



LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC

QUOI *de neuf*

DOSSIER

CONSERVER LA MÉMOIRE ET L'INTELLIGENCE



LE CONSEIL NATIONAL

Manifestation, conférences
et décisions : un menu varié
pour les élus de l'AREQ à Saguenay



ASSURANCES

Le régime d'assurance
collective ASSUREQ
au 1^{er} janvier 2016



RETRAITE

Un colloque sur l'amélioration
du RRQ



CONDITION DES FEMMES

Les agressions sexuelles chez
les femmes aînées : vraiment?

HIVER 2016

AREQ
CSQ

areq.csq.qc.net



MOT DU PRÉSIDENT	3
PLACE PUBLIQUE	4
MERCI, MICHEL!	6
ÉCHO DE NOS RÉGIONS	7
CONSEIL NATIONAL	10
ASSURANCES	15
RETRAITE	18
BOURSIÈRE LAURE-GAUDREAU	20
DOSSIER – CONSERVER LA MÉMOIRE ET L'INTELLIGENCE	22
KINO-QUÉBEC	29
CONDITION DES FEMMES	30
VERT... DEMAIN	32
CONDITION DES HOMMES	34
ACTION SOCIOPOLITIQUE	36
INTERNET	37
NOS MEMBRES PUBLIENT	37
FONDATION LAURE-GAUDREAU	38
REMUEZ VOS MÉNINGES!	39
PETITS PLAISIRS	40
LA SOURCE DES MOTS	41
À VOS CLAVIERS!	42
CHRONIQUE DES CLICHÉS	43

Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin, contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®, ÉcoLogo et Procédé sans chlore.

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



468 arbres
1 terrain de football



1 707 156 L d'eau
4 878 jours de consommation d'eau



68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures
par année



20 928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
émissions d'un camion
pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie
de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 57 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Coopérative Belvédère Communication / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 60 500 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

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



VIEILLISSEMENT : ENTRE LES MYTHES ET LES BEAUX DISCOURS, LA RÉALITÉ

PIERRE-PAUL CÔTÉ
PRÉSIDENT

Nous vivons actuellement une période où il faut toujours trouver un coupable face à une situation ou à un événement. Plus souvent qu'à notre tour, nous, les personnes âgées, sommes ciblées dans l'actualité en regard du vieillissement de la population.

L'INTERPRÉTATION DES CHIFFRES

Dernièrement, on nous informait que la tranche d'âge des 65 ans et plus dépassait celle des moins de 14 ans. Il n'en fallait pas plus pour conforter la position des faiseurs d'opinions qui avancent que le vieillissement de la population fait exploser les coûts de santé. Rien de plus faux! Plusieurs études sérieuses démontrent que le vieillissement de la population n'est responsable que de 1,4 % des coûts de santé au Québec. L'augmentation salariale des médecins n'est certainement pas étrangère à la situation.

Concernant la proportion jeunes-vieux, il faut remonter dans l'histoire récente pour s'apercevoir que le facteur de dépendance était à l'inverse d'aujourd'hui. En effet, dans les années 1970-80, selon l'Institut de la statistique du Québec¹, le rapport de dépendance montre que la proportion de jeunes était de beaucoup supérieure à celle des 65 ans et plus.

Malgré cette situation, la société s'est adaptée et ne s'est pas effondrée pour autant.

LE FOSSÉ ENTRE LA POLITIQUE ET LA RÉALITÉ

Depuis le début des années 2000, les autorités gouvernementales ont élaboré plusieurs politiques sur le vieillissement. La dernière en liste remonte au printemps 2012 et s'intitule « Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec ». Nous savons que les personnes âgées désirent demeurer le plus longtemps possible à leur domicile. Cependant, il arrive qu'un besoin de services et de soins à domicile devienne une nécessité.

De plus, l'adaptation de leur lieu de résidence constitue une pièce importante pour la poursuite de l'objectif de demeurer chez soi. Ces modifications s'avèrent un élément important de prévention pour éviter les chutes dont les conséquences peuvent conduire à une dégradation de leur autonomie.

Entre l'esprit sous-tendu par la politique et la réalité du milieu, le vécu révèle un fossé s'élargissant d'année en année. Effectivement, au moment où la politique était annoncée, des coupures importantes ont été effectuées dans les budgets affectés au programme pour l'adaptation des domiciles. Des délais de deux à trois ans sont devenus la norme pour la réalisation de ce programme et pendant ce temps, l'autonomie des personnes ciblées se détériore.

LA SIMPLE DIMENSION COMPTABLE

Et maintenant, que dire de la dispensation des soins à domicile pour lesquels les budgets ont rapetissé comme peau de chagrin tandis que les besoins augmentent. Où sont les

économies quand il a été démontré qu'il en coûte moins cher à l'État que la personne âgée demeure chez elle plutôt que d'être en résidence?

Les coupures de personnels affectés à ce secteur d'activités, doublées par l'application de la méthode « *Lean* » où tous les actes sont minutés comme sur une chaîne de montage, annulent les bonnes intentions émises dans la politique. Saluons le bon travail des personnels du réseau de la santé et des services sociaux qui, malgré les contraintes, s'efforcent de donner les meilleurs services aux personnes âgées.

LA CONTRIBUTION DES AÎNÉS

Il est important de se rappeler que les personnes âgées participent à la vie économique de la société dans laquelle elles vivent. Elles paient des impôts, des taxes à la consommation et créent des emplois dans les services qui leur sont offerts. Ne passons pas sous silence tout le travail bénévole effectué par les aînés et qui, par conséquent, représente des millions de dollars.

Pendant ce temps, on privatise des services et on applique des tickets modérateurs comme la surfacturation des frais médicaux. Par ricochet, on revient aux années où l'épaisseur du porte-monnaie dictait les soins que l'on pouvait recevoir, et ce sont encore les plus vulnérables qui en sont victimes.

JOYEUSES FÊTES!

Malgré ces temps difficiles, profitons du temps des fêtes pour s'offrir des moments de douceur avec ceux qui nous sont chers.

Que la santé vous accompagne tout au long de l'année 2016!

¹ Source : Institut de la statistique du Québec. Perspectives démographique du Québec et des régions 2006-2056.



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

6 OCTOBRE 2015

NON À L'ASSOUPLISSEMENT DES RÈGLES DE CERTIFICATION DES RÉSIDENCES

L'AREQ a accueilli avec inquiétude les assouplissements annoncés par le gouvernement à l'égard du règlement sur la certification des résidences privées d'hébergement. Elle a réclamé le maintien de critères stricts assortis d'un soutien aux petites résidences désireuses de se conformer au règlement.

« Il y a deux ans, le gouvernement s'est doté de hauts standards pour assurer la sécurité des personnes âgées hébergées dans des résidences privées. Depuis ce temps, le ministre de la Santé annonce des reports et des assouplissements à

son propre règlement. On est en train de céder au chantage de propriétaires qui menacent de renoncer à leur certification pour se soustraire à leurs obligations, c'est inacceptable! » a dénoncé le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Rappelons qu'en 2011, l'Assemblée nationale a tenu des consultations entourant le projet de loi 16 sur le resserrement du processus de certification des résidences privées pour personnes âgées. L'AREQ avait appuyé ce projet de loi, notamment au regard des mesures visant la formation du personnel et le nombre de personnes requis. Un nouveau règlement a découlé de ce projet de loi en 2013.

En 2014, les propriétaires de résidences ont obtenu un délai supplémentaire d'un an pour se conformer au règlement. Or, on apprenait le 6 octobre dernier que les résidences de moins de 50 logements seront exemptées de l'obligation d'avoir sur place en tout temps du personnel qualifié pour répondre à des mesures d'urgence. Cette responsabilité pourra être assumée par une personne résidente ou bénévole qui aurait reçu une formation de seulement seize heures en réanimation et secourisme.

« C'est trop demander à une personne désignée parmi les résidents de surveiller une résidence de 30 ou 40 chambres, par exemple. Ce n'est pas vrai que son propriétaire n'a pas

les moyens de se payer du personnel qualifié! En exemptant des centaines de résidences, on met à risque des milliers de gens vulnérables pour des considérations financières. Ça n'a aucun sens. Trop de drames se sont produits au cours des dernières années, il n'y a pas de compromis à faire sur la sécurité », a poursuivi le président de l'AREQ.

1^{ER} OCTOBRE 2015

LES PERSONNES ÂNÉES: UN ATOUT MAJEUR POUR LA SOCIÉTÉ

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, qui avait lieu le 1^{er} octobre, l'AREQ a rappelé que les personnes âgées sont un atout majeur pour la société québécoise.

« À l'AREQ, nous savons combien les personnes âgées sont une force pour la société. Plusieurs font du bénévolat, d'autres donnent du temps à leurs proches, ou encore elles s'engagent dans des causes qui leur tiennent à cœur. Elles contribuent chacune à leur manière au mieux-être de la société, et nous voulons les en remercier », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.



Encore une fois cette année, l'AREQ a multiplié les activités dans ses 10 régions et ses 88 secteurs : remises de prix à des bénévoles émérites, fête des octogénaires, conférences, etc. Ces initiatives s'inscrivent dans les grandes orientations de l'Association, dont l'une consiste à reconnaître et à faire valoir l'apport de ses membres à la société.

Rappelons que la Journée internationale des personnes âgées a été instituée par l'Organisation des Nations Unies (ONU) en 1990. Le thème déterminé par l'ONU en 2015 était « Durabilité et ouverture aux personnes de tous les âges dans l'environnement urbain ».

25 SEPTEMBRE 2015

FRAIS ACCESSOIRES : IL FAUT UN DÉBAT PUBLIC

L'AREQ a accueilli avec colère et déception les déclarations du ministre de la Santé, Gaétan Barrette, selon lesquelles il

compte légaliser les frais accessoires facturés en cliniques médicales par simple règlement. Notre Association a réclamé un débat public pour éviter que la question soit réglée en catimini.

« Il n'y a eu aucune consultation, aucun débat entourant la légalisation des frais accessoires. Le ministre de la Santé et la Fédération des médecins spécialistes semblent vouloir régler cette question entre eux, derrière des portes closes, dans le plus grand secret. Ce serait complètement inacceptable. Il faut que la population puisse s'exprimer à propos de pratiques grandissantes qui menacent les fondements mêmes de notre système de santé public », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ considère urgent et essentiel de tenir un débat public alors qu'un mouvement grandissant d'opposition aux frais accessoires s'exprime. Le 14 septembre 2015, plusieurs organisations, dont l'AREQ, ont fait front commun pour témoigner leur opposition à la normalisation de ces frais. Cette sortie publique avait réuni des médecins pour le régime public, des infirmières et des employés du réseau de la santé, des aînés et des usagers, ainsi que des organisations communautaires.

« Le ministre Barrette ne cesse de répéter qu'il faut encadrer et donc légaliser les frais accessoires sous prétexte qu'il s'agit d'une pratique courante et acceptée par les patients. C'est complètement faux. Il n'y a pas d'acceptation sociale autour de cette surfacturation. Les personnes âgées que nous représentons s'opposent à ces frais, qui compromettent l'accessibilité et conduisent à la privatisation du système de santé », s'est indigné le président de l'AREQ.

22 SEPTEMBRE 2015

L'AREQ DÉFEND LES DROITS DES LOCATAIRES ÂNÉS

L'AREQ a exprimé son appui au projet de loi 492 intitulée Loi modifiant le Code civil afin de protéger les droits des locataires âgés, dans le cadre de consultations tenues à l'Assemblée nationale. L'AREQ a toutefois effectué six recommandations afin que l'intention visée par le législateur se traduise de manière concrète pour toutes les personnes âgées vulnérables sur l'ensemble du territoire québécois.

« Contraindre une personne âgée à la santé défaillante à quitter un logement, un quartier, une communauté où elle vit depuis de nombreuses années équivaut trop souvent à un déracinement. Les impacts de ce déracinement peuvent se révéler catastrophiques. Nous saluons donc le projet de loi 492, car il prévoit une protection importante pour les personnes âgées vulnérables », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté. ♦



Merci, Michel!

Notre collègue Michel A. Gagnon a dû mettre un terme à son engagement au conseil exécutif de l'AREQ et nous a remis sa démission le 5 novembre dernier.

Homme fier et dévoué, son état de santé ne lui permettait plus d'exercer ses fonctions selon ses attentes.

Nous lui sommes reconnaissants pour tout le travail effectué au sein de l'AREQ et pour le temps bénévole qu'il a consacré au service de nos membres.

Nous lui souhaitons un repos bénéfique qui lui permettra de profiter des moments privilégiés auprès des êtres qui lui sont chers.

Avec amitié,
PIERRE PAUL CÔTÉ, PRÉSIDENT



Le 22 septembre dernier, plus d'une quarantaine de membres de notre région ont participé à l'événement « Au cœur d'une ville qui marche » dans le cadre des Semaines de la mobilité, initiées par le Conseil régional de l'environnement de Montréal (CRE-Montréal).

MICHELINE JOURDAIN, MARTINE ARDILES ET VIVIANE LACROIX

ÎLE DE MONTRÉAL (06) SECTEUR DU RUISSEAU-RAIMBAULT (B)

De même que la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAÎM), nous sommes préoccupés depuis quelques années par la sécurité des personnes âgées qui fréquentent les rues de Montréal. Au nom des personnes âgées et des personnes à mobilité réduite, nous revendiquons des aménagements urbains adaptés : bancs en bordure des trottoirs, feux de circulation favorisant les piétons, mesures d'apaisement de la circulation, entretien constant des trottoirs et des rues. La journée du 22 septembre fut l'occasion de mettre en lumière ces demandes auprès de la population et de l'administration municipale.

C'est en compagnie d'élèves d'une école primaire du quartier inscrite au programme « Trottabus » que les membres de l'AREQ et d'autres organismes membres de la TCAÎM, dont la FADOQ, ont franchi joyeusement les deux

kilomètres qui relient les parcs Sir-Wilfrid-Laurier et La Fontaine à Montréal, où une fête champêtre les attendait. Divers kiosques présentaient des informations sur les organismes participants ainsi que sur la santé et le bien-être.

La contribution de l'AREQ à cet événement a été significative et appréciée. La présence des membres dans le défilé, une contribution financière et la participation de trois de nos militantes au comité organisateur au cours de l'été dernier ont contribué à son succès. Merci à Micheline Jalbert, Viviane Lacroix et Martine Ardiles.

Par cette activité, nous nous sommes engagés à faire valoir les droits des piétons dans une ville trop souvent soumise aux impératifs de la circulation automobile. ♦



Lors d'une visite de la chorale *Les joyeux retraités* du Lac-Saint-Jean (02D), Laure-Gaudreault « en personne » a bien voulu nous recevoir à Clermont (Charlevoix)! Ici, elle s'adresse aux visiteurs ainsi qu'aux membres de son secteur.

Le 25^e anniversaire de la FLG célébré dans Charlevoix

Rencontre de deux secteurs

En septembre 2015, deux secteurs de l'AREQ se sont réunis dans le cadre d'un projet *Toujours en action*. Nous vous présentons ci-dessous les points de vue des membres des secteurs Charlevoix et Lac-Saint-Jean.

ANGELINE DEMERS QUÉBEC – CHAUDIÈRE-APPALACHES (03) SECTEUR CHARLEVOIX (G)

Le 17 septembre dernier, les membres de l'AREQ de Charlevoix ont accueilli leurs cousins du secteur Lac-Saint-Jean. Dans le cadre d'un projet *Toujours en action*, nos collègues désiraient souligner le 25^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault.

Sous un soleil radieux, la rencontre a débuté par une marche aux Berges Alexis le Trotteur de Clermont. Les deux groupes ont fraternisé dans ce décor enchanteur de la rivière Malbaie.

Par la suite, les participants avaient rendez-vous au monument Laure Gaudreault, installé sur le terrain de l'hôtel de ville de Clermont. Monsieur le maire, Jean-Pierre Gagnon, naguère voisin de la famille Gaudreault, y a relaté quelques souvenirs d'enfance. Puis une membre qui personnifiait Laure Gaudreault, Marthe Audet, a fait son éloge.

