

# QUOIDENEUF

**ACTION SOCIOPOLITIQUE  
ÉTUDE DE L'IRIS :  
RÉUSSIR LE VIRAGE VERS  
LE SOUTIEN À DOMICILE**



**EXPLORATION PSY  
DÉJOUER LES  
DISTORSIONS COGNITIVES**

**DOSSIER  
QUI SONT LES  
MEMBRES DE L'AREQ?**

**PORTRAIT DE RETRAITÉS ENGAGÉS  
ET BIEN DE LEUR TEMPS**

# TABLE DES MATIÈRES

18



**3 MOT DE LA PRÉSIDENTE**  
Aller à votre rencontre

**4 PLACE PUBLIQUE**  
L'AREQ bouge, s'exprime,  
revendique



12

**5 VIE ASSOCIATIVE**  
Nathalie Hébert :  
27 ans à l'AREQ!

**6 INSTANCES**  
Conseil national automnal  
de l'AREQ (CSQ)

**7 AFFAIRES FINANCIÈRES**  
Prévisions budgétaires  
2024-2025

**8 ASSURANCES**  
Le fonctionnement du régime  
d'assurance collective ASSUREQ  
et son renouvellement en 2025

**11 VIE ASSOCIATIVE**  
Un plan de développement  
pour l'AREQ

**12 ACTION SOCIOPOLITIQUE**  
Réussir le virage vers le soutien  
à domicile au Québec

**14 FINANCES**  
Pour une réforme des pensions

**18 DOSSIER**  
Qui sont les membres de  
l'AREQ?

**22 CONDITION DES HOMMES**  
La grand-parentalité, un rôle  
social en évolution



26

**23 LIRATOUTÂGE**  
L'AREQ et Liratoutâge :  
une belle histoire à lire

**24 CONDITION DES FEMMES**  
Succession et conjoints  
de fait : ce qu'il faut savoir

**26 EXPLORATION PSY**  
Déjouer les distorsions  
cognitives pour trouver un  
nouvel équilibre à la retraite

**28 NUTRITION**  
Les changements des besoins  
nutritionnels avec l'âge

**30 ENVIRONNEMENT**  
Les luttes environnementales  
au Québec

**32 CHRONIQUE TECHNO**  
Fin imminente du soutien  
technique de Windows 10...  
que faire ?

**34 FONDATION  
LAURE-GAUDREAU**  
La FLG active en ville  
et en région

**34 NOS MEMBRES  
PUBLIENT**

**35 CHRONIQUE DES CLICHÉS**  
Se mêler de ses oignons



# ALLER À VOTRE RENCONTRE

**O**n associe souvent AREQ et aînés, mais j'aime toujours préciser que les membres de l'AREQ sont d'abord des personnes retraitées des services publics de tous âges. Nous comptons en effet des membres âgés de 50 ans, tout comme d'autres qui sont centenaires. Pour moi, l'AREQ est donc une association intergénérationnelle en soi.

Quel riche bagage de vécu, d'expertise et de points de vue, mais aussi quel défi de service aux membres ! Car selon leur tranche d'âge, les besoins et les attentes de nos membres diffèrent. L'AREQ intervient et agit sur plusieurs fronts, et nous avons le souci de le faire à partir de positions représentatives de ce que vous pensez majoritairement.

Il importait donc d'aller à votre rencontre pour bien comprendre qui sont les membres de l'AREQ, quelles sont vos préoccupations, pour mieux connaître vos positions sur des sujets précis.

Tiré des réponses provenant du grand sondage que nous avons commandé à l'automne dernier, auquel près de 2300 membres ont répondu, le dossier du numéro hivernal de votre *Quoi de neuf* dresse un portrait des membres de l'AREQ. Merci d'avoir pris le temps de répondre en si grand nombre !

Les personnes retraitées et aînées représentent une part importante des bénévoles au Québec. Nous consacrons annuellement plus d'heures au bénévolat que n'importe quel autre groupe d'âge. On parle de l'équivalent de 131 400 emplois à temps plein. Ce faisant, nous apportons à la société une vaste expérience et des compétences variées, ce qui contribue à enrichir la communauté, à favoriser une meilleure cohésion sociale et à renforcer les liens intergénérationnels.

C'est entre autres pourquoi nous nous sentons légitimes de revendiquer des conditions de vie pour maintenir l'autonomie des personnes vieillissantes. C'est aussi pour cette raison que l'AREQ a pris l'initiative de collaborer avec l'IRIS, l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques, pour proposer un modèle québécois inspiré des meilleures pratiques mondiales en matière de maintien à domicile. Il en a découlé une proposition concrète, que l'AREQ défend sur la place publique, pour que le gouvernement du Québec ait l'audace de reprendre l'idée et d'opérer un véritable virage vers les soins et services à domicile que nous attendons et que réclament nos membres depuis trop longtemps.

► **MICHELINE GERMAIN**  
Présidente de l'AREQ

# L'AREQ BOUGE, S'EXPRIME, REVENDIQUE

► **RÉBECCA SALESSE**

Conseillère en communication  
et relations de presse



loi fédéral C-319 sur les pensions de la Sécurité de la vieillesse.

Sans oublier que l'AREQ (CSQ) est à l'origine de la réussite de la marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des personnes aîn.e.s » présentée à Québec dans le cadre de la Journée nationale des personnes âgées du 1<sup>er</sup> octobre dernier.

Cette journée vise à honorer toutes les personnes âgées et à les remercier pour leur contribution à la collectivité. Mais pour nous, à l'AREQ, il s'agit aussi de l'occasion de clamer haut et fort le droit que nous avons gagné de vieillir dans la dignité.

Cet événement, qui revenait pour une quatrième édition cette année, était organisé par le Mouvement HABITATS et présenté en collaboration avec l'organisme Un et un font mille et la Fondation AGES.

