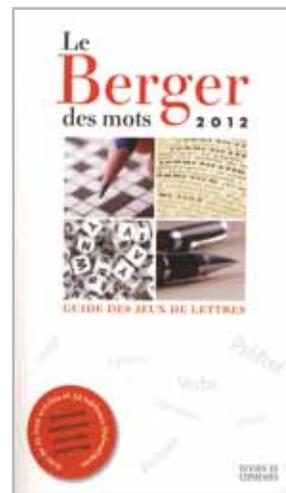
Novym35@videotron.ca

raynaldmurphy@yahoo.com



LE BERGER DES MOTS 2012

BERGER, Gisèle. Éditions Textes et Contextes, 2011, 1 600 pages. En vente dans toutes les librairies. Coût : 49,95 \$. À 82 ans, l'auteure réalise son plus grand projet, celui de publier un GUIDE s'adressant aux mordus des mots, experts ou débutants ainsi qu'à tout public intéressé par leur sens et leur utilisation en contexte ludique. Il comporte plus de 26 000 entrées, mots, expressions et synonymes qu'elle a compilés au cours de sa vie d'enseignante et de passionnée pour les mots croisés et autres jeux de lettres. Son format pratique et sa classification, par entrée d'expressions – de définitions ou de tableaux – permettent un repérage rapide tout en offrant des choix de mots ou de synonymes selon le contexte souhaité.



Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine *Quoi de neuf* fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ, accompagné d'une courte fiche indiquant : nom de l'auteur et coordonnées complètes, titre du livre, lieu et année de publication, éditeur, nombre de pages, prix, façon de se le procurer ainsi qu'un court résumé (75 mots) du livre. Les livres reçus sont remis à la Fondation des parlementaires québécois – Cultures à partager qui distribue des livres dans des pays défavorisés.

La pêche en ruisseau



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

Un samedi matin de juin, je m'apprête à traverser un champ pour me rendre à mon ruisseau préféré. À la main, canne à pêche, attirail et vers de terre bien dodus fraîchement extirpés du jardin. La ritournelle du bruant musicalise le matin. Il va de piquet en piquet délimiter son territoire. Les insectes et les papillons sillonnent l'espace, loin du bruit des moteurs. Pendant quelques instants, plus aucun son, un silence d'ouate plane sur ma tête. Puis des souffles de vent remuent les feuilles à peine nées.

Je me fraye un chemin à travers les fougères, les branches, les rameaux et les hautes herbes qui piègent et strient les rayons du soleil comme des fils d'araignée. Je m'avance près des eaux cristallines qui affluent des petites sources ici et là. Le ruisseau filtre les dards du soleil qui se dandinent sur les cailloux polis. Il ne tardera pas à disparaître, cet astre. Des nuages moutonnés couvent des pluies pour la fin de la journée. Heureux que je suis, la pêche sera encore meilleure.

Fébrile, empruntant les pas du chat, je m'avance prudent et discret plus près du cours d'eau. J'aperçois un beau bassin, une fosse limpide agrémentée d'un filet d'écume, là où la truite aime s'oxygéner et s'alimenter. De mes yeux, je jauge l'emplacement, détermine l'endroit où je pourrais retirer ma ligne quand le poisson

mordra. C'est là, oui, près des aulnes, il y a une éclaircie.

Je tiens d'une main la canne et, de l'autre, je maîtrise le filament pour mieux sentir la tension. Le leurre et l'hameçon garni d'un ver en zigzag virevoltent au gré de la cascade. Zut! je crois avoir bougé trop vite, une truite à la vitesse de la Formule 1 parcourt de long en large le bassin. Ma distraction m'oblige à lui dire adieu!

En levant les yeux, j'aperçois un pont en bois où les ombres nappent l'eau. Des poutres suintent. Je m'avance dans cette gorge plein d'échos propice à l'habitat du poisson. Accroupi, incognito, je m'avance à travers la menthe sauvage jusqu'aux abords des eaux. J'ose à peine relever la tête. J'essaie, là, près d'une roche couverte de mousses gorgées. Je laisse flotter mon hameçon à la surface. Sans tarder, je sens une résistance. Mon cœur débat, s'affole, mes yeux se dilatent. Puis, un autre petit coup sur ma canne à pêche, je

persiste et essaie de nouveau au même endroit. Oui, elle est revenue. Je veux l'avoir. Voilà, un mouvement vif et furtif du poignet. Des battements de queue répétés, la canne courbée, l'élégante prise! Elle éclabousse les environs. Je l'attrape à pleine main malgré son limon. Comme elle est magnifique, la plus magnifique de toutes. Je la décroche et j'enfile sans tarder un autre vers rébarbatif, ignorant le vol en glissade du martin-pêcheur. Je suis heureux, j'ai ferré ce roi de l'onde. Cette fois j'ai été maître de mon art.