La présidente a ensuite présenté l'organisatrice du voyage, Marthe Belley. Celle-ci avait composé une chanson en

l'honneur de notre fondatrice. Sur place, nous avons eu droit à une prestation festive de chant choral.

La commémoration s'est poursuivie au Club de golf Murray Bay, où un dîner copieux nous invitait à festoyer. Cette rencontre a donné lieu à des retrouvailles inattendues. En effet, une membre de notre conseil, Francine Tremblay, a retrouvé son enseignante de 8^e année, Françoise Boivin.

Pour clôturer cette journée mémorable, la chorale « *Les Joyeux retraités* » a entonné quelques chansons de son répertoire. Bravo et merci à nos charmants visiteurs! ♦

Chantons avec entrain vers Charlevoix

LISE TREMBLAY SAGUENAY – LAC-SAINT-JEAN (02)
SECTEUR LAC-SAINT-JEAN (D)

Dans le cadre d'un projet *Toujours en action*, les 16 et 17 septembre dernier, 49 membres de l'AREQ, dont la majorité étaient des membres de la chorale, ont vécu des moments des plus signifiants. Départ en autobus à 4 h 45 pour se rendre à la gare de la Chute Montmorency, montée à bord du train léger de Charlevoix et trajet jusqu'à Baie-Saint-Paul, soit en jasant, soit en admirant le beau fleuve, mais surtout en chantant. Pour l'occasion, une équipe avait bâti un recueil de chansons.

À Baie-Saint-Paul, nous avons profité de quelques heures de liberté pour dîner et fureter dans la belle rue Saint-Jean-Baptiste pleine de boutiques toutes aussi attirantes les unes que les autres. Vers la fin de l'après-midi, nouvel embarquement à bord du train jusqu'à La Malbaie et installation dans notre magnifique chambre du Manoir Richelieu. Malgré la longue journée, plusieurs avaient encore de l'énergie pour se laisser tenter par les différentes machines du Casino. Je n'ai pas su s'il y en a qui ont fait sauter la banque...

Le lendemain, Clément Tremblay a réalisé son rêve de jouer sur le magnifique piano à queue du manoir. Puis, départ de l'hôtel et rencontre avec des membres du comité directeur de l'AREQ de Clermont et certains de ses membres.

Merci à Marthe qui a eu l'idée de ce voyage et qui s'est beaucoup impliquée pour sa réalisation. On peut dire que tout s'est déroulé sans faille.

Est-ce une première? Personnellement, j'estime que l'expérience mérite d'être répétée. ♦



Illustration : Clément de Gaulejac



UN SALAIRE MINIMUM QUI NE FAIT PAS LA JOB

ÇA VA FAIRE!

Au Québec, le salaire minimum ne permet pas de sortir de la pauvreté, même lorsqu'on travaille à temps plein.

Notre souhait le plus CHER?

Que le gouvernement augmente le salaire minimum.

Appuyez en ligne la campagne
POUR UNE SOCIÉTÉ JUSTE.CA



**COLLECTIF POUR UN
QUÉBEC SANS PAUVRETÉ**



Bilan de l'an 1 du triennat 2014-2017

LISE LEGAULT

DIRECTRICE GÉNÉRALE

Lors du conseil national de l'AREQ tenu à Saguenay, Pierre-Paul Côté et moi-même avons présenté les principales réalisations du plan d'action national (PAN) pour l'année 2014-2015. En voici quelques-unes.



Pour veiller au respect
et à la dignité de nos
membres et des
personnes âgées

Plusieurs conférences ont été données lors de rencontres de responsables de dossiers et d'instances de l'AREQ. Les thèmes abordés :

- » La santé et le bien-être des hommes au Québec et les **réalités des hommes** retraités et âgés ;
- » Le vieillissement dans une approche de **prévention chez les femmes** âgées ;
- » La **maltraitance** envers les personnes âgées ;
- » La présentation du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes et de l'Appui pour les **proches aidants**.

En mars 2015, l'AREQ avait présenté un mémoire à la commission itinérante sur les **agressions sexuelles chez les femmes âgées** dans lequel nous recommandions de documenter la situation, de combattre le tabou de ces agressions par une campagne de sensibilisation et d'informer les femmes âgées.

L'AREQ a dénoncé une **publicité sexiste et âgiste** auprès du magazine le *Bel Âge* et de l'annonceur, la compagnie Depends, qui vend des couches-culottes. Cette publicité n'a pas été reprise dans le magazine par la suite.



Pour se préoccuper de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées



Pour assurer des services de qualité

Nous avons entrepris des démarches auprès de la CARRA et avons obtenu gain de cause dans le cadre de dossiers de personnes retraitées en 2010, visées par une révision à la baisse de leur **rente**. Lire l'article à ce sujet dans le magazine *Quoi de neuf* (Hiver 2015) intitulé « L'AREQ obtient gain de cause pour plusieurs centaines de ses membres ».

L'AREQ a conclu une entente de partenariat avec l'Observatoire de la retraite (OR) qui « a pour mission de soutenir et de mener des recherches sur le système de retraite et de sécurité du revenu de retraite au Québec, afin de favoriser les interventions permettant l'amélioration de la couverture et de la qualité des **régimes de retraite** au Québec ».
(observatoireretraite.ca/accueil)

En février 2015 s'est tenue une rencontre avec Martin Coiteux, président du Conseil du trésor, lors de laquelle l'AREQ a demandé la création d'un lieu d'échanges permanent à l'égard de **la protection du pouvoir d'achat** des personnes retraitées. En juillet 2015, nous avons reçu une invitation du président du Conseil du trésor à participer à une tribune (qui reste à venir) réunissant des représentants du gouvernement et des retraités pour faire part de nos points de vue concernant les régimes de retraite des secteurs public et parapublic.

L'AREQ a participé, en mai 2015, à la **commission parlementaire** sur le projet de loi 38 visant la **création de la CDPQ Infra** (Caisse de dépôt et placement du Québec Infra), où nous avons réclamé des engagements concernant l'indépendance et la transparence de la Caisse de dépôt.

Nous avons déposé un avis à la Commission d'examen sur la **fiscalité** dans lequel nous soulignons les risques d'appauvrissement des personnes âgées et la réduction des services à la population.

Plusieurs communiqués, sorties publiques et conférences de presse conjointes sur les **fraîs accessoires** ont eu lieu en novembre 2014 et en juin 2015. De plus, la surfacturation médicale a fait l'objet d'un dossier spécial dans le magazine *Quoi de neuf* au printemps 2015. Ce dossier est toujours d'actualité et nous le suivons de près.

La poursuite du développement du programme **Avantages et rabais** a permis de bonifier plusieurs offres d'hébergement, notamment dans les hôtels du groupe Fairmont ainsi que dans les hôtels Quality et Comfort Inn.

Les retombées médiatiques de nos nombreux communiqués de presse, une trentaine, ainsi que les représentations de l'Association auprès d'acteurs sociaux et politiques, font de l'AREQ une organisation active dans la défense des droits de ses membres et de plus en plus reconnue publiquement. À toutes ces actions s'ajoutent celles réalisées par les secteurs et par les régions qui font également de l'AREQ une force pour la société. ♦

Manifestation, conférences et décisions: un menu varié pour les élus de l'AREQ à Saguenay

DENISE LACHANCE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

La région de Saguenay–Lac-Saint-Jean, arrondissement Chicoutimi, recevait du 25 au 29 octobre 2015 les personnes présidentes des dix régions du Québec. La présidente régionale, Francine Tremblay, a d'abord présenté sa région, qui est riche en ressources naturelles, en infrastructures industrielles et touristiques, en institutions ainsi qu'en moyens de transport et de communications. Cette région offre une vie culturelle divertissante et des loisirs pour tous. Ses principaux attraits sont La Véloroute des Bleuets, le Village historique de Val-Jalbert, le Zoo de Saint-Félicien, l'Odyssée des Bâisseurs, Cépal, la Petite Maison Blanche, la zone portuaire, le fjord et son port d'escale pour les croisiéristes.

Le 25 octobre 2015, avant le début du conseil national, les présidences des secteurs et des régions ont manifesté avec le personnel enseignant, le personnel de soutien et celui du service de garde de l'école Félix-Antoine-Savard, qui ont accueilli chaleureusement ces renforts sur la ligne de piquetage. Il s'agissait d'une belle démonstration de solidarité intergénérationnelle.

Au début de la rencontre, le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, a souhaité une cordiale bienvenue aux participantes et participants à ce troisième conseil national du triennat 2014-2017. Il s'est enorgueilli du travail des bénévoles, des élus et du personnel de l'AREQ depuis le début du triennat.

Il a souligné que, depuis quelques mois, les personnes âgées doivent continuellement être aux aguets afin de dénoncer les situations d'injustice. Le vieillissement n'est pourtant pas une catastrophe. Il a relaté que dans les années 1970-80, le rapport de dépendance montrait que la proportion de jeunes était de beaucoup supérieure à celle des 64 ans et plus, selon l'Institut de la statistique du Québec. Malgré cette situation, la société s'est adaptée et ne s'est pas effondrée pour autant. C'est encore vrai en 2015 : la société s'adapte.



CONFÉRENCE SUR L'ENVIRONNEMENT

Le conférencier Karel Mayrand a présenté de façon claire, simple et stimulante, ses propos sur les changements climatiques et Énergie Est. Nous en avons retenu qu'on ne peut prédire ce qu'il adviendra dans le futur proche. En agissant très vite, en utilisant le solaire et l'éolien, nous pourrions stopper une hausse du climat de plus de deux degrés Celsius. La population, le monde de la finance et celui de la technologie doivent tous trois faire pression sur les gouvernements canadien et québécois afin de changer la volonté politique et faire en sorte qu'on limite l'exploitation des hydrocarbures. Il est important que tous les gens se mettent en mode « Sauvons la planète ».

Vous pouvez consulter les sites qui vous informeront davantage sur les enjeux qui nous attendent : **elanglobal.org et davidssuzuki.org/fr.**

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Les personnes responsables du dossier sociopolitique, Nicole Gagnon et Ginette Plamondon, ont participé activement et de façon continue à la réflexion concernant la réorganisation du système de la santé : le projet de loi 10, les frais accessoires, les évictions des personnes âgées les plus vulnérables et la certification des résidences privées. L'AREQ a informé les membres des décisions et des actions qui sont entreprises et qui touchent plus spécialement les personnes retraitées.

CONFÉRENCE SUR LES SOINS DE FIN DE VIE

Monique Richard, personne dynamique et engagée, a participé à la Commission spéciale sur la Loi concernant les soins de fins de vie. Elle nous a présenté cette loi qui a pour but d'assurer aux personnes en fin de vie des soins respectueux de leur dignité et de leur autonomie. La loi vise à offrir un accompagnement adapté à la situation des personnes en fin de vie, notamment pour prévenir et apaiser les souffrances.

La loi prévoit que toute personne majeure et apte à consentir aux soins peut indiquer ses volontés par l'entremise de directives médicales très strictes. Monique Richard a souligné qu'il est important de faire la différence entre le suicide assisté et l'euthanasie.

Les principes défendus par la loi représentent une approche équilibrée et responsable qui favorise de meilleures fins de vie, moins souffrantes et plus conformes aux volontés et aux aspirations de chacun. Elle vient également renforcer l'engagement solidaire envers les personnes malades, leurs proches et les soignants. Il s'agit d'une option exceptionnelle pour répondre à des souffrances exceptionnelles.

L'aide médicale à mourir constitue une nouvelle option tout à fait extraordinaire dans le continuum des soins du Québec, afin de répondre aux situations de souffrances non acceptables.

Pour plus d'informations, consultez le site soinsdefindevie.gouv.qc.ca/soins-de-fin-de-vie.

AUX COMMUNICATIONS

Lise Legault et Dominic Provost ont fait le point sur les communications. Lise Legault a énuméré les actions qui ont été entreprises jusqu'à ce jour. Elle a mentionné que le travail de collaboration entre les membres des communications facilite la tâche de tous.

Dominic Provost surveille, lui, tous les points concernant les dossiers susceptibles d'intéresser les membres de l'AREQ. Des communiqués de presse sont régulièrement diffusés sur le site de l'AREQ. La page Facebook et l'infolettre sont des outils de communication utilisés pour informer les membres. L'Association est de plus en plus visible et sa notoriété progresse grâce aux sorties publiques. Les secteurs sont d'ailleurs invités à relayer les communiqués aux médias locaux.

Dominic Provost, en collaboration avec la CSQ, a développé un plan de site Web simple et convivial. Des sessions de formation pour permettre à chaque secteur d'avoir un site qui répond à ses besoins ont été données dans cinq secteurs ; cinq autres restent à venir. M. Provost produira un tutoriel sur Facebook afin de soutenir les secteurs dans leur programmation. Il a souligné être toujours disponible pour répondre à leurs questions.

Le magazine *Quoi de Neuf* de l'hiver présentera une nouvelle grille graphique et une nouvelle page couverture. Il sera entièrement présenté sur du papier recyclé et recyclable. Le conseiller a invité les membres des régions à utiliser la section Échos de nos régions.

Il a souligné que les bulletins sectoriels sont d'une bonne qualité et que le contenu est intéressant. Il a fait quelques mises au point concernant leur présentation :

- » les dossiers de l'AREQ doivent être présents ;
- » le logo de l'AREQ doit se trouver sur la page couverture ;
- » le sommaire doit être mis en évidence dans l'une des deux premières pages.

Soulignons qu'un modèle est disponible dans l'extranet. Un aide-mémoire sera publié dans les prochains mois.

Tommy Bureau et Claire Bélanger nous ont entretenus sur la Conférence de Paris. Il y aura négociation d'un accord sur les changements climatiques afin de maintenir le réchauffement en deçà de deux degrés Celsius. L'AREQ suivra cette conférence et informera les membres de son déroulement. Pour en savoir davantage, consultez le site cop21paris.org/fr.

LA RETRAITE

Les responsables des dossiers, Pierre-Paul Côté, Michel A. Gagnon et Johanne Freire, ont informé les membres du conseil national des faits saillants à propos de la participation de l'AREQ aux divers dossiers concernant la retraite.

- » La table de travail avec le gouvernement à laquelle l'AREQ participe activement.
- » Le colloque du Régime de rentes du Québec et la sécurité financière à la retraite : enjeux et perspectives.
- » L'Observatoire de la retraite, qui a pour objectif de favoriser les interventions permettant l'amélioration des régimes de retraite au Québec et dont l'AREQ est membre.
- » Création de Retraite Québec : la fusion de la CARRA et du RRP.

FORMATION DES RESPONSABLES SECTORIELS DE LA RETRAITE

Les demandes de départ à la retraite se sont accentuées depuis l'annonce du report de cinq à huit ans pour le calcul des meilleures années de travail. Le régime de retraite RREGOP est en bonne santé financière.

AFFAIRES FINANCIÈRES

Les membres du CN ont adopté les prévisions budgétaires de l'Association pour l'année 2015-2016.

CONFÉRENCE

Le représentant du Collectif pour un Québec sans pauvreté, Serge Petitclerc, a présenté les différentes composantes de la fiscalité (impôts, taxes, etc.), qui constituent en quelque sorte un « panier commun » auquel chacun contribue, de même que son utilité et son évolution dans le temps. Il a également souligné les impacts des mesures publiques d'austérité et de rigueur budgétaires, qui accentuent les écarts entre les riches et les pauvres et qui créent des inégalités sociales.

Rappelons que depuis sa fondation, le Collectif pour un Québec sans pauvreté agit sur la base de trois grands principes :

1. La lutte contre la pauvreté doit être une priorité tant qu'on ne sera pas dans un Québec sans pauvreté;
2. L'amélioration des revenus du cinquième le plus pauvre de la population doit primer sur l'amélioration des revenus du cinquième le plus riche;
3. Les personnes en situation de pauvreté et leurs associations doivent être associées à l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation des mesures qui les concernent.