**Au cours des derniers mois, l'AREQ a poursuivi ses actions concernant les grandes préoccupations de ses membres.**

L'Association s'est ainsi publiquement positionnée dans des dossiers comme les soins à domicile, la bonification du rôle

des CLSC, l'élargissement de la loi Françoise David, l'éviction des personnes âgées, le programme d'allocation personnalisé pour les RPA, l'indexation, les demandes anticipées d'aide médicale à mourir, le mouvement pour le climat Pour la suite du monde, le programme fédéral de soins dentaires ou encore le projet de

## LA RÉGION DE L'OUTAOUAIS SOULIGNE SON 50<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE

► **NICOLE TREMBLAY**

Présidente régionale Outaouais (07)

Notre 50<sup>e</sup> anniversaire ayant eu lieu le 12 novembre 2022, il fut bien difficile de faire la fête. À cette date, toujours avec nos masques, nous commençons fébrilement à sortir de nos maisons, surtout nous, les personnes âgées. Seul un signet a souligné ce grand événement.

# NATHALIE HÉBERT : 27 ANS À L'AREQ!

► **DOMINIC PROVOST**

Directeur général

L'AREQ perd une joueuse importante de son équipe : notre technicienne comptable, Nathalie Hébert, prend sa retraite. À elle seule, elle pourrait personnifier l'expression consacrée « loyaux services » puisqu'elle évolue au sein de notre organisation depuis 27 ans. Facile, donc, d'imaginer le vide que son absence laissera.

Au cours des trois dernières décennies, notre doyenne s'est acquittée de dizaines, voire de centaines de milliers de paiements. C'est celle qui révise (et parfois, corrige...) les rapports de dépenses que produisent nos bénévoles et notre personnel, qui vient au secours de personnes trésorières empêtrées dans les fichiers de comptabilité, qui leur donne du soutien, qui prend le temps de vérifier si tout va bien.

Par-dessus tout, Nathalie, c'est le visage de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), dont elle est un peu la cheffe d'orchestre avec le président, et dont elle est une grande ambassadrice. C'est celle qui dorlote ses bénévoles et qui ne compte pas son temps pour perpétuer la mémoire de la fondatrice de l'AREQ.

.....  
*Au nom du personnel de l'AREQ, nous souhaitons à Nathalie  
une bonne retraite et un bon retour aux sources, en Montérégie,  
où elle est née et a grandi.*  
.....

Comme un premier album illustrant l'histoire de notre secteur de 1972 à 1997 avait été produit lors de notre 25<sup>e</sup> anniversaire, nous en avons donc préparé un deuxième soulignant l'apport des personnes présidentes régionales entourées de leurs conseils régionaux de 1997 à aujourd'hui.

Ce recueil, contenant une infime partie de ce qui a pu se passer dans la région, a été offert en cadeau à tous les membres de l'AREQ Outaouais ayant participé à l'assemblée générale régionale du 14 mai dernier. Nous vous invitons fièrement à partager avec nous une partie de l'histoire de notre région en consultant ces deux recueils au <http://regionoutaouais.areq.ca/informations.htm>.



©amelieboucheherphotographie2024



# CONSEIL NATIONAL AUTOMNAL DE L'AREQ (CSQ)

► **RÉBECCA SALESSE**

Conseillère en communication et relations de presse



Mme Louise Cordeau, présidente du Conseil du statut de la femme

**Entre le 29 et 31 octobre dernier avait lieu à Québec le premier conseil national de l'AREQ pour l'année 2024-2025. Cette instance est l'occasion de rassembler les présidents des régions et des secteurs pour discuter de tout ce qui concerne la bonne gestion de votre association.**

C'est en présence de notre parrain de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Pascal Côté, que l'instance s'est tenue. Étant nouvellement élu au conseil exécutif de la centrale à titre de 3<sup>e</sup> vice-président, il s'agissait donc pour lui de son premier conseil national de l'AREQ. À titre de parrain, Pascal Côté a comme mandat d'offrir un soutien constant de la CSQ, en plus de tenir les membres de l'exécutif de la centrale informés des dossiers prioritaires et des enjeux qui préoccupent l'AREQ.

Ainsi, au cours de ces trois jours, les finances, les communications et les dossiers sociopolitiques ont fait partie des sujets abordés successivement. Les conditions de renouvellement du régime d'assurance ont aussi été présentées, avec la contribution d'une actuaire de la firme Mallette.

Mais le plus marquant a sans doute été la présentation du plan de développement, que vous pouvez lire en page 11 du présent magazine. Il s'agit d'un grand projet, ou chantier, de l'AREQ nationale qui a été mis en œuvre après avoir été soigneusement étudié par vos représentants, les élus de votre AREQ sectoriel.

Le conseil national est également l'occasion de présenter diverses conférences aux participants, afin qu'ils puissent alimenter les discussions que vous avez lors de vos rencontres. C'est avec beaucoup d'attention qu'ils ont écouté la conférencière invitée, Me Louise Cordeau, présidente du Conseil du statut de la femme, dresser le portrait des 50 dernières années de luttes féminines au Québec. De bonnes discussions s'ensuivront assurément lors de vos activités !

# PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES

2024  
2025

► **MARTINE FAUCHER**

Conseillère à la planification  
et à l'analyse financière

L'AREQ a présenté aux membres du conseil national d'octobre dernier les prévisions budgétaires 2024-2025. Il s'agit d'un budget centré sur les orientations et les décisions prises au Congrès de juin 2023.

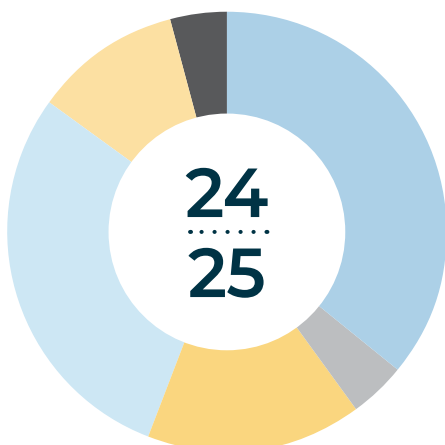
Sur un budget de 6 535 744 \$, 40 % des sommes sont retournées directement aux régions et aux secteurs. Par ailleurs, 60 % des sommes ont été allouées aux activités nationales. Ces dernières tiennent compte d'un important plan de développement adopté par le CA dont l'objectif est d'accroître l'effectif de l'Association sur un horizon de 5 ans. Ce plan sera financé en partie par le fonds général, mais également par les autres fonds.