Communion avec la nature, au rythme des petites chutes d'eau. Ce mois de juin gazouille avec les hirondelles et chante avec les mésanges dans cette campagne pleine d'arômes devenue un peu ma jungle. Une dernière fois, je plonge mon regard dans les tourbillons et les bulles d'oxygène. Léger, je m'abandonne comme un duvet d'oiseau au vent. Je me perds dans mes pensées qui s'envolent en montgolfière, nourrissant ma mémoire.



Photo : DepositPhotos.com

Naufrages



Lorraine Pagé
pagelor@videotron.ca



Photo : Google

Au moment où j'écris ces lignes, il est beaucoup question de naufrage. Celui survenu au large de l'Italie, près de l'île du Giglio, du *Costa Concordia*. Et celui annoncé, dans le cadre du Forum économique mondial de Davos, du capitalisme de droite. Il est, ma foi, bien tentant de faire le parallèle entre les deux.

Que voilà un beau bateau! Un fleuron de la compagnie *Carnival*, un géant mondial des croisières, présenté comme un véritable « temple du divertissement » : 58 suites avec balcons, 5 restaurants, 13 bars, 5 jacuzzis, 4 piscines. On y retrouve tout le luxe qui sied bien pour ce type de vacances. Et voilà que le capitaine, pour on ne sait trop quelle raison, mais on peut aisément supposer pour faire un peu d'esbroufe, s'est approché trop près de l'île et a heurté un récif. Le bateau sombre et le capitaine, n'écoulant que son courage, quitte le bateau, abandonnant ses passagers à leur triste sort.

Du côté économique, le moins que l'on puisse dire, c'est que le bateau, lui aussi, gîte dangereusement. Oui, bien sûr, on nous parle encore de certains « success-story », des personnes parties de rien et aujourd'hui millionnaires. Voilà la preuve que le système capitaliste ouvre des possibilités infinies et constitue le véritable « temple de la réussite individuelle »! Pourtant,

pendant que les riches continuent de s'enrichir, les pauvres s'appauvrissent, les écarts se creusent, des pays sont au bord de la faillite, les problèmes sociaux augmentent. Et la crise financière, causée par ceux-là mêmes qui ont profité de la spéculation, s'éternise.

Les exemples ne manquent pas pour illustrer le marasme dans lequel s'enfonce ce capitalisme de droite revitalisé depuis l'époque de Thatcher et de Reagan qui a donné le coup d'envoi à des décennies de privatisation, et de déréglementation et de délocalisation.

Les États-Unis ont déjà été le moteur de la croissance économique mondiale; aujourd'hui les Américains s'appauvrissent et les écarts entre les plus riches et les plus pauvres s'accroissent sans cesse. En 2000, le revenu familial médian était de 64 200 \$; il était en 2010 de 60 400 \$. Alors qu'en 1970 un patron gagnait 40 fois le salaire d'un employé au bas de l'échelle, en 2007, c'est 400 fois. Et les États-Unis arrivent en 27^e place sur les 31 pays de l'OCDE au chapitre de la justice sociale.

L'Europe s'enfonce : la Grèce, l'Italie, l'Espagne adoptent plan d'austérité sur plan d'austérité sans que l'on voie véritablement la lumière au bout du tunnel. Le Canada et le Québec n'échappent pas non plus à cette tourmente. L'écart entre les riches et les pauvres s'est élargi plus rapidement au Canada qu'aux

États-Unis entre 1995 et 2010 et 20 % de la population accaparent maintenant 40 % des revenus. Au Québec, les pertes d'emploi dans le secteur manufacturier se succèdent.

Le rapport préparatoire au Forum économique mondial de Davos, en janvier dernier, identifie les inégalités croissantes parmi les plus grands risques mondiaux.

Le statu quo commence donc à être remis en cause. Les grands mouvements sociaux de 2011, printemps arabe, les indignés, *Occupy Wall Street* en ont été les premières manifestations. Le capitalisme de droite, surtout anglo-saxon, qui a accordé une prépondérance au système financier et à la spéculation, est particulièrement visé. Ce système, basé sur le laisser-faire et le libre marché, connaît des ratés qui ont contraint les sociétés occidentales à aller de crise en crise, laissant dans leur sillage les millions de perdants et d'exclus.

Un bateau qui sombre et un capitaine qui quitte le bord. Une crise économique qui se prolonge et une élite qui ne sait pas tirer les leçons et amorcer les changements qui s'imposent. Le naufrage est double car il n'est pas seulement matériel mais aussi éthique. On peut bien s'en désoler; il faut, surtout, s'en indigner.

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

Pour vos **assurances auto, habitation et entreprise**,
mieux vaut être à la bonne place.



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

Un partenariat qui vous offre des tarifs préférentiels,
ainsi que des protections et un service personnalisés.

DEMANDEZ UNE SOUMISSION

1 888 476-8737

csq.lapersonnelle.com

La bonne combinaison.

Certaines conditions s'appliquent.