Lors du conseil national de l'AREQ, les membres ont adopté deux résolutions à propos du conflit de travail entourant le renouvellement des conventions collectives des employés de l'État et l'amélioration de leurs conditions de travail.

PROPOSITION EN APPUI AUX GRÉVISTES

Une proposition a été adoptée à l'unanimité en appui au personnel enseignant dans ses revendications face au gouvernement. On déplorait du même coup que le gouvernement, avec toutes ses coupes, attaque le principe selon lequel « l'éducation est l'instrument fondamental de la croissance économique et de la mobilité sociale ».

RECONNAISSANCE DES GRANDS-PARENTS

Une résolution a été adoptée par les membres du CN pour souligner la contribution des grands-parents au mouvement de grèves rotatives qui se déroule dans le milieu de l'éducation. En effet, plusieurs grands-parents gardent leurs petits-enfants durant les jours de grève, ce qui constitue un appui précieux pour leurs proches et, par le fait même, pour les employés de nos écoles.

EN CONCLUSION

Le conseil national a reçu une mention spéciale pour s'être déroulé dans l'harmonie, la discipline et la bonne humeur.

Le président national, Pierre-Paul Côté, a remercié et félicité tout le personnel pour sa collaboration à faire de ce conseil national une réussite. Il a également remercié la région hôte de Saguenay-Lac-Saint-Jean pour son accueil chaleureux. ♦

Le régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2016

JOHANNE FREIRE

CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Bonne nouvelle! Les primes d'assurance maladie et d'assurance vie du régime d'assurance collective ASSUREQ en 2016 demeurent les mêmes qu'en 2015.

C'est au courant de l'automne que les rencontres avec l'assureur SSQ ont eu lieu en vue de discuter des conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2016. Le statu quo de la tarification de la prime, autant en assurance maladie qu'en assurance vie, est l'heureux résultat auquel ces discussions ont abouti.



RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE (RÉGIME A)

Lors du renouvellement de 2015, des modifications concernant le remboursement de certaines garanties de professionnels de la santé du régime Santé Plus ont été proposées puis adoptées par le conseil d'administration d'ASSUREQ. L'objectif était de répondre aux besoins des membres tout en s'assurant de préserver la santé financière du régime. C'est pourquoi ces garanties ont été regroupées sous un montant maximum remboursé afin de permettre un remboursement par traitement plus avantageux par personne assurée.

Il était alors difficile de prévoir l'impact réel de cette modification. Cependant, douze mois plus tard, nous sommes à même de constater que les rajustements appliqués l'an dernier étaient certes adéquats, le renouvellement de 2016 au même taux que celui de 2015 en étant la preuve. Ces tarifs incluent, cette année encore, un congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente.

» Évolution du coût de la prime en assurance maladie de 2012 à 2016

La prime d'assurance maladie a subi une seule augmentation depuis 2012.

	2012	2013	2014	2015	2016
SANTÉ - INDIVIDUEL	19,76 \$	19,76 \$	19,76 \$	21,40 \$	21,40 \$
SANTÉ - MONOPARENTAL	23,96 \$	23,96 \$	23,96 \$	25,88 \$	25,88 \$
SANTÉ - FAMILIAL	38,34 \$	38,34 \$	38,34 \$	41,32 \$	41,32 \$
SANTÉ PLUS - INDIVIDUEL	33,38 \$	33,38 \$	33,38 \$	37,56 \$	37,56 \$
SANTÉ PLUS - MONOPARENTAL	40,06 \$	40,06 \$	40,06 \$	45,01 \$	45,01 \$
SANTÉ PLUS - FAMILIAL	63,09 \$	63,09 \$	63,09 \$	70,68 \$	70,68 \$

* La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

RÉGIME D'ASSURANCE VIE (RÉGIME B)

En réalité, une hausse de prime aurait dû s'appliquer à la protection individuelle en assurance vie, en raison de l'expérience du groupe. Cependant, la surprime ajoutée en 2009 à la prime d'assurance vie de la personne adhérente a permis, cette année encore, de compenser cette augmentation.

Le coût s'appliquant à l'assurance vie de la personne adhérente (protection individuelle) et à celle de l'assurance vie des personnes à charge (protection familiale) est donc maintenu au même taux que celui de 2015.

» Évolution du coût de la prime en assurance vie de 2012 à 2016

	2012	2013	2014	2015	2016
CHOIX 1 - INDIVIDUEL CHOIX 1 - FAMILIAL	15,72 \$	17,40 \$	17,40 \$	17,40 \$	17,40 \$
	22,74 \$	25,04 \$	25,04 \$	25,87 \$	25,87 \$
CHOIX 2 - INDIVIDUEL CHOIX 2 - FAMILIAL	31,44 \$	34,80 \$	34,80 \$	34,80 \$	34,80 \$
	38,46 \$	42,44 \$	42,44 \$	43,27 \$	43,27 \$
CHOIX 3 - INDIVIDUEL CHOIX 3 - FAMILIAL	47,16 \$	52,20 \$	52,20 \$	52,20 \$	52,20 \$
	54,18 \$	59,84 \$	59,84 \$	60,67 \$	60,67 \$

* La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

» Protection en assurance vie

	PRESTATIONS PAYABLES		
ÂGE AU MOMENT DU DÉCÈS	CHOIX 1	CHOIX 2	CHOIX 3
MOINS DE 60 ANS	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
DE 60 À 64 ANS	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ANS ET +	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$



ASSUREQ ET L'IMPÔT

Lors de la production de votre déclaration de revenus, il est possible d'obtenir un allègement fiscal sous forme de crédit d'impôt pour frais médicaux.

En tant que personne participante au régime d'assurance collective ASSUREQ, vous pouvez inclure à vos dépenses en soins médicaux les primes payées en assurance maladie (relevé de primes) ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ (relevé de prestations).

RELEVÉ DE PRIMES

Pour les personnes dont les primes d'assurance sont prélevées à partir de leur rente de retraite de la CARRA :

- » Annexer le document « État des dépôts » émis par la CARRA au mois de janvier de chaque année. Le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale apparaît sur ce document.

OU

- » Annexer le feuillet T-4 émis par la CARRA sur lequel est indiqué le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale.

Les personnes qui paient leurs primes par facturation individuelle ou par paiement préautorisé recevront automatiquement un reçu d'impôt.

RELEVÉ DE PRESTATIONS

Il est possible de se procurer le relevé de prestations d'assurance maladie sans frais par l'intermédiaire du site Accès | assurés de SSQ pour ceux qui sont inscrits aux services automatisés offerts par l'assureur. Pour les autres, le document peut être préparé manuellement par SSQ et envoyé par la poste à la suite d'une demande écrite ou par téléphone. Un montant de 10\$ est exigé par l'assureur pour couvrir les frais d'administration et d'envoi d'une telle demande.

Pour connaître la liste des frais de produits et services admissibles au remboursement de frais médicaux, vous pouvez consulter le site de l'Agence du revenu du Canada et celui de Revenu Québec. ♦



Un colloque sur l'amélioration du RRQ et la sécurité financière à la retraite

JOHANNE FREIRE

CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

DOMINIC PROVOST

CONSEILLER EN COMMUNICATION

C'est en novembre dernier qu'avait lieu à Montréal le colloque sur l'amélioration du Régime de rentes du Québec (RRQ). Plusieurs experts, tels que Michel Lizée, Bernard Dussault et Ruth Rose, ont fait le point sur l'idée d'une bonification du RRQ en plus d'élargir le débat collectif sur cette proposition à l'amélioration de la sécurité financière des personnes retraitées au Québec. L'AREQ y était.

Pourquoi et pour qui améliorer le RRQ? Quels sont les différents scénarios possibles de bonification? Tels ont été les deux grands thèmes abordés lors de ce tout premier colloque sur l'avenir du Régime de rentes du Québec depuis la création du régime, en 1966, qui a réuni une centaine de participants.

LE RRQ MIEUX QUE LES RVER – RÉGIMES VOLONTAIRES D'ÉPARGNE-RETRAITE

En ouverture de colloque, le professeur retraité de sciences économiques à l'UQAM, Michel Lizée, a effectué un état des lieux. Ainsi, chiffres et exemples à l'appui, il a martelé un message bien simple : dans un contexte où les régimes complémentaires sont mis à mal, il faut améliorer les régimes publics comme le RRQ (et son pendant canadien, le RPC, le Régime de pension du Canada).

Il a ainsi souligné qu'actuellement, les régimes publics ne représentent que 40 % du taux de remplacement du salaire d'une personne. On estime pourtant qu'une personne retraitée, pour maintenir son rythme de vie, a besoin d'une rente correspondant à environ 70 % de son salaire au moment où elle était au travail.

Pour combler la différence, moins de la moitié des Québécois peuvent compter sur un régime complémentaire

(ex. : RREGOP). Les autres doivent s'en remettre à de l'épargne individuelle (REER, RVER). Or, l'épargne individuelle rapporte moins que les régimes publics. En effet, grâce à la diversification et à l'ampleur de son portefeuille, le RRQ est en mesure de générer de meilleurs rendements que les régimes volontaires d'épargne-retraite.

LES DEUX SOLITUDES

De son côté, la sénatrice conservatrice Diane Bellemarre a révélé les résultats d'un sondage CROP qu'elle a commandé dans le cadre d'une étude sur l'épargne à la retraite. Selon ce sondage, 59 % des retraités québécois et 46 % des travailleurs qui ne sont pas encore à la retraite croient qu'ils seront en mesure de conserver leur niveau de vie. Or, chez les Canadiens, les proportions sont respectivement de 70 % et de 57 %. Ces écarts importants de perception sont possiblement liés au fait que les Québécois comptent moins sur leurs épargnes personnelles et davantage sur les régimes publics de pension.

Mme Bellemarre, qui fut notamment professeure d'économie à l'UQAM et présidente de la Commission des partenaires du marché du travail, a conclu son allocution par quelques pistes de réflexion ou de solution : offrir une plus grande flexibilité des régimes quant à l'âge de prise de la retraite, indexer les régimes au coût de la vie ou au salaire moyen pour mieux tenir compte de l'équité intergénérationnelle, mieux tenir compte des absences du marché du travail (ex. : maternité), etc.

RÉDUIRE LA PROPORTION DE PAUVRES

L'ancien actuaire en chef du Régime de pension du Canada (1992 à 1998), Bernard Dussault, a souligné que depuis la création du RPC et du RRQ en 1966, le pourcentage de



Québécois et de Canadiens de 65 ans et plus qui vivent près du seuil de pauvreté est passé de 55 à 35 %. Bonifier ces deux régimes contribuerait selon lui à réduire encore davantage le pourcentage de retraités qui vivent dans la pauvreté.

M. Dussault a également affirmé que le RPC et le RRQ sont parmi les régimes publics de pension les mieux conçus au monde. Il vaudrait donc mieux, selon lui, bonifier ces régimes plutôt que de créer des régimes parallèles. Il privilégie même une bonification du RPC et du RRQ plutôt qu'une bonification du supplément du revenu garanti (SRG), comme plusieurs groupes le réclament.

CINQ SCÉNARIOS À L'ÉTUDE

Enfin, la professeure associée de sciences économiques à l'UQAM, Ruth Rose, a présenté cinq scénarios de bonification du RRQ, avec des taux de remplacement du revenu antérieur allant de 35 à 50 % (le taux actuel de remplacement du RRQ est de 25 %). Les plus curieux et les plus rompus aux chiffres sont invités à consulter les différents scénarios sur le site Web de l'Observatoire de la retraite.

Cela dit, l'un des scénarios évoqués par Mme Rose a été défini par le Parti libéral du Canada. Toutefois, peu de détails ont filtré jusqu'à présent. Le nouveau gouvernement sera appelé à préciser ses intentions au cours des prochains mois.

Par ailleurs, outre la bonification du RRQ, Ruth Rose a plaidé pour l'adoption de mesures complémentaires afin d'améliorer le revenu des personnes les plus pauvres déjà à la retraite et celles qui prendront leur retraite dans les prochaines années.

ÉCHANGES ET INTERPELLATIONS

La journée de colloque s'est terminée avec une table ronde à laquelle participaient le réseau FADOQ, la FTQ, Force jeunesse ainsi que le Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes. Un débat passionné qui a permis de constater qu'il s'agit d'un sujet qui anime les discussions de différents groupes de la société et qui dépasse l'intérêt personnel.

Frédéric Hanin, directeur scientifique de l'Observatoire de la retraite, a conclu la journée en émettant un souhait : celui d'une mobilisation sociale et politique pour soutenir, au moment opportun, la mise en place des stratégies d'amélioration des régimes de retraite publics. Et pour ce faire, il juge important de travailler de concert à améliorer la compréhension des enjeux de la retraite au Québec auprès de la population en général.

À PROPOS DE L'OBSERVATOIRE

La tenue du colloque sur l'avenir du RRQ s'inscrivait tout à fait dans la mission de l'Observatoire de la retraite, qui est de soutenir et de mener des recherches sur le système de retraite et de sécurité du revenu de retraite au Québec afin de favoriser les interventions permettant l'amélioration de la couverture et de la qualité des régimes de retraite au Québec. D'autres activités sur le même thème sont à venir au cours des prochains mois.

Rappelons que l'AREQ est membre de l'Observatoire de la retraite depuis 2012. Elle a participé aux travaux préparatoires au colloque, et la conseillère au dossier de la sécurité sociale y a animé un atelier. ♦

observatoireretraite.ca



Les difficultés en mathématiques des immigrants liées à leur compréhension du français?

L'AREQ a récemment remis la Bourse Laure-Gaudreault à Roxanne Tardif-Couture, une étudiante à la maîtrise en psychopédagogie - adaptation scolaire de l'Université Laval. Dans le cadre de son projet de recherche, la jeune femme originaire de Québec se penche sur les causes des difficultés scolaires des élèves allophones, particulièrement les immigrants réfugiés. Le magazine *Quoi de neuf* s'est entretenu avec elle.

Quoi de neuf (QdN): D'abord, peux-tu nous décrire brièvement l'objet de ta recherche?

Roxanne Tardif-Couture (RTC): Je cherche à mieux comprendre l'influence de la compréhension du français sur la résolution de problèmes en mathématiques chez les élèves

allophones. Est-ce que ces élèves ne performant pas comme prévu parce qu'ils ne maîtrisent pas les concepts mathématiques ou bien parce qu'ils ne maîtrisent pas bien la langue française? C'est une question à laquelle les chercheurs ont de la difficulté à répondre précisément.

QdN: Pourquoi les mathématiques?

RTC: C'est une discipline difficile parce que les élèves doivent filtrer leurs connaissances des mathématiques, qui est un langage en soi, par une langue seconde. Les études ont soulevé le fait qu'ils peuvent éprouver des ennuis, par exemple, avec le vocabulaire, la syntaxe, la sémantique. Dans quelle mesure est-ce que ça peut avoir un effet sur leurs résultats? C'est ce que je veux explorer.

QdN: Comment comptes-tu t'y prendre?

RTC: Je vais rencontrer 30 élèves allophones (qui n'ont donc pas le français ni l'anglais comme langue maternelle) en troisième année du primaire et intégrés en classe ordinaire avec les élèves francophones. Ces élèves ont des langues maternelles variées et ne sont scolarisés en français au Québec

que depuis environ un an. À partir des problèmes mathématiques que je leur demande de résoudre, je cible environ cinq élèves avec lesquels je réalise une ou deux entrevues semi-dirigées afin d'obtenir des détails au sujet des processus et des raisonnements qu'ils ont mobilisés lors de la résolution des problèmes proposés. À titre d'exemple, je pourrais durant les entrevues demander aux élèves de résoudre de nouveaux problèmes et de me décrire comment ils ont fait ou ce qu'ils ont trouvé plus difficile, entre autres. Peu de recherches ont été réalisées au Québec concernant l'enseignement de disciplines aux élèves allophones et aucune ne comportait d'entrevues comme j'entends les mener.

QdN: Tu veux sans doute publier les résultats de tes recherches?