## RÉGIONS ET SECTEURS

Instances et activités	2 338 150 \$	36 %
Services et orientations	245 594 \$	4 %
<b>Sous-total</b>		<b>40 %</b>

## NATIONAL

Instances et activités	1 022 500 \$	16 %
Services et orientations	1 913 400 \$	29 %
Administration	723 600 \$	11 %
Virement de fonds	292 500 \$	4 %
<b>Sous-total</b>		<b>60 %</b>
<b>TOTAL</b>	<b>6 535 744 \$</b>	<b>100 %</b>



- Régions et secteurs – Instances et activités : 36 %
- Régions et secteurs – Services et orientations : 4 %
- National – Instances et activités : 16 %
- National – Services et orientations : 29 %
- National – Administration : 11 %
- National – Virement de fonds : 4 %

# LE FONCTIONNEMENT DU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ET SON RENOUVELLEMENT EN 2025

► **JOHANNE FREIRE**

Conseillère à la sécurité sociale

Tout comme environ 60 % des citoyens québécois, vous avez bénéficié d'une couverture d'assurance collective lorsque vous étiez encore au travail. Une fois retraité, vous avez le privilège de continuer d'être couvert par un régime collectif par l'entremise de votre association de retraités, l'AREQ. Pourquoi est-ce un privilège? Parce que très peu de travailleurs ont la possibilité de participer à un régime collectif une fois à la retraite. Revoyons ici les principaux avantages du régime d'assurance ASSUREQ – AREQ.

## Voici 5 bonnes raisons de participer à ASSUREQ :

- 1 Admissibilité sans preuve de bonne santé
- 2 Aucune augmentation de la prime en fonction de l'âge
- 3 Pas de limite d'âge
- 4 Assurance voyage allant jusqu'à 6 mois consécutifs
- 5 Continuation de la protection d'assurance pour le conjoint survivant

Il s'agit d'une assurance collective complémentaire qui inclut de l'assurance maladie et de l'assurance vie. Elle est offerte exclusivement aux membres de l'AREQ.

## Fonctionnement du régime d'assurance collective ASSUREQ

Précisons d'abord qu'adhérer à une assurance collective comme ASSUREQ, c'est adhérer à un contrat qui assure un risque. Il s'agit d'un contrat selon lequel un assureur s'engage, en échange d'une prime, à verser à la personne assurée une prestation advenant un événement tel qu'un accident, une maladie ou un décès.

Chaque année, les conditions de renouvellement du contrat ASSUREQ sont négociées avec l'assureur par les ressources-conseils affectées au dossier. Ces dernières sont accompagnées en tout temps par un actuaire-conseil de la firme Mallette. Ces rencontres se déroulent habituellement au cours de l'automne et ont comme objectif de déterminer la tarification la plus juste possible pour l'année qui suit, et ce, dans le but d'assurer la continuité et la stabilité du régime.



Durant ces discussions, les parties doivent s'assurer que pour chaque garantie, le montant total des primes qui sera perçu dans la prochaine année couvrira le montant des prestations qui sera versé aux personnes assurées, en plus des frais d'administration et les sommes versées à un tiers (comme les taxes, par exemple). Il s'agit d'un principe de base en assurance.

## **ASSUREQ, un régime à rétention**

Si, pour une année, le montant de la prime perçu est plus élevé que celui des prestations versées + les frais d'administration, on est devant ce qu'on appelle un surplus.

Que fait-on de ce surplus? Le régime d'assurance ASSUREQ étant un régime à rétention, les surplus retournent aux assurés sous forme de ristourne et de congé de prime. Toutefois, une partie pourrait servir à éponger un déficit accumulé, s'il y a lieu, ou à créer un fonds de stabilisation en prévision de périodes plus difficiles dans le futur.

Si, au contraire, le montant des prestations + les frais d'administration est plus élevé que la prime perçue, il y a alors un déficit.

## **Comment est établie la tarification**

Pour établir la tarification du régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ, différents éléments sont considérés :

### **L'expérience du groupe**

Celle-ci tient compte des primes payables et des prestations versées pour l'ensemble des personnes assurées au cours des 24 derniers

mois pour l'assurance maladie et des 7 dernières années pour l'assurance vie. En des mots simples : plus le montant total des réclamations est élevé pour une année donnée, plus les primes augmenteront l'année suivante. Il faut comprendre aussi qu'en ajoutant ou en bonifiant une garantie au contrat, les réclamations augmenteront par le fait même.

### **L'inflation**

Le niveau moyen du prix des soins ou des fournitures, qui fluctue d'année en année, a un impact direct sur l'expérience du groupe et donc sur la prime.

### **Les frais d'administration et les taxes**

Les frais comprennent les frais d'administration du contrat par l'assureur, les frais dictés par les autorités légales ainsi que les taxes.

### **Contexte économique et social**

Nous le constatons actuellement, le contexte socioéconomique peut avoir un impact sur la tarification. On pense par exemple aux nouvelles dispositions législatives, au désengagement de l'État, à l'augmentation des problèmes de santé, au vieillissement du groupe, etc.

L'AREQ comme copreneuse du contrat ASSUREQ a la tâche délicate de veiller à ce que le régime d'assurance réponde bien aux besoins des membres tout en s'assurant de préserver une bonne santé financière du régime, et ce, à long terme. Les autres joueurs que sont la CSQ et Beneva ont la même préoccupation.

## **Les conditions de renouvellement d'ASSUREQ en 2025**

Lors du renouvellement annuel, les parties se rencontrent pour discuter, échanger et négocier les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante. Quatre faits importants ont été constatés cette année.

- Les réclamations en assurance voyage et annulation de voyage ont repris le niveau de réclamations prépandémie et même davantage. Force est de constater, en effet, que les membres assurés, tout comme le reste de la population mondiale, ont recommencé à voyager. Cela a des conséquences sur le régime puisque le nombre de réclamations et leur coût ont augmenté considérablement.
- Les réclamations en soins des professionnels de la santé ont augmenté de façon considérable. Non seulement en termes de fréquence, mais aussi en termes de coût.
- L'arrivée sur le marché du médicament *Wegovy*. Ce nouveau médicament pour le contrôle de l'obésité, fort populaire et dispendieux, fait partie des médicaments admissibles et non couverts par le régime général d'assurance médicaments de la RAMQ. Il représente à lui seul une hausse importante de la prime.
- Augmentation importante du nombre de décès.

C'est à la lumière de ces constats et au terme d'une sérieuse négociation avec l'assureur que le conseil d'administration de l'AREQ et la CSQ ont adopté les conditions de renouvellement suivantes :

### Assurance maladie

Considérant les surplus disponibles dans les fonds distincts, un congé de prime mensuel de 6 \$ par adhérent a été octroyé.

Augmentation de la prime mensuelle du régime Santé variant entre 4,36 \$ et 10,37 \$.

Augmentation de la prime mensuelle du régime Santé Plus variant entre 10,04 \$ et 20,68 \$.

#### RÉGIME SANTÉ

Primes mensuelles payables 2025 avec congé de primes de 6 \$ / mois

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congé de primes	Primes payables avec congé de primes
Individuel	35,68 \$	6 \$	29,68 \$
Monoparental	42,24 \$	6 \$	36,24 \$
Familial	64,81 \$	6 \$	58,81 \$

#### RÉGIME SANTÉ PLUS

Primes mensuelles payables 2025 avec congé de primes de 6 \$ / mois

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congé de primes	Primes payables avec congé de primes
Individuel	63,18 \$	6 \$	57,18 \$
Monoparental	74,78 \$	6 \$	68,78 \$
Familial	114,77 \$	6 \$	108,77 \$

### Assurance vie

Considérant les surplus disponibles dans les fonds distincts, un congé de prime mensuel de 6 \$ par adhérent a été octroyé.

Augmentation de la prime mensuelle variant entre 1,26 \$ et 11,71 \$ au 1<sup>er</sup> janvier 2025.

#### ASSURANCE VIE

Primes mensuelles payables 2025 avec congé de primes de 6 \$ / mois

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congé de primes	Primes payables avec congé de primes
<b>CHOIX 1</b>			
Individuel	26,58 \$	6 \$	20,58 \$
Familial	39,51 \$	6 \$	33,51 \$
<b>CHOIX 2</b>			
Individuel	53,16 \$	6 \$	47,16 \$
Familial	66,08 \$	6 \$	60,09 \$
<b>CHOIX 3</b>			
Individuel	79,74 \$	6 \$	73,74 \$
Familial	92,67 \$	6 \$	86,67 \$

# UN PLAN DE DÉVELOPPEMENT POUR L'AREQ

► **DOMINIC PROVOST**  
Directeur général

**Le conseil d'administration de l'AREQ a récemment adopté un plan de développement et de recrutement sur cinq ans. Ce plan a pour but d'accroître substantiellement le nombre de nos membres et ainsi d'assurer à long terme la vitalité de notre association.**

Le plan ambitieux adopté par nos personnes élues a été élaboré en réponse aux constats maintes fois exprimés dans nos instances et nos activités. Parmi ces constats, mentionnons l'augmentation de la moyenne d'âge de nos membres et la décroissance dans certains secteurs, de même que la difficulté à trouver de la relève aux postes électifs et à susciter la participation à nos activités.

Or, pour que les personnes retraitées veuillent se joindre à nous et s'impliquer chez nous, il faut être attractifs et cultiver le sentiment d'appartenance. L'AREQ entend donc déployer des moyens financiers et humains importants pour atteindre cinq grands objectifs :

- 1 Nous faire davantage connaître des syndicats et syndiqués CSQ.**
- 2 Maximiser l'adhésion à l'Association parmi les retraités CSQ, actuels et futurs.**
- 3 Élargir notre bassin de recrutement.**
- 4 Accroître notre pouvoir d'attraction et de rétention.**
- 5 Répondre aux besoins de nos nouveaux membres.**

Nous ne ménagerons donc pas les efforts pour nous faire voir, connaître et reconnaître : présentations sur l'AREQ lors de rencontres avec des affiliés CSQ, déploiement de notre nouvelle image de marque, distribution d'objets promotionnels, campagnes de publicité, lancement de nouveaux services, utilisation de notre meilleure carte de visite – notre régime d'assurances –, activités spécifiques à l'intention des nouveaux membres, développement d'une application MonAREQ pour tablettes, et j'en passe.

Bien sûr, l'AREQ continuera de réaliser sa mission de défense des droits. Nous prendrons position sur toutes les tribunes sur de nombreux sujets d'intérêt, à commencer par la situation financière et la santé des personnes âgées. Nous allons ainsi continuer de nous appuyer sur la crédibilité solide que nous avons acquise auprès des décideurs publics et des acteurs de la société civile.

En somme, autant nos membres que nos futurs membres, et la population en général, devraient entendre parler abondamment de l'AREQ par différents moyens au cours des années à venir. C'est ainsi que notre mouvement continuera de grandir.

# RÉUSSIR LE VIRAGE VERS LE SOUTIEN À DOMICILE AU QUÉBEC

► ANNE PLOURDE

Chercheuse à l'IRIS, l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques



La nécessité d'un virage majeur de l'hébergement vers le soutien à domicile (SAD) comme réponse principale aux besoins des personnes en perte d'autonomie fait consensus depuis longtemps au Québec. Bien qu'il s'agisse d'un objectif gouvernemental depuis l'adoption de la première politique sur le SAD en 1979, l'état actuel des services québécois de SAD nous force à constater que les nombreuses tentatives de réaliser un tel virage se sont jusqu'à maintenant soldées par un échec.

Dans une étude publiée récemment intitulée *Réussir le virage vers le soutien à domicile au Québec*, l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) s'inspire des modèles les plus reconnus dans le monde, tels que le système assurantiel allemand et celui des pays nordiques scandinaves, pour poser les bases d'un modèle de SAD adapté à la réalité du Québec.

Tirant des leçons de ces expériences internationales mais aussi de l'échec québécois, les propositions développées dans l'étude s'appuient sur un constat clair : pour réussir le virage vers le SAD, il est impératif d'éviter les erreurs du sous-financement, de la privatisation des services et de l'imposition de méthodes de gestion industrielles inspirées du secteur privé, telles que la nouvelle gestion publique. Notre analyse montre en effet que ces erreurs sont



entièrement publique des services et une gestion de proximité, locale et démocratique. Concrètement, il s'agirait de confier la gestion des services de SAD à 400 pôles sociaux de première ligne et de confier l'intégralité de leur prestation aux CLSC.