RTC: Oui. Je vise deux formes de publications. D'abord, les publications scientifiques de niveau national ou international, par exemple une revue en didactique des mathématiques, qui s'adressent davantage aux chercheurs. Puis, des articles de vulgarisation scientifique publiés dans les revues professionnelles. Les enseignants qui sont intéressés par ces questions vont

les lire, parce que ça les concerne et que c'est adapté à leur réalité.

QdN: Qu'est-ce qui t'a amenée à poursuivre des études supérieures en adaptation scolaire?

RTC: À la base, je m'intéresse aux élèves allophones. Durant mon dernier stage en enseignement du français langue seconde [au baccalauréat], je me suis rendu compte qu'on n'était pas trop certains de ce pour quoi ils étaient en difficulté. J'ai voulu explorer cette question. J'ai aussi réalisé qu'on utilisait les enseignants de francisation comme des orthopédagogues pour allophones, alors que leur rôle est plutôt de stimuler l'apprentissage du français. Ainsi, les élèves allophones en difficulté se retrouvent entre deux chaises, car bien peu de professionnels de l'éducation sont formés pour combiner à la fois l'évaluation des difficultés d'apprentissage et l'enseignement en langue seconde. J'ai voulu pousser plus loin ma réflexion et je me suis dit que je pourrais poursuivre en adaptation scolaire auprès des allophones. J'ai choisi l'Université Laval parce qu'elle offre un programme de maîtrise en adaptation scolaire avec mémoire, alors que la plupart des autres universités québécoises n'offrent qu'un programme de type professionnel avec stage ou essai, sans initiation à la recherche. Aussi, à Québec, on retrouve davantage d'immigrants réfugiés, alors qu'à Montréal, ce sont plutôt des immigrants économiques.

QdN: Quelle est la différence entre les deux types d'immigrants, du point de vue de l'adaptation scolaire?

RTC: Les immigrants réfugiés ont un bagage scolaire bien différent. Souvent, ils n'ont pas été scolarisés sur une base régulière, parfois ils ont été déplacés dans leur pays, il a fallu du temps avant qu'ils reprennent leur scolarisation. Ou alors, lorsqu'ils ont

été scolarisés de manière régulière, c'était dans un camp de réfugiés, une situation un peu particulière. Certains ont été scolarisés dans une autre langue que leur langue maternelle, mais pas en français. En immigration économique, on favorise des gens qui parlent déjà le français. Les parents peuvent donc aider leurs enfants à l'école, alors que les réfugiés n'ont souvent aucune notion de français. Ils sont carrément perdus en arrivant ici. Par conséquent, les élèves immigrants réfugiés ont besoin de plus de soutien à l'école et on peut moins compter sur leurs parents, parce qu'ils n'ont pas les connaissances pour appuyer leurs enfants.

QdN: Où en es-tu dans ton processus de recherche?

RTC: J'ai débuté il y a un an, à l'automne 2014. J'ai bâti ma méthodologie et présentement [NDLR : au moment de réaliser l'entrevue, soit en octobre 2015], j'attends l'autorisation du comité d'éthique de l'Université Laval avant d'entamer ma collecte de données. Je terminerai idéalement ma recherche en août 2016, au plus tard en décembre.

QdN: Qu'est-ce que ça représente, pour toi, la Bourse Laure-Gaudreault?

RTC: La bourse est d'un montant intéressant, mais c'est avant tout, à mes yeux, une bourse symbolique, car Laure-Gaudreault a été une pionnière. Je suis vraiment contente de l'avoir obtenue, cette bourse. C'est une fierté, quelque chose à mettre dans son CV. Je suis capable d'expliquer d'où vient la bourse, qui m'a donné l'argent : ce sont des personnes retraitées, des gens qui ont travaillé pendant des années dans le milieu de l'éducation. Il s'agit aussi d'un levier pour recevoir d'autres bourses. Par exemple, j'ai eu une bourse du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada et une de l'Association des

femmes diplômées des universités. Tout ça me permet de me consacrer à plein temps à mes études pour terminer plus rapidement, mais aussi pour m'intégrer à certains projets que je trouve pertinents et en lien avec mon domaine de recherche ou avec l'éducation en général.

QdN: Dans l'avenir, souhaites-tu poursuivre tes études au niveau doctoral, être enseignante, être chercheuse?

RTC: On me pose régulièrement la question! Je ne le sais pas encore. C'est sûr que j'aimerais être enseignante en francisation, en adaptation scolaire ou un peu des deux. Je serais aussi intéressée par des emplois de conseillère pédagogique ou d'enseignante ressource afin d'aider les enseignants à relever les défis qu'ils rencontrent dans leurs classes. Si je poursuis au doctorat, il y a des chances que ce soit encore en rapport avec les élèves allophones en difficulté.

Merci, Roxanne, et bon succès dans la poursuite de tes études et de tes projets professionnels! ♦

LES BOURSES LAURE-GAUDREAU

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

11 STRATÉGIES

POUR CONSERVER NOTRE MÉMOIRE ET NOTRE INTELLIGENCE

VIVES ET ALERTES



MARIE-PAULE DESSAINT, PH.D.
ACCOMPAGNATRICE DU CHANGEMENT

MARIE-PAULE-DESSAINT.COM

Il y a tant à dire à propos de la mémoire et de l'intelligence ! Je me limite ici à la synthèse que je propose en conclusion des cours que je donne sur ce sujet. Il s'agit en fait des fondations sur lesquelles s'appuient une mémoire et une intelligence vives, alertes et heureuses.¹ Je mets toujours l'accent sur l'hippocampe et les capacités cognitives d'attention et de concentration, car la mémoire et l'intelligence en sont largement tributaires. Rien ne sert en effet de faire des mots croisés, de jouer au bridge ou d'apprendre des moyens mnémotechniques si notre machine à penser, à créer et à apprendre se détériore peu à peu, faute de soins. Parcourir ce dossier permet de comprendre à quel point nous avons du pouvoir sur l'efficacité de cette merveilleuse machine et, qu'en plus, cela est relativement simple et surtout plaisant.

Rappelons que l'hippocampe est cette petite structure, au cœur du cerveau, indispensable à la formation des souvenirs sémantiques (le sens des mots) et épisodiques (notre histoire

personnelle) et à leur conservation tant qu'ils ne sont pas stockés de façon permanente dans la mémoire à long terme. Il assure aussi la mise en relation des informations stockées dans les différentes zones du cerveau. Si l'hippocampe est altéré, comme dans la maladie d'Alzheimer, il devient presque impossible de mémoriser de nouvelles informations.

MÉMOIRE ET L'INTELLIGENCE

Grâce à notre mémoire, nous pouvons lire, écrire, accumuler des connaissances, nous repérer dans notre environnement, rêver, exercer notre créativité, raisonner et faire des calculs mathématiques. Notre mémoire est aussi le pilier de notre propre identité. Grâce à notre intelligence, nous pouvons nous adapter rapidement au changement, nous sortir de difficultés, planifier des actions, résoudre des problèmes, penser de façon abstraite, comprendre des idées complexes, ainsi que notre environnement physique et humain. L'intelligence s'appuie sur nos mémoires

lexicale, sémantique, procédurale et épisodique.

Une personne peut avoir une mémoire extraordinaire ou être un génie dans son domaine sans être « totalement intelligente ». Par exemple, un fermier (intelligence naturaliste) peut être plus agréable à côtoyer (intelligence émotionnelle) qu'un mathématicien de renom (intelligence logico-mathématique) maladroit (intelligence corporelle) et obsédé par son travail. Pour éviter de porter un jugement général et radical sur le degré d'intelligence d'une personne et de la comparer à d'autres, les spécialistes des neurosciences utilisent de préférence l'expression fonctions (ou capacités) cognitives supérieures.

11 STRATÉGIES POUR UNE MÉMOIRE ET UNE INTELLIGENCE EN PLEINE FORME

Les stratégies pour maintenir notre mémoire et notre intelligence au meilleur de leur forme oscillent entre l'entretien de notre organisme, de

¹ Toutes les références aux recherches et études mentionnées se trouvent dans mon livre *La mémoire et l'intelligence en pleine forme*.

notre cerveau et de nos organes des sens (hygiène de vie), les défis que nous nous lançons, la capacité à nous concentrer sans nous laisser distraire par les interférences, ainsi que la construction de cartes mentales.

1 PROCURER PLAISIRS ET DÉFIS AU CERVEAU

Des recherches récentes ont montré que le cerveau est atteint de néophilie, ce qui le rend curieux et intéressé par tout ce qui nouveau et inconnu. Le centre de la néophilie se trouverait dans l'hippocampe.

Grâce à cette particularité, le cerveau fabrique de la dopamine, l'hormone du plaisir et de l'entrain, également le neurotransmetteur responsable de la bonne circulation de l'information dans le cerveau. Ce neurostimulant joue un rôle important dans la motivation, la récompense, la prise de décisions, l'attention, la concentration et la mémorisation. Si le cerveau n'est pas exposé à des choses nouvelles, inconnues, différentes, excitantes et même difficiles, il s'ennuie et déprime à refaire les mêmes choses.

Plusieurs moyens lui permettent d'assouvir ce besoin : résoudre des problèmes, surmonter des difficultés, relever des défis, donner et recevoir des baisers et des massages, écouter de la musique et, malheureusement aussi, fumer ou se droguer. Notons au passage que la musique ne fait pas qu'augmenter le taux de dopamine, elle augmente aussi celui de la sérotonine, l'hormone du bien-être. Pour sa part, le massage réduit le taux de cortisol, l'hormone du stress qui, en excès, bloque tout nouvel apprentissage.

À partir de 20 ans environ, nous perdons 6 % des récepteurs de dopamine toutes les décennies. Cela pourrait expliquer, en partie, la plus grande difficulté que nous avons en vieillissant à être attentifs, à nous concentrer, à

résister aux interférences et probablement aussi, pour certaines personnes, à conserver leur entrain.

CONSEILS POUR RENDRE VOTRE CERVEAU PLUS HEUREUX

Apprenez sans cesse des choses nouvelles, résolvez des énigmes, faites des jeux de mémoire compliqués et des casse-tête, écoutez de la musique qui vous émeut, apprenez à jouer d'un instrument. Compliquez-vous la vie, juste pour le plaisir. Fuyez surtout les habitudes et les automatismes, même s'ils vous permettent d'économiser du temps et de l'énergie

puisque vous n'avez pas à réapprendre, chaque fois, des tâches routinières. Ne les laissez toutefois pas prendre le contrôle de votre vie au point de vous faire commettre des erreurs d'inattention qui pourraient vous causer des ennuis.

Consommez des aliments riches en tyrosine, car la dopamine est issue de cet acide aminé. Vous en trouverez notamment dans les graines de sésame, de citrouille et de tournesol, ainsi que dans les amandes, les fèves de Lima, les bananes, les avocats et le lait.



2 FUIR LE MÉCHANT STRESS ET LA DÉPRESSION

Un peu de pression psychologique causée par le stress et l'anxiété a des effets positifs sur nos fonctions cognitives et notre comportement : renforcement de l'attention et de la concentration, amélioration de la mémoire, rappel efficace des informations de la mémoire à long terme. Un peu d'anxiété permettrait même de mieux parler en public. En revanche, lorsque cette pression psychologique est trop intense et dure trop longtemps, elle produit l'effet inverse : elle bloque l'apprentissage et peut même détruire les neurones.

Dès que nous apprenons quelque chose de nouveau, nous traversons en effet un moment de déstabilisation cognitive tout à fait normale, puisque nous devons remettre en cause ou réévaluer ce que nous connaissons déjà. Bien ancrées dans la mémoire, ces connaissances sont devenues des automatismes dont nous ne sommes pas conscients. Il est par conséquent difficile de les modifier. Si les émotions qui accompagnent l'apprentissage sont trop fortes, particulièrement la peur de se tromper et d'échouer, le risque de se faire punir (à l'école) ou de faire rire de soi ou encore la pression de l'entourage (parents, enseignants, employeur, conjoint), le cortex préfrontal, le centre de l'apprentissage et messenger du stress, peut se bloquer totalement. Le stress s'attaque en effet à notre flexibilité mentale et nous ramène automatiquement dans le confort de nos habitudes afin de permettre au cerveau de se centrer sur l'objet de nos peurs.

Lorsque l'erreur est considérée comme une part de l'apprentissage, tout devient plus facile. Au début de mes cours, je commence toujours par donner aux participants mes consignes de professeur sévère : rire, s'amuser, ne pas se comparer, ne pas avoir peur de se tromper, puisque c'est une part de l'apprentissage, et tricher tant que l'on veut, à condition, bien sûr, de faire des efforts personnels.

Quand nous sommes stressés ou anxieux, les glandes surrénales produisent beaucoup de cortisol, l'hormone du stress et de l'énergie. Le cortisol est indispensable,

puisqu'il nous tient éveillés et nous permet de réagir en cas d'urgence, mais lorsque sa concentration est 20 fois plus élevée que la normale, il peut s'attaquer au cerveau et à l'hippocampe, notamment aux synapses, l'endroit où se font les échanges et la circulation de l'information entre neurones. Le stress empêche aussi la fabrication de nouveaux neurones.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS DE VOTRE VIE

Adoptez une technique de relaxation ou de méditation, car cela a un impact formidable sur la santé, sur la qualité du sommeil, mais aussi sur la capacité d'être attentif, de se

concentrer et de contrôler le stress. La méditation marchée est un excellent antistress, car elle est simple, efficace et disponible en tout temps !

Quand tout va trop vite, ou avant de passer un examen, parler en public ou si quelque chose vous rend anxieux, prenez un moment pour vous détendre, en comptant très lentement, à rebours, de 100 à 0.



3 FOURNIR AU CERVEAU LE MEILLEUR DES CARBURANTS

Ne pas entretenir son organisme en général et son cerveau en particulier, c'est comme exiger d'une voiture qu'elle soit performante et démarre « au quart de tour », alors que nous lui fournissons uniquement du carburant de mauvaise qualité. Aucun truc ou gadget ne fera changer les choses. Avant de recourir

à des techniques pour exercer notre mémoire et notre intelligence, il est bon de commencer par maintenir notre organisme en bonne santé par une alimentation équilibrée, sans oublier l'eau et l'oxygène, ainsi que par un sommeil de qualité et des périodes de repos.

Le cerveau ne pèse que 2 % de notre poids, mais il réclame 20 % de l'énergie procurée par l'alimentation, de jour comme de nuit (95 % de cette énergie est utilisée pour ses activités internes). Il a besoin de sucres lents (pâtes, céréales, riz, quinoa), de protéines (poissons, viandes) et de bons gras (oméga-3, etc.). Toute carence de ces éléments va altérer le fonctionnement des neurones.

CONSEILS POUR BIEN NOURRIR VOTRE CERVEAU

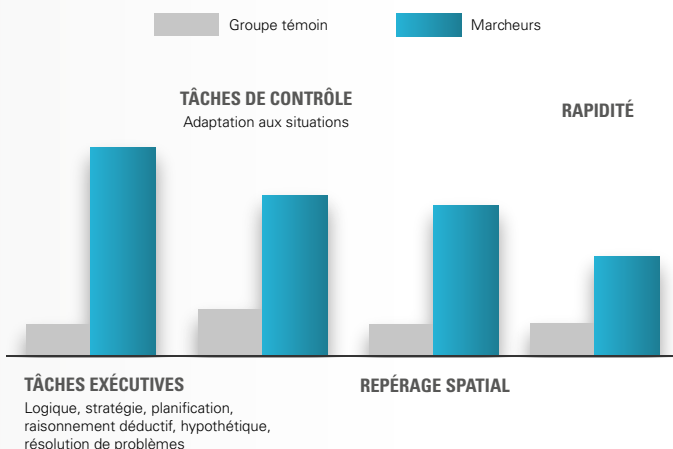
Prenez une gorgée d'eau toutes les quinze minutes, car dès que la soif se fait sentir, vous êtes déjà déshydraté. Une personne déshydratée peut montrer des symptômes ressemblant à ceux de la démence.