Ces pôles sociaux seraient des instances dirigeantes réparties sur l'ensemble du territoire québécois qui prendraient la forme de conseils d'administration élus démocratiquement et composés de gestionnaires (1/3), de membres du personnel (1/3) et d'usagers et d'usagers des services (1/3). Ces instances de proximité seraient responsables de la gestion et de la coordination de l'ensemble des services de première ligne (dont les services de SAD) dispensés par les CLSC de leur territoire local. En redonnant aux CLSC la responsabilité de la prestation des services de SAD, le Québec pourrait tirer profit d'une infrastructure publique éprouvée et bien développée, qui jouit d'une expertise ancrée dans une longue expérience historique en matière de prestation publique du SAD.

Sur le plan du financement, les expériences québécoises et internationales démontrent également qu'un virage réussi vers le SAD sera impossible à réaliser sans investissements massifs dans ces services. Heureusement, le modèle nordique montre qu'il est possible de consentir de tels investissements sans

provoquer le naufrage des finances publiques. Si le Québec dépensait, en proportion de son PIB, l'équivalent des pays scandinaves en SAD, il investirait entre 7 et 11 milliards de dollars chaque année dans ce secteur, contre à peine 3 milliards actuellement, et il pourrait multiplier par six sa capacité à répondre aux besoins. Or, bien que les pays nordiques consacrent une part beaucoup plus importante de leur PIB que le Québec au financement du SAD, leurs dépenses totales de santé pèsent beaucoup moins lourd qu'au Québec dans leur économie, ce qui laisse croire qu'à long terme, des dépenses importantes consenties dans le SAD peuvent conduire à des économies substantielles dans les dépenses de santé.

Enfin, l'étude montre que le Québec a largement les moyens financiers de faire les investissements massifs nécessaires pour réussir le virage vers le SAD que les gouvernements successifs ont échoué à réaliser. Pour ce faire, il devra toutefois renverser la tendance des deux dernières décennies durant lesquelles les entreprises et les particuliers les mieux nantis ont profité d'allègements fiscaux considérables qui ont réduit d'autant la capacité de l'État à répondre aux besoins de la population, notamment en matière de SAD.

non seulement responsables des problèmes graves d'accès aux services et de détérioration de leur qualité au Québec, mais qu'elles ont aussi conduit à des résultats similaires lorsqu'elles ont été appliquées ailleurs.

Sur cette base, l'étude propose le remplacement du modèle québécois actuel de SAD par un modèle fondé sur une prestation

.....  
***L'étude montre que le Québec a largement les moyens financiers de faire les investissements massifs nécessaires pour réussir le virage vers le SAD.***  
.....

# POUR UNE RÉFORME DES PENSIONS

## ► MINH NGUYEN

Conseiller à la recherche socio-économique et à l'action sociopolitique, CSQ



En octobre dernier, la motion du Bloc Québécois du projet de loi C-319 visant à bonifier les montants de la pension canadienne pour les 65 à 75 ans a été adoptée malgré l'opposition du gouvernement. Cette initiative, appuyée par l'AREQ (CSQ), a ravivé les débats sur les conditions économiques des personnes retraitées : y a-t-il moins de pauvreté chez les aînés que dans le reste de la population ? Les revenus des aînés progressent-ils plus vite que ceux des groupes plus jeunes ? Faut-il favoriser une réforme qui cible les moins favorisés ? Nous verrons que la réalité et les données exigent un traitement tout en nuances.

## Donner un coup de pouce aux jeunes retraités

L'initiative du Bloc Québécois visait à rendre accessible aux 65-75 ans la bonification de 10 % de la pension de la Sécurité de vieillesse (SV). Cette bonification fait passer de 8 732 \$ à 9 605 \$ le montant annuel accessible. Le projet de loi C-319 cherche aussi à automatiser l'inscription au Supplément de revenu garanti (SRG) et à augmenter de 5000 \$ à 6500 \$ les revenus de travail exemptés dans le calcul de réduction du SRG. Cette bonification permettrait à certains retraités les plus pauvres de garder jusqu'à 750 \$ annuellement.

## Les revenus de retraite stagnent

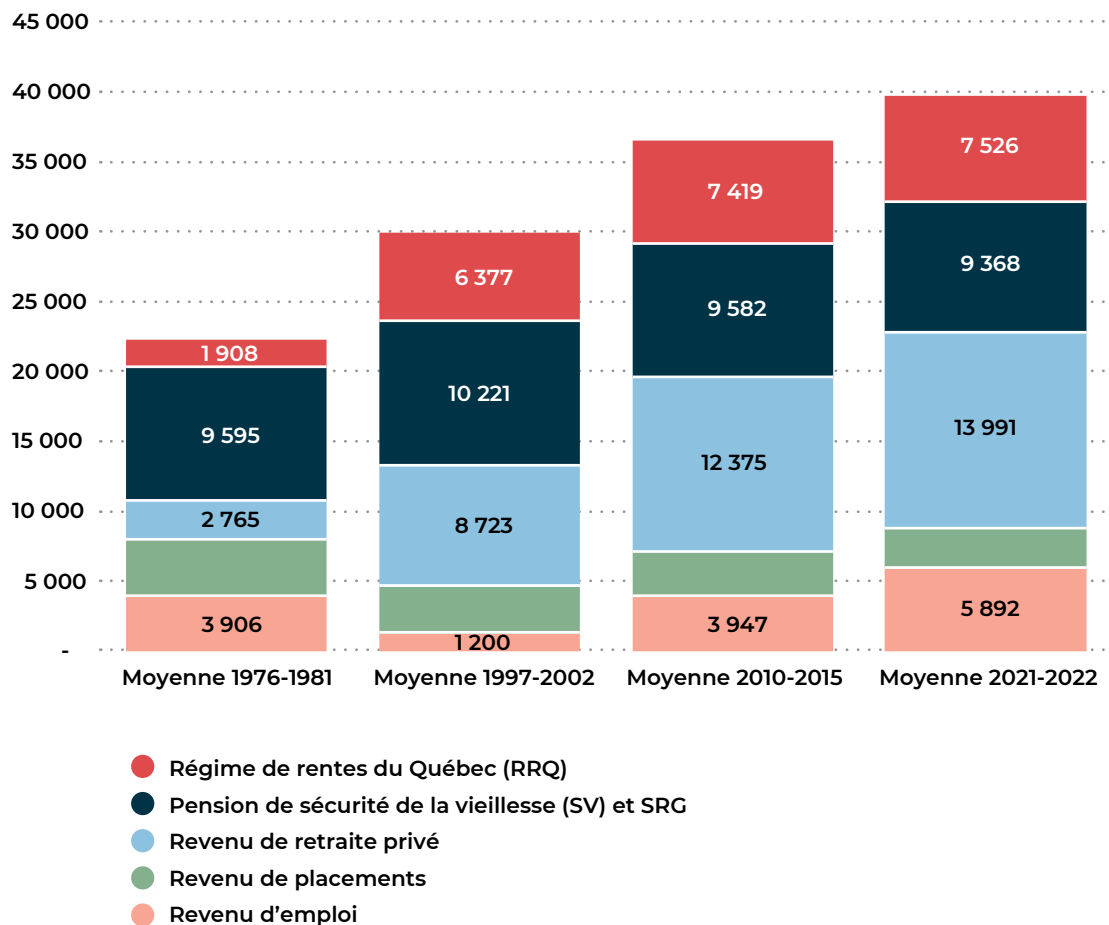
Les opposants à cette mesure argumentaient que les revenus des 65 ans et plus ont progressé plus rapidement que ceux de l'ensemble de la population. Effectivement, depuis 1976, avec l'entrée en fonction du RRQ et la démocratisation des régimes complémentaires de retraite, les revenus des 65 ans ont triplé. Cela représente une croissance deux fois plus forte que le revenu moyen général. Or, depuis les années 2000, les revenus des aînés progressent plus lentement que ceux des autres groupes.

Le tableau 1 illustre ces tendances. On voit, entre la fin des années 70 et les années 2000, une explosion des

revenus provenant des régimes publics (RRQ) et des régimes de retraite privés qui ont tous les deux crû de plus de 200 % alors que depuis 2010-2015, les revenus de retraite de toutes sortes c'est-à-dire le RRQ, la SV, le SRG et la retraite privée, ont crû respectivement de 1 %, 1 %, 13 % et 12 %. Seule la croissance des revenus de travail assure une légère bonification du revenu moyen sur la période.

On constate en effet une hausse du taux d'emploi chez les 60 ans et plus depuis les années 2000. 54 % des 60 à 64 ans travaillent en 2024 contre seulement 26 % en 2000. Ce taux est passé de 9 % à 25 % pour les 65 à 69 ans et a triplé (2,4 à 7,2 %) pour les 70 ans et plus<sup>1</sup>.

### Évolution du revenu moyen des 65 ans et plus et de ses sources, en dollars constants de 2022



La stagnation des revenus de retraite publics (RRQ et SV+SRG) affectera particulièrement les personnes plus âgées, qui peuvent plus difficilement se tourner vers le marché du travail ou compter sur leurs rentes privées. Un écart de 3 300 \$ entre le revenu médian des 65-74 ans et leurs voisins de 75 ans et plus<sup>2</sup> a été utilisé comme argument par les Libéraux pour limiter à ce dernier groupe la bonification des rentes.

### **Les aînés : pas pauvres... pas aisés...**

Autre argument utilisé contre la proposition de bonification des pensions : le taux de pauvreté des personnes âgées serait moindre que dans population en général. La validité de cette affirmation dépend, cependant, de l'indicateur

utilisé. En effet, 2,9 % des 65 ans et plus ont un revenu net sous le seuil de la Mesure du panier de consommation (MPC) (24 500 \$), contre 8,4 % des moins de 65 ans. Mais cet indicateur ne prend en considération que la couverture des besoins essentiels. En utilisant la Mesure de faible revenu (MFR) (50 % du revenu médian, ou encore 30 500 \$ pour une personne seule), on se rend compte que 15,1 % des aînés ont des revenus inférieurs à ce seuil, donc beaucoup plus que les 9,8 % des 18-64 ans. Ainsi, la pauvreté chez les aînés serait plus fréquente mais moins profonde<sup>3</sup>. De plus, on observe que le taux de pauvreté diminue chez les 18-64 ans, mais qu'il augmente chez les personnes âgées, peu importe l'indicateur choisi.

**UNE OBSERVATION NUANCÉE  
DES INDICATEURS DE PAUVRETÉ  
DÉMONTRE BIEN QUE DES EFFORTS  
IMPORTANTES SONT NÉCESSAIRES  
POUR RÉELLEMENT SORTIR UN BON  
NOMBRE D'AÎNÉS DE LA PAUVRETÉ.**







**Tableau 1 : Évolution des taux de pauvreté par groupe d'âge, MPC, MFR**

		2002	2022
<b>MPC</b>	18 à 64 ans	11,9	8,4
	65 ans et plus	3,1	2,9
<b>MFR</b>	18 à 64 ans	13,6	9,8
	65 ans et plus	13,3	15,1

Source : Statistique Canada. Tableau 11-10-0135-01

Nous pouvons ajouter aussi le fait que la pauvreté affecte particulièrement les personnes seules de plus de 65 ans. Plus du tiers (37,3 %) d'entre elles vivent dans la pauvreté alors que cette proportion était de 13,8 % au milieu des années 90<sup>4</sup>.

Bref, une observation nuancée des indicateurs de pauvreté démontre bien que des efforts importants sont nécessaires pour réellement sortir un bon nombre d'aînés de la pauvreté.

### Une mesure ciblée vaut-elle mieux qu'une mesure générale ?

En dernier lieu, les opposants au projet de loi critiquent sa portée trop large, affirmant qu'il bénéficierait même à ceux qui n'en ont pas besoin. Des personnes se situant parmi les 10 % les plus riches

profiteraient ainsi de l'augmentation de la pension dans sa forme proposée. Or ce problème se règle en ajustant le seuil de revenu à partir duquel la pension est réduite.