Prenez des repas équilibrés, du matin jusqu'au soir, sans oublier les sucres lents, au repas du soir, afin de fournir à votre cerveau l'énergie dont il a besoin pour effectuer son travail de nuit, notamment celui d'ancrer dans la mémoire les connaissances et les apprentissages de la journée.

4 MARCHER POUR SA SANTÉ COGNITIVE ET SON HIPPOCAMPE

Au cours du vieillissement, les fonctions cognitives supérieures, surtout celles liées à l'intelligence, perdent de leur efficacité et de leur vivacité, et la taille de l'hippocampe rétrécit naturellement. Des études menées au cours de la dernière décennie ont montré que la marche a des effets spectaculaires sur la santé cognitive, notamment sur les tâches exécutives, les tâches de contrôle (voir le croquis) et le repérage spatial (perception et mémorisation des informations spatiales). Le volume de l'hippocampe de volontaires-marcheurs, âgés de 55 à 80 ans, a augmenté de 2 % au bout d'une année, alors qu'il diminue habituellement de 1,4 % par an au cours du vieillissement normal. Par la même occasion, les participants ont amélioré leur capacité respiratoire, donc la quantité d'oxygène disponible pour leur cerveau. Une marche soutenue de 40 minutes, trois fois par semaine, pourrait suffire pour atteindre ce résultat.

MARCHER



5 DÉVELOPPER SON IMAGERIE MENTALE ET SES CARTES-MÉMOIRE

Les fonctions visuelles spatiales permettent de s'orienter dans l'espace, de percevoir les objets de l'environnement, de les organiser en une scène visuelle cohérente et de retrouver leur emplacement. Elles permettent aussi d'imaginer en détail un objet ou une personne en leur absence. L'imagerie mentale intervient dans le processus de pensée, le rêve, la résolution de problèmes, l'anticipation des événements (en jouant aux échecs ou au bridge, par exemple), dans la mémorisation des itinéraires, dans la compréhension d'une description verbale et dans la reconnaissance d'objets présentés dans des orientations inhabituelles.

La mémoire visuelle spatiale se trouve dans l'hippocampe. Des cellules spécialisées y créent ces cartes-mémoire (ou cartes mentales) lors de nos déplacements et les reproduisent ensuite au moment du besoin. Notons que la mémoire visuelle est largement tributaire de la capacité d'attention puisque nous devons analyser constamment les éléments visuels qui nous entourent.

CONSEILS POUR DÉVELOPPER VOTRE CAPACITÉ D'IMAGERIE MENTALE ET RENFORCER VOTRE HIPPOCAMPE

Si vous utilisez votre GPS (l'appareil) pour vous rendre à un endroit précis, apprenez l'itinéraire en même temps que vous le parcourez (fabriquez une carte mentale). Au retour, ne l'utilisez pas, car le GPS nous désapprend à construire des cartes mentales pourtant si importantes pour la bonne santé de l'hippocampe.

Dessinez de mémoire, en détail et à l'échelle, un itinéraire que vous prenez régulièrement, à pied, en voiture ou en autobus. Vérifiez-le ensuite.

Lors de vos déplacements sur une longue distance, revoyez mentalement et régulièrement le trajet que vous venez de faire. Dessinez-le dans votre tête. Si vous vous limitez par exemple à vous souvenir d'aller à droite ou à gauche, puis tourner à l'arrêt, sans voir mentalement cet itinéraire, vous ne faites pas travailler votre hippocampe.

6 RENFORCER SA CAPACITÉ D'INHIBITION COGNITIVE

L'inhibition cognitive est une fonction cognitive supérieure d'autocontrôle qui permet de filtrer les automatismes (ce que nous savons déjà) et les informations inutiles à la tâche à accomplir qui perturbent la concentration, surchargent la mémoire de travail et empêchent d'apprendre des choses nouvelles. L'inhibition, c'est, en quelque sorte, la capacité du cerveau à résister à lui-même. Elle est capitale dans la construction de l'intelligence, car elle permet de résister aux tentations et aux distractions, aux rumeurs, aux fausses nouvelles et aux commérages ou encore aux réactions impulsives.

Plus une personne vieillit, plus elle se plaint d'éprouver des difficultés avec sa mémoire de travail, notamment lorsqu'elle doit manipuler plusieurs informations en même temps, par exemple, donner de mémoire, et en sens inverse, des couleurs et des chiffres qui viennent de lui être montrés. En fait, il s'agit plutôt d'un problème d'inhibition cognitive. Puisque l'inhibition peut s'apprendre, il n'y a pas de raison de laisser notre mémoire de travail nous abandonner.

Plus un enfant apprend tôt cette fonction cognitive supérieure, plus il augmente ses chances de réussir dans toutes les dimensions de sa vie. Cette maîtrise de soi est bien plus utile que l'accumulation de connaissances. Pour mieux comprendre ce phénomène, je vous suggère de visionner cette expérience menée sur de jeunes enfants. Observez toutes les stratégies qu'ils ont déployées pour attendre les 20 minutes exigées sans manger une guimauve appétissante devant leurs yeux, afin d'en obtenir une seconde : [youtube.com/watch?v=xybQrxvpOnY](https://www.youtube.com/watch?v=xybQrxvpOnY).

CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE CAPACITÉ D'INHIBITION COGNITIVE

Notez pendant une semaine tout ce que vous faites par automatisme, sans vous en rendre compte, à la maison, au travail ou en voiture. Ce n'est pas facile puisque les automatismes sont inconscients, mais plus vous apprenez à être

conscient de vos actions et de vos pensées automatiques, moins vous risquez de les mélanger, par exemple, ranger vos clefs dans le réfrigérateur !

Retardez, de temps à autre, une gratification immédiate, par exemple manger une pointe de tarte appétissante alors que vous n'avez pas faim.

Vous pouvez tester votre capacité d'inhibition cognitive, notamment votre attention sélective, en faisant le test de Stroop. Il s'agit de nommer 50 couleurs en 45 secondes, donc, très rapidement. Si vous vous laissez distraire par l'interférence (ce qui est écrit; donc un automatisme), vous nommerez les mots que vous voyez au lieu de la couleur.



7 MISER SUR SES CAPACITÉS D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION

Une fois l'information captée par les organes des sens, elle s'effacera en l'espace de quelques millisecondes si nous ne lui portons pas attention. La concentration prend la relève de l'attention pour traiter (encoder) l'information afin de l'emmagasiner dans la mémoire.

Au cours du vieillissement, les interférences (distracteurs) ont tendance à s'imposer pendant que nous tentons d'être attentif et de nous concentrer, par exemple écouter un exposé, apprendre, calculer, prendre une décision importante, discuter avec une autre personne. Le cerveau étant néophile (à l'affût de nouveautés), il peut alors se laisser distraire par les interférences et nous déconcentrer. Nous devons inhiber cette réaction naturelle de diriger notre attention vers les distracteurs. Il existe trois sortes d'attention : l'attention partagée, l'attention sélective (maintenir son attention sur une seule chose malgré les distracteurs) et l'attention soutenue (la vigilance). Elles sont affectées par le vieillissement. C'est d'ailleurs à partir de la quarantaine que l'attention et la concentration commencent à s'émousser.

CONSEILS POUR AMÉLIORER VOS CAPACITÉS D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION

Observez un objet pendant plusieurs minutes, par exemple une pierre, tout en vous efforçant de ne penser à rien d'autre. Vérifiez combien de temps vous pouvez tenir sans penser à autre chose.

Posez dix cartons de couleurs différentes sur une table. Le dos tourné ou les yeux fermés, essayez de déterminer leur position, tout d'abord dans l'ordre, puis dans l'ordre inverse.

8 ENTREtenir SES ORGANES DES SENS

Les organes des sens sont les toutes premières portes d'entrée de la mémoire. Ils captent l'information que nous décidons ou non de faire entrer dans notre mémoire à court terme. Rien alors, ou si peu, ne peut entrer dans la mémoire si notre ouïe et notre vue sont déficientes. Des études ont montré qu'une personne qui souffre de surdité sans se faire appareiller risque, plus que les autres, de développer une démence de type Alzheimer, après 75 ans.

CONSEILS POUR RENDRE VOS ORGANES DES SENS PLUS EFFICACES

À différentes occasions, repérez et isolez mentalement chacun des bruits ambiants, par exemple, dans la nature, le bruissement des feuilles, le chant des oiseaux ou le murmure d'un ruisseau ou, dans un restaurant, les

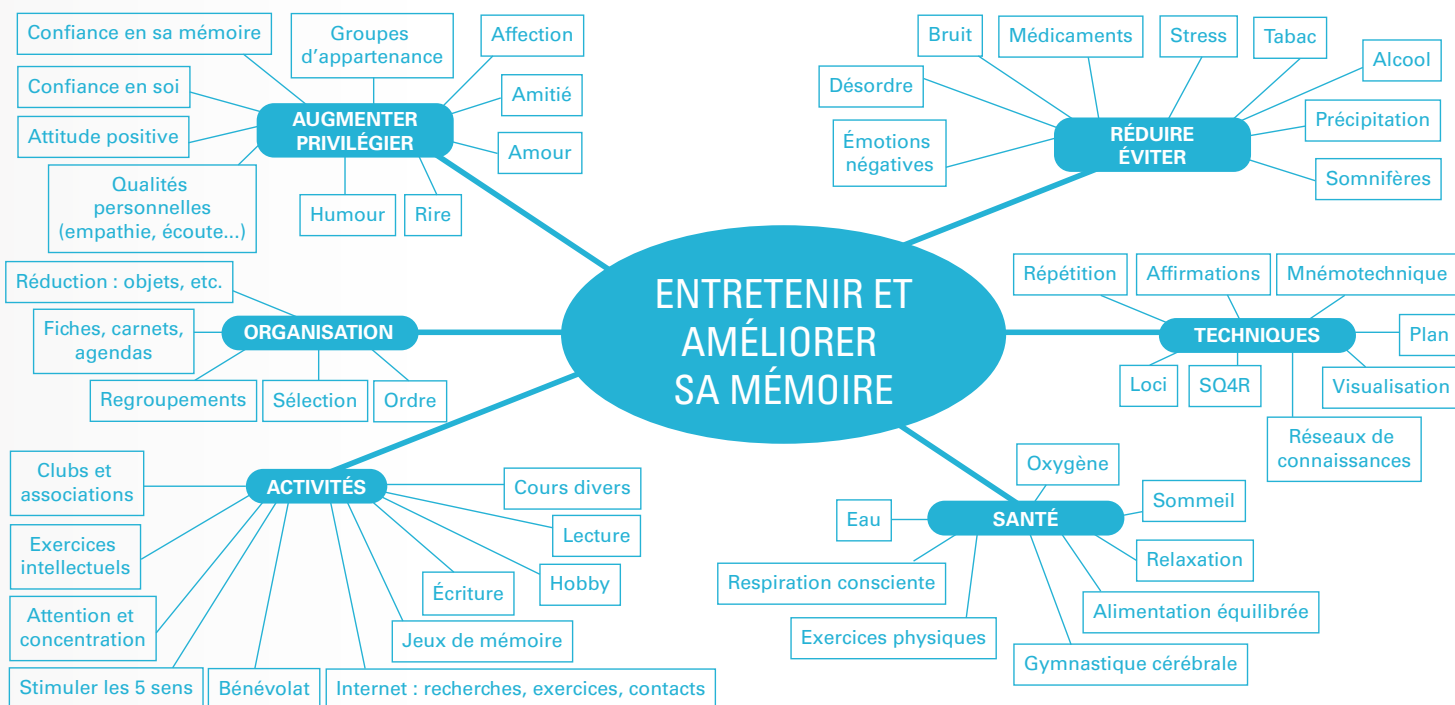
conversations, la musique de fond ou le pas de la serveuse ou encore, en écoutant de la musique, le son particulier de chaque instrument et les nuances de la mélodie.

Observez les détails d'un paysage par fragment ou par plans successifs et laissez aussi vos yeux errer avec un certain détachement sans faire l'effort de regarder, sans rien fixer.

9 VARIER LES TECHNIQUES D'ENCODAGE

On ne retient pas des chiffres comme on retient des mots, un long texte ou le nom des personnes que l'on rencontre. Même s'ils sont très utiles pour faire travailler la mémoire lexicale (entre autres), les mots croisés ne sont pas suffisants. Voici quelques exemples d'encodage : la méthode SQ4R, les réseaux de connaissances, le code chiffres-lettres, la visualisation, la méthode des loci (lieux de mémoire), les listes et les résumés, la création d'histoires pour retenir une liste de mots. Plusieurs de ces méthodes d'encodage se trouvent sur mon site Web (marie-paule-dessaint.com) à l'onglet Mémoire.

À titre d'exemple, voici un réseau de connaissances qui résume en un coup d'œil les 200 pages de mon livre *La mémoire. L'entretenir et la développer*, soit tout ce que l'on peut faire ou éviter pour qu'elle demeure vive et alerte le plus longtemps possible.



Les meilleurs trucs et outils pour améliorer notre mémoire sont ceux que nous créons nous-mêmes, à partir de ceux qui nous sont proposés. Cela demande un effort et beaucoup d'entraînement pour les utiliser spontanément, mais ils ont vraiment le pouvoir d'améliorer l'efficacité de la mémoire.

CONSEIL POUR MIEUX EMMAGASINER UNE INFORMATION

Il est bon de se souvenir de ceci : nous retenons 10 % de ce que nous lisons, 20 % de ce que nous écoutons, 30 % de ce que nous voyons, 50 % de ce que nous voyons et écoutons, 70 % de ce que nous disons et jusqu'à 90 % de ce que nous faisons (encodons). Cette citation est attribuée à Confucius : « J'entends et j'oublie. Je vois et je me souviens. Je fais et je comprends. » Pour apprendre et retenir une information, il faut donc être actif.

10 COMPTER, DANSER, PARLER, ÉCRIRE, RIRE, VOIR DU MONDE...

Les spécialistes des neurosciences ne sont pas encore tout à fait d'accord à propos des composantes de l'intelligence. Par exemple, le psychologue anglais Charles Spearman affirme qu'il existe une seule forme d'intelligence. Pour lui, le facteur général d'intelligence, le facteur G, serait l'intelligence à l'état pur, soit une combinaison de la rapidité à traiter l'information et la capacité à être attentif, à se concentrer et à gérer un problème. Le facteur G mesurerait aussi « l'énergie mentale ». D'un autre côté, Howard Gardner affirme, dans son livre *Les intelligences multiples*, que nous sommes dotés de neuf formes d'intelligence. Même si ce modèle ne fait pas tout à fait l'unanimité, je l'ai adopté (je ne suis pas la seule!), car il donne de bonnes idées d'activités et de projets dans lesquels chacun de nous, jeunes et moins jeunes, peut s'engager pour maintenir son intelligence au meilleur de sa forme. Nous ne pouvons évidemment pas maîtriser parfaitement toutes ces formes d'intelligence, mais plus elles sont liées entre elles, plus complète est notre intelligence.

11 RENFORCER LA PLASTICITÉ DU CERVEAU

Nous savons que le cerveau se reconstruit et se remanie sans cesse sous l'effet de l'environnement, physique, intellectuel, relationnel et émotionnel. Plus cet environnement est riche et varié, plus le potentiel cognitif s'étend. Celui-ci n'est donc pas figé et nous pouvons, même à un âge avancé, continuer de développer nos connaissances et nos compétences, notre mémoire et notre intelligence.

Nous savons aussi que des personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral ont pu récupérer les fonctions que cet accident leur avait fait perdre, par exemple l'usage de la parole ou d'un membre. Même si les cellules nerveuses (neurones) détruites ne pouvaient être récupérées, d'autres ont pris des chemins détournés pour contourner la région détruite afin de rétablir les fonctions perdues.

POUR CONCLURE

La vie, nous le savons tous, est un combat de tous les instants contre la paresse, le laisser-aller, les habitudes, les routines, la facilité ainsi que le repos à temps complet, même si ces travers sont tout à fait légitimes quand ils ne sont pas excessifs. Il en est ainsi pour la santé et les fonctions cognitives. Trop de repos et de farniente, physique et intellectuel, les envoient sur la pente douce de la perte d'efficacité et de l'oubli. Les soucis de mémoire, d'attention, de concentration, d'apprentissage, de distraction se traitent par un travail constant et une attitude positive face aux difficultés. Car, répétons-le, nous avons le pouvoir d'améliorer la situation. Dans le plaisir, bien sûr, puisque notre cerveau n'attend que ça! ♦

LES 9 FORMES D'INTELLIGENCE, SELON HOWARD GARDNER

1. L'intelligence **logique mathématique** : calculer, raisonner.
2. L'intelligence **verbale linguistique** : les mots pour écrire, parler, entendre, penser, convaincre.
3. L'intelligence **visuelle spatiale** : s'orienter dans l'espace, se faire une représentation spatiale du monde.
4. L'intelligence **musicale** : chanter, jouer, interpréter, créer.
5. L'intelligence **corporelle kinesthésique** : le corps, son expression, la dextérité.
6. L'intelligence **intrapersonnelle** : comprendre ses propres actions, résoudre ses problèmes.
7. L'intelligence **interpersonnelle** : comprendre les autres et entrer en relation avec eux.
8. L'intelligence **naturaliste** : comprendre et aimer l'environnement naturel et y être sensible.
9. L'intelligence **existentielle** : se poser des questions sur le sens de la vie, la mort.



L'activité physique et le sport : les effets sur le cerveau

MONIQUE DUBUC, M. SC., MBA

JEAN-PHILIPPE DUSSAULT

ÉTUDIANT EN ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Certaines personnes croient que l'activité physique permet d'améliorer uniquement la santé physique et la santé mentale (bien-être) chez l'individu et qu'elle n'apporte aucun gain sur le plan cognitif. Cependant, plusieurs études récentes démontrent que, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, elle joue un rôle important pour le cerveau.

En effet, chez les personnes vieillissantes, il existe une relation positive entre l'activité physique et la performance cognitive. L'activité physique ralentit le vieillissement normal et pathologique (ex. : maladie d'Alzheimer), et elle est bénéfique pour une grande variété de fonctions cognitives, particulièrement les fonctions exécutives (ex. : planification, mémoire de travail, gestion de l'ambiguïté).

UN MEILLEUR FONCTIONNEMENT DES CELLULES

Au cours de la pratique d'activités physiques, des modifications se

produisent dans le cerveau. Il est mieux alimenté par le sang en oxygène et en éléments nutritifs, ce qui génère un meilleur fonctionnement des cellules et des neurones. Une étude effectuée auprès de femmes de 65 ans ou plus révèle que les femmes sédentaires subissent une détérioration de leurs capacités cognitives, tandis que l'effet est inverse chez celles qui sont physiquement actives. Celles-ci entretiennent leurs aptitudes cognitives, limitant ainsi leur détérioration.

De plus, l'hippocampe, qui est le centre de création des neurones, augmente en taille pendant l'activité physique. Un hippocampe plus gros n'améliore pas l'intelligence, mais amène une croissance du nombre de neurones en circulation, ce qui provoque une augmentation du nombre de connexions entre les différentes zones du cerveau. Cette hausse ralentirait la perte de mémoire causée par l'âge et, ainsi, permettrait d'éviter l'apparition de maladies dégénératives

comme les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

D'autres résultats de recherches suggèrent que l'activité physique améliore les processus suivants : le niveau de base de l'activité du cerveau, la capacité d'attention et la vitesse de traitement cognitif lors de l'encodage de l'information ainsi que la sélection de la réponse.

L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION

De plus, la pratique de l'activité physique stimule une protéine cérébrale permettant d'améliorer la mémoire à long terme et, par le fait même, la concentration. Elle est donc un moyen très efficace d'augmenter la durée d'attention et la capacité de concentration.

Plusieurs sports permettent d'entraîner diverses parties du cerveau. Ainsi, dans les sports de vitesse, le temps de réaction, la prise de décision et le traitement de l'information demandent une analyse de la part du cerveau. Si l'on se fie à la définition de l'intelligence : « Aptitude d'un être humain à s'adapter à une situation, à choisir des moyens d'action en fonction des circonstances », on est facilement convaincu que les aptitudes cognitives du cerveau peuvent être entraînées. Le traitement de l'information, qui se développe en bonne partie grâce au sport, est cependant utile dans plusieurs autres aspects de la vie courante.

Bref, tout laisse croire maintenant que l'activité physique et le sport sont bénéfiques non seulement pour la santé physique et mentale, mais aussi pour la santé cognitive. Ils jouent un grand rôle quant au développement de certains aspects cognitifs du cerveau et représentent assurément la stratégie la plus efficace pour retarder son vieillissement. ♦

Les agressions sexuelles chez les femmes âgées : vraiment?

Il y quelques mois, une vague de dénonciation d'agressions sexuelles a déferlé sur le Québec. Contrairement à ce qu'affirment plusieurs, les femmes âgées aussi sont concernées. L'AREQ l'a rappelé aux décideurs gouvernementaux.

GINETTE PLAMONDON

CONSEILLÈRE À LA CONDITION DES FEMMES ET
À L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Lorsque le phénomène des agressions sexuelles est évoqué, rarement, sinon jamais, les femmes âgées ne sont ciblées. Tout se passe comme si elles étaient miraculeusement protégées des agressions sexuelles.

Pourtant, rien n'est moins vrai. Des ressources spécialisées en intervention auprès des victimes de ce type d'agressions confirment que les femmes âgées constituent une part importante des personnes qui utilisent leurs services. Ainsi, le Réseau québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel affirme que la vaste majorité des femmes qui les consultent ont été agressées plusieurs années auparavant, au cours de leur enfance ou de leur adolescence. Pendant de très nombreuses années, la plupart d'entre elles auront gardé le silence sur ce qu'elles ont vécu et n'auront jamais divulgué les agressions subies.

D'autres femmes seront victimes d'agressions sexuelles au moment où elles auront pris de l'âge. Elles peuvent être agressées chez elles par un conjoint, un voisin ou un homme qui leur rend des services.

Des agressions peuvent aussi être perpétrées sur des âgées qui vivent dans des résidences privées pour personnes âgées ou dans d'autres types d'hébergement tels que les centres hospitaliers de soins de longue durée ou dans des ressources intermédiaires. Ces agressions seront alors le fait de membres du personnel ou d'autres résidents du même milieu. Ces femmes sont souvent démunies en raison de problèmes de santé, de handicaps ou d'isolement. Ces facteurs aggravants feront en sorte que

très peu de femmes agressées dénonceront la situation, ouvrant ainsi la porte à la répétition d'un tel comportement d'agression.

DES MYTHES ET DES PRÉJUGÉS

Une des raisons qui expliquent que plusieurs personnes considèrent que les femmes âgées ne peuvent pas être victimes d'agressions sexuelles est l'existence de préjugés tenaces.

Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de la région de Charlevoix a recensé certains de ces mythes :

« Une personne âgée ne peut pas être victime de viol puisqu'elle n'achale personne, ne s'habille pas sexy et qu'elle a 68 ans. » Cette vision stéréotypée est très répandue dans la population même si elle ne correspond en rien à la réalité. Une agression sexuelle est, d'abord et avant tout, l'expression d'un rapport de pouvoir et de domination à l'égard de la personne qui la subit. L'âge et l'habillement d'une femme ne la protègent nullement des risques d'être agressée.

« Le viol est la seule vraie agression sexuelle. » La violence qui s'exprime à travers un viol constitue indéniablement la source d'une très grande souffrance. Néanmoins, les femmes âgées qui sont victimes d'attouchements, de voyeurisme ou de gestes obscènes peuvent également être gravement traumatisées par ces formes différentes d'agression.

« Si une personne âgée ne parle pas de l'agression, c'est qu'elle était consentante ou qu'elle a oublié avec le temps. » Voilà une autre affirmation tout à fait fausse. Au contraire, les femmes âgées comme les plus jeunes taisent l'agression qu'elles ont subie par crainte du jugement ou en raison de la honte qu'elles éprouvent.

Pour l'AREQ, il est essentiel de combattre ces préjugés et de mettre fin au tabou entourant les agressions sexuelles chez les femmes âgées.

LES IMPACTS CHEZ LES FEMMES ÂGÉES

Les femmes âgées agressées sexuellement subissent d'importantes conséquences. Plusieurs connaissent des problèmes de santé physique et mentale. Bien qu'elles soient des victimes, elles ressentent de la honte, de la culpabilité et de l'isolement.



La Fédération des femmes du Québec (FFQ) constate que les femmes âgées qui sont agressées sexuellement sont susceptibles de connaître des épisodes de dépression, d'abus d'alcool ou de médicaments. Pour la FFQ, « les agressions sexuelles [chez les femmes âgées] peuvent aggraver, amplifier et accélérer les facteurs normaux de vieillissement ».

DES RECOMMANDATIONS AU GOUVERNEMENT

Lors de la consultation qu'a menée le gouvernement du Québec sur les agressions sexuelles au printemps 2015, l'AREQ a insisté sur l'importance de combattre le tabou entourant les agressions sexuelles chez les femmes âgées. Il importe de mener une large campagne de sensibilisation auprès de la population. Nous avons également rappelé la nécessité de former le personnel qui intervient auprès des personnes âgées, que ce soit à domicile ou en hébergement, afin qu'il soit en mesure de dépister les agressions et d'agir de manière aidante auprès des femmes agressées.

BESOIN D'AIDE?

Vous connaissez une personne qui a été agressée?
Vous avez été victime d'une agression sexuelle?
Vous avez besoin d'aide?

Des ressources peuvent vous aider :

Ligne-ressource sans frais pour les victimes d'agressions sexuelles, accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, partout au Québec :
1 888 933-9007.

Ligne Aide-Abus-Aînés, accessible de 8 h à 20 h, 7 jours par semaine, partout au Québec :
1 888 489-2287.

La **résilience**, un concept et une pratique à la rescousse du développement durable

Mai 2012. Trois-Rivières, Sorel et Nicolet : un moratoire de cinq ans sur la pêche à la perchaude au lac Saint-Pierre est décrété. C'est la consternation chez les membres des communautés riveraines où beaucoup d'activités dépendent de cette pêche commerciale.

Printemps 2015. Après trois années de moratoire, les scientifiques¹ constatent que les stocks ne se renouvellent pas et surtout que les nouvelles jeunes perchaudes ne survivent pas. Que se passe-t-il donc? Qu'est-ce qu'on n'a pas compris? Et comment l'expliquer?

Le présent article veut éclairer cette problématique à l'aide du concept de la résilience et de son application récente dans la gestion des milieux naturels dont nous dépendons tous pour notre survie à long terme.

CAROLL MCDUFF

COMITÉ NATIONAL DE L'ENVIRONNEMENT ET DU
DÉVELOPPEMENT DURABLE

APPRENDRE À CONNAÎTRE LES ÉLÉMENTS DÉTERMINANTS DE LA RÉSILIENCE

La diminution draconienne de la perchaude s'est produite sur une période assez courte sans qu'on puisse le prévoir. Or, le lac Saint-Pierre a subi plusieurs chocs depuis 70 ans. Il a sans doute manifesté une grande résilience pour un temps. Mais la baisse des stocks de perchaudes peut être soit un indicateur que l'équilibre du lac a changé, soit un signal d'alarme de la fragilité de sa résilience actuelle.

Quand un système écologique bascule dans un autre état d'équilibre, il arrive souvent qu'un temps très long soit nécessaire pour revenir à la situation antérieure, tout comme il arrive aussi souvent qu'il soit même impossible de le rétablir comme avant. La vie du lac ne cesse pas, elle se réajuste. Dans certains lacs des États-Unis, on a pu diminuer de 80 % l'apport de phosphore sans que cela ramène le lac à son état antérieur². Dans certains autres, on s'en est approché. Dans tous les cas, les meilleures interventions sont celles où l'on travaillera à détecter les



variables déterminantes de la résilience du nouveau système pour, d'une part, intervenir en amont des problèmes possibles et, d'autre part, améliorer l'état écologique général de tout le réseau écologique.

On est ici au cœur de cette approche par la résilience pour comprendre nos systèmes naturels dits « socio-écologiques » et mieux y intervenir.

La résilience est devenue un terme à la mode dans plusieurs sphères de l'activité humaine. De façon générale, dans la compréhension populaire, elle décrit la capacité d'une personne, d'une communauté ou d'une entreprise à résister aux événements imprévus, même aux crises, et de revenir rapidement à un état initial. Lors d'une maladie, par exemple, plus vite une personne retrouvera un état de santé sain comme avant, plus on dira qu'elle est résiliente.

Dans son application au sein des systèmes socio écologiques, la résilience se définit ainsi, selon un groupe de chercheurs spécialistes de la question³ : « C'est la capacité d'un système d'absorber des dérangements, des chocs, tout en conservant les mêmes fonctions, les mêmes structures et les mêmes feedbacks et fondamentalement la même identité. »

La vitesse de retour à un état d'équilibre antérieur est ici moins importante que son niveau de résilience, sa capacité de résister ou d'absorber des turbulences sans basculer dans un autre état, une autre identité. Les notions de changement, d'adaptation, de transformation et même de créativité sont capitales. Être résilient ne signifie pas nécessairement, pour un système écologique donné, de rester pareil. Il s'agit plutôt de sa capacité de réaliser les



adaptations ou les changements nécessaires pour maintenir, à travers des épisodes de chocs, une identité propre, des fonctions semblables et surtout, pour les humains le côtoyant, de maintenir les mêmes services écologiques. Le niveau de biodiversité est généralement un indice fort de résilience.

Utiliser cette approche, c'est répondre à la question suivante : qu'a-t-on besoin de savoir essentiellement d'un système socio écologique pour le conserver durable le plus longtemps possible tout en bénéficiant des services écologiques qu'il peut nous fournir?

POURQUOI CETTE MAUVAISE HABITUDE DE FAIRE DU DÉVELOPPEMENT NON DURABLE?

En fait, le problème de fond est celui de vouloir toujours optimiser nos productions aux dépens de l'environnement naturel, mais aussi aux dépens de certaines populations humaines. Le plus souvent, quand on essaie de tirer profit des services écologiques d'un environnement naturel donné, on essaie de maximiser un élément du système en contrôlant les autres. Par exemple, produire toujours plus de maïs, prendre toujours plus de poissons. Les interventions commandées par notre frénésie de croissance visent le plus souvent à contrôler tout facteur susceptible d'affecter le rendement. Ainsi, pour la culture du maïs, à peu près toutes les semences seront enrobées de pesticides sans égard aux besoins réels et surtout sans égard aux impacts

de ces pesticides sur d'autres éléments du système comme les pollinisateurs, l'eau, les poissons et la santé des agriculteurs. Cela peut fonctionner un temps, mais tôt ou tard la perte de résilience qui se fait en sourdine fragilise le système et l'amène à basculer dans un autre équilibre.

Au lac Saint-Pierre, l'optimisation de la production qui a eu le plus d'impact sur la perchaude a été le développement d'une agriculture intensive sans égard aux conséquences (bandes riveraines trop étroites, sédimentation des frayères, surplus de nutriments) le long des plus importants tributaires du lac et dans les zones inondables du littoral. Nos agriculteurs, ici comme ailleurs, ont été entraînés dans cette voie par une planification sans vision à long terme venue d'en haut. D'autres facteurs ont aussi contribué au déclin de la perchaude, comme l'augmentation de la température de l'eau du fleuve.

UN COUP DE POUCE AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le concept de résilience et son application dans la gestion des ressources naturelles ou l'utilisation des services écologiques d'un milieu naturel donné ouvrent donc de nouveaux horizons vers la compréhension du fonctionnement de nos systèmes socio écologiques complexes. Dans certains cas, cela nous permet d'intervenir juste à temps pour prévenir un basculement et dans d'autres cas, d'intervenir en prévention à long terme sur des facteurs-clés augmentant alors le niveau de résilience du système. Enfin, dans d'autres cas, cette approche contribuera à éviter d'investir futilement des sommes faramineuses dans des systèmes qui ont basculé et changé d'équilibre et qui ne peuvent plus nous rendre les services écologiques qu'on s'est habitué à recevoir et dont on a abusé.