Si l'objectif de la mesure est de protéger les retraités des impacts de la crise inflationniste récente, viser large, tout en modifiant les seuils de réductions, soutiendrait les plus pauvres et la classe moyenne. Cependant, si l'objectif est de freiner l'augmentation de la pauvreté, cibler les bénéficiaires du SRG serait plus pertinent. Actuellement, cette contribution gouvernementale est insuffisante pour permettre aux retraités qui gagnent moins de 20 000 \$ de revenus autonomes de dépasser le seuil de la MFR, la mesure de faible revenu. Comme moins d'un tiers des retraités reçoivent un montant de SRG<sup>5</sup>, il serait possible d'offrir des montants plus significatifs en vue de les sortir de la pauvreté.

Même si l'initiative de l'opposition n'aboutissait pas à des réformes concrètes de la Sécurité de la vieillesse, elle aura mis en lumière la détérioration récente de la situation financière des personnes aînées.

### Références

- 1 Statistique Canada, *Enquête sur la population active*. Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.
- 2 <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/portrait-personnes-ainees-quebec.pdf>
- 3 <https://iris-recherche.qc.ca/wp-content/uploads/2023/04/Retrait-es-2023-WEB.pdf>
- 4 Statistique Canada. Tableau 11-10-0135-01 Statistiques du faible revenu selon l'âge, le sexe et le type de famille économique.
- 5 [https://publications.gc.ca/collections/collection\\_2023/edsc-esdc/Em9-7-2023-fra.pdf](https://publications.gc.ca/collections/collection_2023/edsc-esdc/Em9-7-2023-fra.pdf)

# PORTRAIT DE RETRAITÉS ENGAGÉS ET BIEN DE LEUR TEMPS



► **RÉBECCA SALESSE**, conseillère en communication et relations de presse, avec la collaboration de **FLORENCE VALLÉE-DUBOIS**, Ph.D, spécialiste, recherche et analyse de données TACT



L'AREQ, le mouvement des personnes retraitées CSQ, est appelée à se positionner publiquement, ainsi qu'auprès des élus, sur un éventail de sujets d'actualité touchant ses 60 000 membres, répartis à travers les différentes régions du Québec. Les enjeux sont variés, et nous souhaitons représenter le mieux possible leur opinion. Pour y arriver, nous avons procédé l'automne dernier à un grand sondage auquel plus de 2 000 membres ont participé. Grâce à leurs réponses, nous avons pu connaître la réalité et les positions des cotisants que nous représentons à propos de divers enjeux de société qui touchent le Québec d'aujourd'hui.

Ainsi, si la situation économique, les finances personnelles et les impacts de l'inflation demeurent un dénominateur commun, les répondants sont également préoccupés par les enjeux liés au logement, l'expérience en résidence privée pour aînés (RPA), le sentiment de solitude, le recours au privé en santé, la proche aide et le bénévolat.

Découvrons ensemble qui sont nos membres.

### **Enjeux de société**

Les membres de l'AREQ jugent que les soins de santé, l'environnement, l'éducation et le maintien à domicile sont les enjeux de société les plus importants. Si les questions économiques sont moins prioritaires, l'inflation est tout de même considérée par 14 % des membres comme l'un des plus importants actuellement. En fait, même si la presque totalité des membres sondés (97 %) évaluent comme bonne leur situation

financière, la majorité d'entre eux affirment que l'inflation a eu un impact important (26 %) ou modéré (58 %) sur leurs finances personnelles. La hausse des loyers a eu, quant à elle, un impact important (42 %) ou modéré (41 %) pour plus de huit locataires sur dix.

Par ailleurs, la moitié des membres sondés (51 %) affirment avoir réduit leurs dépenses non essentielles dans les deux dernières années pour des raisons financières. De même que 36 % ont trouvé des moyens de faire des économies sur l'alimentation, 28 % ont réduit leur consommation d'énergie et 24 % ont diminué leurs déplacements pour les mêmes raisons.

### **Le recours au privé en santé**

Au Québec, la santé occupe le plus grand poste budgétaire, avec plus de 60 milliards de dollars investis cette année dans le réseau. Cependant, plusieurs insatisfactions se font sentir au sein de la population québécoise, notamment en ce qui concerne les listes d'attente et l'accès à un médecin de famille.

Alors que le ministre de la Santé, Christian Dubé, a récemment décidé de s'attaquer au réseau parallèle de santé privé et que Santé Québec, nouvelle société d'État en fonction depuis le 1<sup>er</sup> décembre, promet de régler tous les problèmes, près de quatre membres de l'AREQ sur dix (38 %) affirment avoir eu recours au privé en santé dans les deux dernières années.



La majorité d'entre eux (63 %) se sont sentis obligés de le faire et seulement 21 % ont réussi à se faire rembourser au moins partiellement leurs consultations ou traitements par la RAMQ.

Les membres qui ont recours au privé le font principalement pour réduire le délai d'attente (55 %), parce qu'ils ont l'impression – à tort ou à raison – que les services dont ils ont besoin ne sont pas disponibles au public (26 %) ou parce que les services sont, de toute façon, remboursés par leurs assurances privées (25 %).

En contrepartie, 28 % des membres qui n'ont pas eu recours au privé en santé dans les deux dernières années se disent contre ce type de services.

### **Des proches aidants dévoués**

Le système de santé actuel est si précaire qu'il repose en grande partie sur les proches aidants, qui ne reçoivent que peu de soutien, qu'il soit financier ou humain.

C'est la réalité de près de la moitié de nos répondants (45 %), qui se qualifient de proches aidants auprès d'un ou plusieurs membres de leur entourage, auxquels ils apportent leur soutien en raison d'une incapacité physique, psychologique, psychosociale ou autre. Plus de six membres proches aidants sur dix affirment par ailleurs se heurter à des obstacles en lien avec cette responsabilité, ou devoir relever des défis psychologiques ou physiques en lien avec l'aide qu'ils apportent à leur proche.

### **Les services à domicile, une nécessité**

En outre, près des trois quarts des membres proches aidants (72 %) soutiennent leurs proches en leur offrant un transport, pour se rendre à des consultations médicales, par exemple. En moyenne, les membres qui viennent en aide à un proche lui consacrent près de 6 h par semaine.