La résilience nous force donc à mettre face à face les concepts de durabilité et d'efficacité. Si nous continuons à chercher l'efficacité maximum en voulant toujours optimiser nos productions, nous nous dirigeons vers d'autres catastrophes. Mais si nous prenons le temps de mieux comprendre nos systèmes socioécologiques, et en particulier les variables déterminantes qui leur permettent de conserver une résilience élevée, si nous acceptons de sacrifier une partie de l'efficacité à court terme pour miser sur la zone d'équilibre entre efficacité et durabilité, alors nous faisons une gestion intelligente, responsable, équitable et durable. Et surtout, nous assurons aux générations futures une perspective de vie beaucoup plus harmonieuse sur cette planète unique. ♦

¹ Notes personnelles à partir d'une conférence de Pierre Magnan, du GRIL (Groupe de recherche interuniversitaire en limnologie et en environnement aquatique, basé à l'UQTR sous la direction de Pierre Magnan), https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa_no_site=1272

² WALKER, B., C. S. HOLLING, S. R. CARPENTER and A. KINZING. 2004. *Resilience, Adaptability and Transformability in Social-Ecological Systems*. Ecology and Society 9(2): 5. [en ligne] <http://www.ecologyandsociety.org/vol9/iss2/art5/>.

³ WALKER, B., SALT, D. 2012. *Resilience Thinking, Sustaining Ecosystems and People in a Changing World*. (Emplacements 98, 459 et 524 dans la version électronique du livre)



Quelle masculinité décrit l'homme que je crois être?

Qu'en est-il de la « condition des hommes » ? Qu'est-ce qu'un homme ? Qu'est-ce qu'être homme ? Comment décrire ces réalités que l'on dit « masculines » ? Rien de plus pratique qu'une bonne théorie, disait le psychologue Kurt Lewin. C'est ce qui s'est passé au fil des années en Occident pour tenter d'énoncer l'identité propre au genre masculin : plusieurs théoriciennes et théoriciens ont formulé ce que l'on appelle des « paradigmes », c'est-à-dire un relevé de croyances, de valeurs et de techniques pratiquées à un certain moment dans un contexte particulier.

DENIS J. ROY

COMITÉ NATIONAL DE LA CONDITION DES HOMMES

Dans le chapitre trois du livre *Regards sur les hommes et les masculinités. Comprendre et intervenir*, Sacha Genest Dufault et Gilles Tremblay, chercheurs à l'Université du Québec à Rimouski et à l'Université Laval, nous proposent une classification originale des formulations énoncées en Occident depuis plus de 150 ans pour définir les hommes. Ces deux auteurs articulent leur énoncé autour de cinq paradigmes. En utilisant l'un ou l'autre d'entre eux, nous pouvons arriver à mieux comprendre où l'on en est rendu, décoder les enjeux de notre identité et comment définir la masculinité au XXI^e siècle.

« Comprendre les hommes et les masculinités n'est pas chose facile. »

Un premier paradigme, dit « biologique » (naître homme), s'est constitué entre 1860 et 1920 : c'est le reflet de la société traditionnelle « où les différences entre les hommes et les femmes sont identifiées comme découlant de la nature ». Ce paradigme ressort des écrits de Charles Darwin et d'Auguste Comte.

Un deuxième, nommé « identitaire » (devenir mâle), a été articulé entre 1920 et 1965 : il coïncide avec le début de la modernité durant laquelle « les différences entre les sexes sont expliquées par des traditions transmises par des institutions ». C'est l'époque de Sigmund Freud (psychanalyse) et de Margaret Mead (anthropologie), qui ont contribué à faire émerger le concept « d'identité de rôle du sexe mâle ».

Un troisième paradigme, dit « normatif » (l'homme sous tension), s'est installé dans les années 1980-2000, qui voient émerger la « coexistence d'une multiplicité d'approches (âge de la diversité) ». Les études de Joseph H. Pleck mettent de l'avant trois catégories de tensions ressenties négativement par les hommes : inadéquation, trauma et dysfonction. On fait ressortir, en cela, la difficulté qu'ont les hommes à « atteindre les exigences du genre masculin [...] socialement idéalisé et intériorisé par les individus ». On se rend compte alors comment un « modèle idéal de genre varie selon les cultures ».

Le quatrième paradigme, qualifié de « structurel » (hégémonie et diversité masculine), a été élaboré par la sociologue australienne Raewyn Connell à partir de la fin de XX^e siècle. Elle met en lumière le fait que « la notion de genre est plus que la différence entre les sexes ». On ne parle plus de la masculinité, mais plutôt des « masculinités qui sont plurielles, relationnelles et situationnelles ». On en vient à constater que « les masculinités sont des réalités que les individus agissent et construisent : elles ne sont pas subies passivement ».

Un cinquième paradigme, dit « performatif » (re-produire le masculin), a émergé des écrits féministes et dans les études sur la diversité sexuelle des années 1990. Celui-ci est énoncé surtout à travers les écrits de la philosophe américaine Judith Butler. On y retrouve trois principaux thèmes : la performativité, où « le sujet se remet en scène de manière constante », le discours, « entretenu au quotidien [...] pour performer, étiqueter et interpréter les masculinités » et le corps, « body-builders [...] qui sculptent leur corps selon les formes masculines identifiées comme idéales ».

Comprendre les hommes et les masculinités n'est pas chose facile. En se référant à ces paradigmes, on peut toutefois saisir l'importance de la complémentarité pour mieux se définir personnellement. On peut aussi s'y référer pour construire sa propre vérité de sens et d'existence. ♦

Source : Collectif d'auteurs. *Regards sur les hommes et les masculinités. Comprendre et intervenir*, Presses de l'Université Laval, 2011, 408 p.



La première fois

BENOIT COUTURE

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Je ne sais pas si vous vous en souvenez ou bien si cela ne vous est pas encore arrivé, mais apparemment cela ne fait pas le même effet à tout le monde. Moi, je n'ai pas vraiment aimé vivre cette expérience. En plus, ce n'est pas moi qui ai provoqué cette situation, c'est cette jeune femme et son ami. D'ailleurs, j'ignore s'ils sont encore ensemble, mais ça ne me regarde pas puisque je ne les reconnaîtrais même pas s'il m'arrivait de les croiser à nouveau. Avouez que la première fois, ça nous ébranle ! Je n'avais jamais pensé que ça arriverait si tôt et, en plus, devant tant de gens. Mais que voulez-vous, il faut savoir faire face et s'adapter à toutes les situations.

Cette première fois m'a tellement marqué que peu de temps après, j'ai cru bon en parler avec des amis. Ces derniers ont bien ri et ils m'ont taquiné, bien sûr. Ils m'ont avoué que cela leur était également arrivé et qu'ils n'en avaient pas fait un plat. Contrairement à eux, cette première fois m'avait réellement secoué.

J'ai bien tenté d'analyser la chose ; je n'arrivais pas à banaliser l'effet que cela avait eu sur moi. En effet, c'est surprenant la première fois qu'une jeune femme vous offre son siège dans le métro... Ma première réaction fut de lui dire : « Je n'ai que les cheveux blancs, vous savez. » Et son copain de me répondre : « Nous descendons à la prochaine station. » Ouf ! (c'est ici que je perds l'intérêt de certains lecteurs), un geste qui se voulait tellement gentil, mais qui, honnêtement, m'a fait vivre des émotions mitigées. Dans mon cœur et dans mon corps, je me sens jeune et souvent c'est moi qui offre d'aider l'autre afin de faciliter le quotidien de personnes plus âgées, de personnes handicapées ou encore des plus vulnérables. En même temps, aux yeux

des plus jeunes, n'étais-je pas devenu tout à coup une de ces personnes ?

Avec le recul, ce geste bienveillant m'a permis de faire une analyse plus approfondie de la situation. Je fais partie de la génération qui croit que le respect des personnes âgées est une valeur sacrée. Je dois maintenant composer avec cette réalité et avec l'image que je projette : je ne suis plus un « jeunot ». En même temps, cela devrait me rendre heureux de constater qu'il y a encore des jeunes pour qui le respect des personnes plus âgées reste important. Maintenant, je sais que si cette première fois m'a quelque peu choqué, c'est qu'elle me rappelle que je trouve peut-être difficile de voir que mon physique lance un message à mon environnement. J'aurais dû les remercier pour l'égard qu'ils avaient eu à mon endroit. D'ailleurs, ce n'est pas le premier deuil que je fais et que j'aurai à faire concernant mon âge, mais c'est comme si, cette fois-ci, je n'avais pas prévu que cela arriverait si vite ; je n'étais pas tout à fait prêt.

Comme vous pouvez le constater, j'ai un gros travail à faire sur l'acceptation du vieillissement, surtout de mon propre vieillissement. Nous parlons de l'âgisme, mais à ma façon, ne l'ai-je pas provoqué, entretenu ou même fait naître ?

Tous, nous vivons à notre façon ces deuils liés au vieillissement. La situation vécue dans le métro m'a permis de rencontrer de jeunes gens avenants et respectueux. Il faut se référer à des situations comme celle-ci puisque ces personnes ne sont certainement pas les seules de leur génération à manifester de la gentillesse et des égards envers leurs aînés, dont je fais maintenant partie. ♦

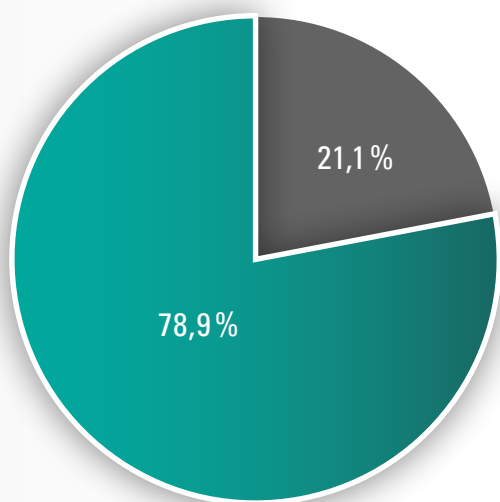
Les internautes se prononcent

Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

Voici **deux questions** qui ont suscité beaucoup de réactions au cours des derniers mois.

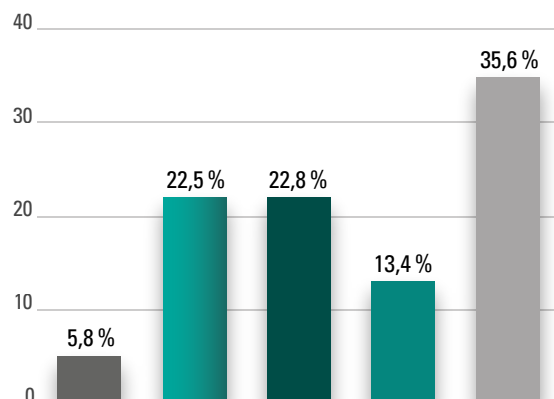
Le ministre de la Santé affirme qu'en encadrant les frais accessoires facturés aux patients en cliniques médicales, il va éviter les abus. Êtes-vous d'accord? (Octobre 2015)

-  Oui, cela se faisait déjà, on va cesser l'hypocrisie et colmater des brèches. (21,1 %)
-  Non, cela va ouvrir la porte à de nouveaux frais et à la privatisation du système de santé. (78,9 %)



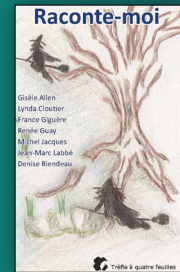
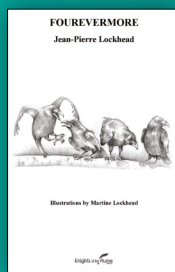
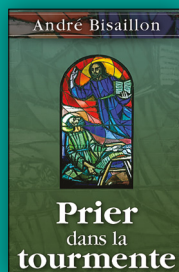
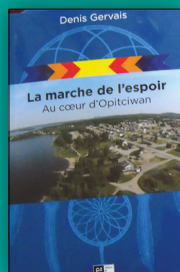
À l'occasion de la Journée d'action contre la violence faite aux femmes (18 septembre), laquelle des recommandations formulées au gouvernement par l'AREQ vous semble prioritaire pour briser le tabou des agressions chez les aînées? (Septembre 2015)

-  Documenter la situation des femmes aînées agressées sexuellement. (5,8 %)
-  Lancer une vaste campagne de sensibilisation auprès de la population. (22,5 %)
-  Développer des outils et des activités d'information à l'intention des femmes aînées. (22,8 %)
-  Former le personnel intervenant auprès des personnes aînées. (13,4 %)
-  Contraindre les établissements d'hébergement à adopter un protocole. (35,6 %)



NOS MEMBRES PUBLIENT

Nous reproduisons ici la couverture des publications de membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro. Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.qc.net.



Efficace malgré les embûches

ROSE COUSINEAU

PRÉSIDENTE FLG OUTAOUAIS

Au fil des années, la région Outaouais a participé activement à faire connaître la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) dans tous ses secteurs en organisant des collectes de fonds axées sur deux objectifs : venir en aide à des aînés à faible revenu ainsi qu'apporter un soutien à certains organismes offrant des services à des jeunes de notre région.

En partenariat avec le conseil régional et les secteurs, le bureau régional de la FLG organise chaque année des collectes de fonds de toutes sortes : tirage, quilles-O-thon, whist amical, tournoi de golf, etc.

C'est en 1992 qu'un groupe de Gatineau, en collaboration avec des membres actifs du milieu scolaire, organisait pour la première fois un tournoi de golf au profit de la FLG. Ce groupe de pionniers a inspiré d'autres régions à les imiter et d'autres tournois ont suivi. Ces tournois de golf généraient beaucoup d'argent. Cette année, cet événement dont nous étions si fiers n'a pas eu lieu, faute de bénévoles et de golfeurs.

POURQUOI CE MANQUE?

La relève se fait rare depuis que le syndicat des enseignants de l'Outaouais s'est désaffilié de la CSQ. Le partenariat avec les enseignants actifs n'étant plus, auquel s'ajoute le vieillissement de nos membres de l'AREQ, cela fait en sorte que la participation n'est plus aussi forte. Malgré tout, les



« La FLG de l'Outaouais espère, malgré les embûches, apporter encore longtemps soutien et encouragement aux aînés et aux jeunes du milieu. »

collectes de fonds continuent à plus petite échelle, et nous pouvons encore donner à ceux qui font des demandes.

L'aide aux aînés se fait discrète : nous avons pu payer, par exemple, des soins dentaires, des lunettes et bien d'autres nécessités.

Pour les jeunes, voici deux exemples d'organismes que nous soutenons et encourageons depuis plusieurs années, car leurs buts correspondent à notre vision de donner.

Le camp Le Terrier, de Maniwaki, a pour mission d'accueillir chaque été des jeunes défavorisés de 6 à 12 ans afin de leur faire vivre une expérience de plein air stimulante et enrichissante dans le respect des autres et de l'environnement. Notre contribution permet d'envoyer des jeunes profiter de ces avantages.

Solidarité Gatineau-Ouest, quant à lui, est un organisme qui apporte de l'aide aux dévotés à des jeunes défavorisés du quartier de Gatineau Ouest. Comme il est reconnu que « ventre affamé n'a pas d'oreilles », la FLG permet, grâce à ses dons, d'offrir à ces jeunes une collation santé à leur arrivée.

Pour ça, nous comptons sur la généreuse contribution de nos membres. Un don, si modeste soit-il, peut donner un coup de pouce à nos aînés et soutenir des jeunes, notre relève de demain.

Pour connaître les activités et pour soutenir la FLG :

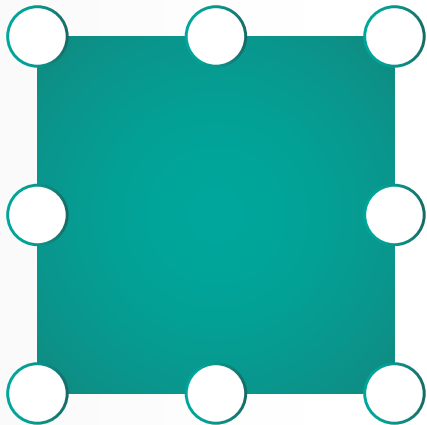
fondationlg.org ♦

- 1 Dans cette addition de trois nombres, deux ont été effacés. Retrouvez ces deux nombres, sachant que l'un est le double de l'autre.

$$\begin{array}{r} 273 \\ + \quad _ _ _ \\ + _ _ _ \\ \hline 1314 \end{array}$$

- 2 Yannick a besoin des deux tiers de son salaire net pour rencontrer ses obligations. Il réussit cependant à économiser le quart de ce qu'il lui reste, soit 50\$. Calculez son salaire net.

- 3 Dans les cercles suivants, placez les nombres 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 et 10 de sorte que la somme des trois nombres situés sur tous les côtés du carré soit toujours 16.



- 4 Quatre copains comparent leurs économies. Samuel et Rébecca possèdent ensemble 35\$. La somme des avoirs d'Alexis et d'Élodie est de 42\$. Samuel et Élodie ont en tout 38\$. Désolé, Alexis a 7\$ de moins que Rébecca. Combien possède Alexis?

- 5 Dans ce tableau, trouvez les lettres manquantes pour former des noms de fruits.

- 1) _ _ r i c _ _
- 2) _ _ e n a _ _
- 3) _ _ o c _ _
- 4) _ _ n g _ _
- 5) _ _ i s _ _
- 6) _ _ _ t a l _ _ _
- 7) _ _ _ a m b _ _ _

- 6 Remplissez la grille en trouvant un synonyme à chacun des mots. La première lettre est déjà inscrite.

- 1) Différence
- 2) Fragment
- 3) Choisir
- 4) Louange
- 5) Guetter
- 6) Document

É				
É				
É				
É				
É				
É				

- 7 Les six mots ci-dessous contiennent un mot commun remplacé par le symbole ✱. Donnez ce mot.

AR ✱ URE
 CLI ✱ ISER
 COL ✱ AGE
 CO ✱ EUX
 IM ✱ URE
 TO ✱ E

Aux premières loges

JULES DESFOSSÉS

COMITÉ NATIONAL DU
MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
DES COMMUNICATIONS

En dépit du fait que l'on ait vécu et traversé de multiples hivers, un traditionnel grognement quasi généralisé se révèle à l'arrivée de la première neige. On appréhende l'inconfort de la saison froide et les divers problèmes qu'elle générera. Puis bon nombre de personnes tempêteront à chacune des tempêtes. Et pourtant, au-delà de son côté givré, l'hiver offre une autre facette où brillance, émerveillement et découvertes prennent place. Des moments de bien-être et de nombreux petits plaisirs au grand air s'avèrent aussi. À condition néanmoins d'être aux premières loges.

Nul doute, les sports de glisse ont la cote. Depuis quelques années cependant, la raquette à neige attire de nombreux nouveaux adeptes. On découvre la beauté des ciels bleu azur, l'air vivifiant qui picote les joues et dynamise la marche, puis la splendeur des décors blancs. Ne serait-ce qu'à l'occasion d'une balade tranquille dans un réseau de sentiers balisés au dénivellement peu prononcé et à l'abri du vent, la raquette se révèle agréable et une belle manière de varier les plaisirs comme de savourer le jour. En solo, en duo, en famille ou en groupe, le ravissement et l'évasion s'invitent. Dans la plaine, dans un parc ou en forêt, une abondance de découvertes s'offre au regard intéressé : textures, amoncellements, reflets, ombres, coloration des écorces, nuances des blancs et des verts. Sans oublier les pistes des quadrupèdes qui révèlent



des itinéraires aussi improvisés que provisoires. Les obstacles masqués par la neige, les sous-bois, les ruisseaux et les chutes d'eau deviennent plus accessibles. Des lieux rarement fréquentés offrent des portes ouvertes aux nouveaux coureurs des bois, qui ne craignent ni les couches épaisses de neige molle ni les terrains vierges où l'enfoncement n'est pas impossible.

Certes la beauté hivernale culmine dans les panoramas surprenants et les points de vue saisissants, mais elle ne se manifeste pas uniquement dans le grandiose. La vue d'ensemble et l'harmonie impressionnent. Le regard conquis qui voltige le long des parcours familiers n'arrive jamais à épuiser toutes les ressources

naturelles. Il y a tout lieu aussi de se régaler lorsque le sentier s'étire le long de la rivière, qu'il l'enjambe et que les îlots glacés sculptent le paysage. Quand il court entre les arbres ou qu'il débouche sur un belvédère. Quand la neige et la glace habillent ou dénudent le rocher et la falaise. Lorsque le regard domine la plaine ou qu'il se perd dans le lointain. Lorsque les branches d'épinettes dansent dans le vent. Tête-à-tête avec la nature qui réjouit et apaise dans un silence et une quiétude bénéfiques.

Après une balade ou une longue randonnée, on revient chez soi dans le même état d'esprit, celui d'une grande satisfaction et la hâte du prochain départ. ♦

Vos boîtes!

DENYS BERGERON

QUÉBEC – CHAUDIÈRE-APPALACHES (03)
SECTEUR BEAUPORT-CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Il faut remonter au XIX^e siècle pour trouver l'origine de l'expression impérative un tantinet vulgaire « ferme ta boîte! ». Voyons un peu. Les appareils téléphoniques n'étaient ni plus ni moins qu'une boîte de bois sur laquelle étaient fixés un cornet pour l'écoute de l'interlocuteur et un microphone dans lequel on devait parler bien fort. J'entends encore le curé Labelle crier là-dedans à tue-tête.

À la campagne, une dizaine de clients étaient branchés sur la même ligne. Tous entendaient le téléphone sonner dès qu'un appel était acheminé chez l'un d'eux. Mais comment éviter que tout le monde réponde en même temps? Facile : il y avait une sonnerie distincte pour chaque abonné. Chez moi, dans les années 50, c'était un grand coup-un p'tit coup-un grand coup... Génial. Mais il arrivait que des personnes écornifleuses ouvraient la

boîte. Même discret, le déclic caractéristique entravait la conversation entreprise entre deux voisines, par exemple. Ça en devenait gênant à la longue d'étaler sa vie privée. Quand la mesure était pleine, exaspéré, on disait : « Fermez donc vos boîtes! » Et, en règle générale, on entendait les boîtes se refermer l'une après l'autre, dans un bruit sourd. On voit que le sens de « ferme ta boîte » qui était à l'origine « arrête d'écouter » signifie de nos jours « arrête de parler ». L'évolution emprunte de ces détours...

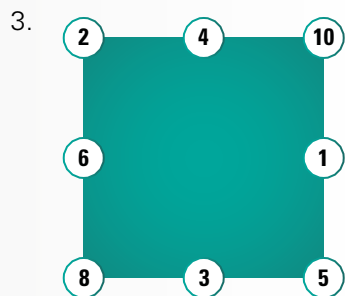
Réflexion : ces fameuses lignes téléphoniques ont nourri les potins, divulgué les secrets de familles, annoncé les bonnes et les moins bonnes nouvelles, et, c'est peut-être là le seul mérite revendiqué aussi par le perron de l'église du dimanche matin, gardé nos communautés rurales tricotées serrées. ♦



SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES!

1. Les deux nombres sont **347** et **694**.

2. **600\$**.



4. **18\$**.

5. Les noms sont : 1) abricot 2) grenade 3) avocat 4) mangue 5) raisin 6) cantaloup 7) carambole.

6.

É	c	a	r	t
É	c	l	a	t
É	l	i	r	e
É	l	o	g	e
É	p	i	e	r
É	c	r	i	t

7. Le mot commun est **mat**.

CÉLINE GENDRON

CHRONIQUEUSE

BAnQ bibliothèque et archives du Québec

BAnQ, c'est à la fois une bibliothèque nationale, des archives nationales, la plus grande bibliothèque publique de l'espace francophone et une bibliothèque virtuelle accessible dans le monde entier. BAnQ déploie ses activités dans 12 édifices ouverts à tous sur le territoire du Québec. L'exploration de ses contenus nous permet de constater la grande quantité de documents disponibles sur place et un bon nombre de ressources numériques accessibles via le Web. Il est possible de s'y abonner sur place ou de s'abonner aux services offerts à distance. Dans les deux cas, l'abonnement est gratuit.

» banq.qc.ca

À L'Estudiantine

Rien ne se perd, tout se crée, tout se tricote. L'artisane, de son nom de plume Jaenelle, nous présente son blogue destiné aux « triconautes ». En plus d'un beau récit sur l'histoire de la laine au Pérou, elle nous fait cadeau de dizaines de modèles de tricot gratuits. Elle s'est aussi laissée inspirer par les Minions, ces petits personnages jaunes habillés d'une salopette bleue. Là où ça clique... une section à parcourir pour découvrir les tendances cette saison, faire de nouveaux apprentissages ou simplement pour le plaisir. Bon tricot!

» alestudiantine.com

La tour Eiffel

On s'envole vers Paris? Destination, la tour Eiffel. Un vol virtuel, mais quand même un voyage exceptionnel. Des images d'une grande beauté dans la visite virtuelle 360°

et toute l'histoire de la tour Eiffel dans la visite en chiffres. Des renseignements pratiques pour planifier une visite, une section pour les enfants, une galerie de photos et vidéos, enfin pour tout savoir sur la tour Eiffel, prenez votre billet. C'est gratuit!

» toureiffel.paris

restoenligne.com

Je clique, je mange. Un site à saveur quelque peu commerciale, mais qui peut être très utile pour le choix d'un restaurant. Possibilité de chercher un restaurant en indiquant le nom de la ville, le type de service, de repas ou de cuisines. Les commentaires des clients s'avèrent aussi un bon outil pour faciliter vos choix. Possibilité de commander en ligne dans plusieurs restaurants. Et si, finalement, vous décidez de cuisiner dans le confort de votre foyer, les vidéos des chefs vous présentent quelques mets à concocter.

» restoenligne.com

Recall you

Comment fonctionne la mémoire? Cela me semble un mécanisme fort complexe. Le site *Recall you* présente dans un schéma et quelques explications simples les trois étapes de la mémoire et ses différentes formes. Si vous avez le goût de créer votre propre journal pour sauvegarder vos souvenirs en ligne, faites un petit clic sur Retour et apparaîtront toutes les informations pour vous inscrire, le tout gratuitement. » recall-you.com/comprendre-fonctionnement-memoire.html

Trucs et astuces

Pour effacer une conversation sur Skype :

1. Sélectionnez le nom du contact à gauche
2. Cliquez sur Outils en haut
3. Cliquez sur Options
4. Cliquez sur Vie privée
5. Allez à Conservation de l'historique à droite
6. Effacez l'historique
7. Enregistrer

Et voilà, la conversation ne devrait plus apparaître.

Bonne navigation!



Telle mère, telle grand-mère?

FRANÇOISE GUÉNETTE
CHRONIQUEUSE

Comment peut-on avoir à ce point envie de petits-enfants alors qu'on n'a pas eu, longtemps, le goût d'enfants? Je me hasarde ici en terrain miné, même en 2015. Cinquante ans après que la contraception, puis l'avortement, aient rendu possible pour les femmes de choisir la maternité plutôt que de se la voir imposer, la pression sociale demeure. Une jeune femme en couple se verra vite demander, au seuil de la trentaine, ses intentions de reproduction. Son copain, moins. La même pression subtile se dessine envers les femmes en âge d'être grand-mères – qui n'y peuvent rien pourtant! Entourée de baby-boomers comblés par leurs petits-enfants, j'entends : « Et toi, bientôt? » Je réponds sans honte : « Oui, je vous envie tellement! » Ce qui n'est pas sans contradictions.

J'ai toujours pensé qu'une femme pouvait parfaitement réussir sa vie sans enfanter. J'ai été solidaire des féministes défilant dans les années 1970, à l'époque des procès intentés au Dr Morgentaler, pour réclamer l'accès à la contraception et à l'avortement libres et gratuits : « Nous aurons les enfants que nous voulons! » À 21 ans, j'ai eu un avortement, sans remords ultérieurs, comme 95 % des femmes qui doivent passer par là, pour de multiples raisons qui ne regardent qu'elles. À 25 ans, je ne voulais pas d'enfant. À 35 ans, j'ai changé d'avis. L'horloge biologique, un instinct irrépissable? Plutôt le désir, mature, de vivre autre chose. Choyée, j'ai eu les enfants que je voulais, et en bonne santé. Infertile, je ne serais pas allée jusqu'à la fertilisation in vitro, ou autres manœuvres invasives. Je crois toujours que le désir d'enfant n'est pas un droit, invoqué à tort pour justifier des programmes politiques trop coûteux.

Toutes les femmes n'ont pas l'instinct maternel, plusieurs mères ne devraient pas l'être. La maternité est une chose grave, qui porte en elle bonheur et angoisse, grandes joies et terribles inquiétudes, culpabilité parfois, fatigue toujours. Même choisie et planifiée, elle peut être le piège que dénonçait Simone de Beauvoir, dans une société qui érige un temple sportif plus vite qu'une politique de conciliation famille-travail, qui incite les mères travailleuses au temps partiel ou au refus des promotions, tout en ignorant leur travail domestique. Plus de jeunes pères font leur part à la maison. Tant mieux, il était temps. Il reste que mettre des enfants au monde demeure une lourde responsabilité et suppose un certain optimisme quant au sort de la planète. Je comprendrais que mes enfants refusent cette aventure et choisissent de se réaliser autrement, en tant qu'humains et citoyens. Je les aimerais et les soutiendrais tout autant.

Mais, très égoïstement, j'ai envie moi aussi de dorloter un bébé, d'éveiller la curiosité d'un enfant, d'accompagner un petit humain... De revivre ces moments d'enfance passés trop vite, mais cette fois à une certaine distance, sans la responsabilité quotidienne, sans l'urgence de tout concilier. Je rêve en couleurs, bien sûr. Le rôle n'est pas toujours heureux ni clairement défini. Mes amies grands-mères le vivent souvent à la dure : enfants autistes ou malades, séparation des parents, éloignement géographique, désaccord sur l'éducation des petits, gardiennage à répétition, droits non reconnus... Elles en font beaucoup, parfois trop, aux dépens de leur santé et d'une autonomie chèrement acquise. Par amour, par sens du devoir, par conditionnement féminin et social? Elles adorent leurs petits, mais elles m'envient certainement, certains jours. ♦

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982

CONCOURS 2015

MA SOUSSION GAGNANTE

Demandez une
soumission d'assurance
**auto, habitation
ou entreprise** et
courez la chance de
**vivre une expérience
d'écotourisme unique !**

30 000 \$

**POUR FAIRE LE VOYAGE
ÉCORESPONSABLE DE
VOS RÊVES!**

Nos clients nous tiennent à cœur, et l'environnement aussi. Avec **30 000 \$** en crédit-voyage à votre disposition, vous pourrez vous offrir l'aventure de votre vie tout en minimisant votre impact sur l'environnement et en favorisant les communautés et les ressources locales.

Pour courir la chance de gagner,
demandez votre soumission!

1 888 476-8737

lapersonnelle.com/masoumissiongagnante



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

Certaines conditions s'appliquent. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Aucun achat requis. Le concours se termine le 31 décembre 2015. Le tirage aura lieu le 15 janvier 2016. Au total, un (1) prix au choix entre un crédit-voyage d'une valeur de 30 000 \$ (CAN) échangeable contre un voyage écoresponsable dans une agence de voyages au choix de La Personnelle, ou un chèque de 30 000 \$ (CAN). Détails et règlement accessibles sur lapersonnelle.com/masoumissiongagnante.