Cette démonstration est sans équivoque : les soins à domicile font partie de la solution pour que le Québec puisse faire face aux besoins actuels et futurs créés par le vieillissement de la population. Et il ne s'agit pas seulement d'accès physique aux services, il est prouvé que vieillir à la maison est l'option la plus souhaitable.

## Des gens engagés!

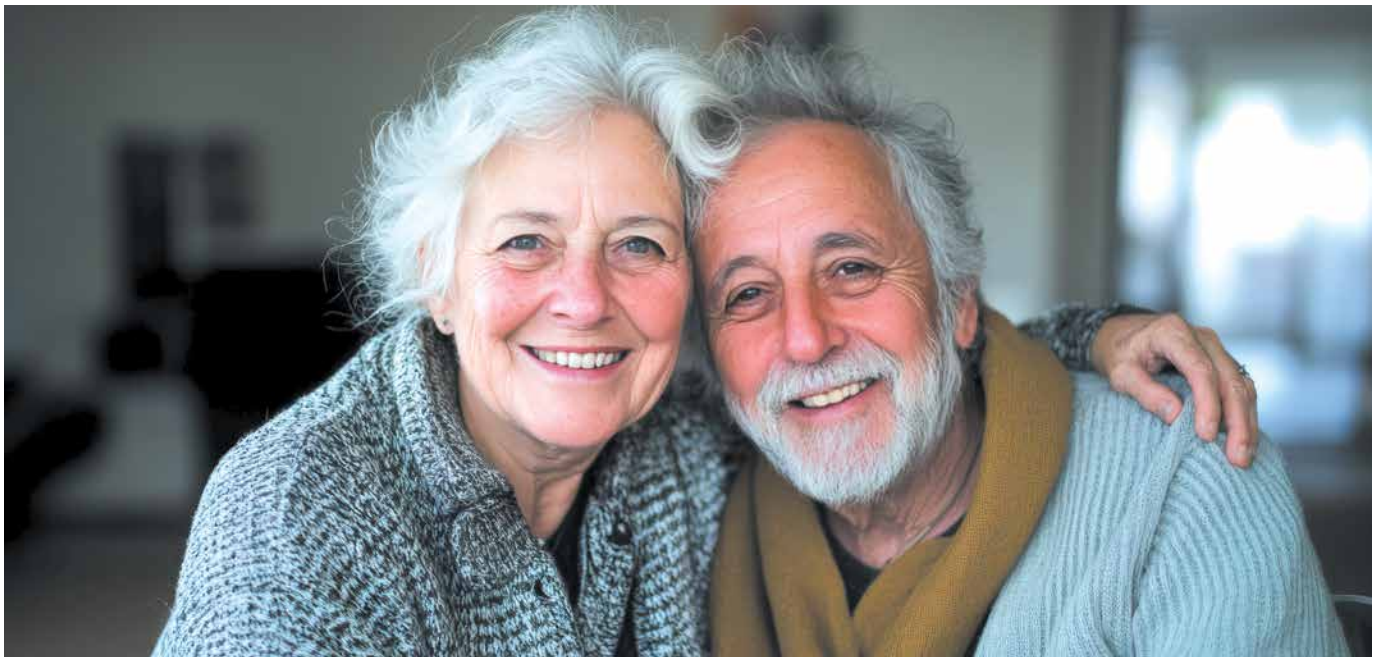
Les personnes retraitées et aînées représentent une part importante des bénévoles au Québec. Ce sont elles qui consacrent annuellement le plus d'heures au bénévolat que n'importe quel autre groupe d'âge. On parle de l'équivalent de 131 400 emplois à temps plein. Ce faisant, elles apportent à la société une vaste expérience et des compétences variées, ce qui contribue à enrichir la communauté, à favoriser une meilleure cohésion sociale et à renforcer les liens intergénérationnels.

Les membres de l'AREQ ne font pas exception, puisque la moitié des répondants font du bénévolat. Les trois quarts (74 %) y consacrent entre 1 et 5 heures par semaine, 16 % entre 6 et 10 heures, et 10 % y consacrent plus de 10 heures.

Les secteurs des arts, de la culture et des loisirs (30 %), de l'éducation (19 %) et de la santé et des services sociaux (19 %) sont les plus populaires. Les membres bénévoles disent en retirer principalement de la satisfaction personnelle (71 %), mais également un sentiment d'appartenance à leur communauté (35 %) et un renforcement de leurs relations sociales (34 %).

## En bref

- **État matrimonial**  
65 % sont mariés ou en union libre.  
23 % sont célibataires.
- **Habitation**  
79 % sont propriétaires de leur logement, condo ou maison. 17 % sont locataires.
- **« Rénoviction »**  
3 % des locataires ont déjà reçu un avis d'éviction de leur propriétaire justifié par le besoin de faire des rénovations majeures dans l'immeuble.
- **Augmentation du coût des services en RPA**  
25 % des résidents de RPA ont déjà subi une augmentation de coûts de certains services sans préavis ou ont dû réduire leur niveau de services en RPA en raison d'une hausse des coûts.
- **Sentiment d'appartenance**  
68 % ont un sentiment d'appartenance envers l'AREQ.
- **Sentiment de solitude**  
42 % ressentent un manque de compagnie, 36 % avouant le ressentir parfois et 6 % le ressentir souvent.



# LA GRAND-PARENTALITÉ, UN RÔLE SOCIAL EN ÉVOLUTION

► CHARLES-DAVID DUCHESNE

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



La multiplication des structures familiales, combinée à l'augmentation de l'espérance de vie en bonne santé, a mis en lumière un rôle social de plus en plus important : celui des grands-parents. Parce que la grand-parentalité a considérablement évolué au cours des dernières décennies, des chercheurs se penchent désormais sur ces nouvelles façons de jouer un rôle dans la vie de nos petits-enfants. Cette fonction familiale et ses implications sur le bien-être des familles sont décortiquées pour en documenter les bienfaits tout autant que les conséquences pour les uns comme pour les autres, lors d'une rupture du lien existant entre petits-enfants et grands-parents.

## Les modèles de grand-parentalité

De toute évidence, l'exercice de la grand-parentalité diffère selon les cultures, les classes sociales et les contextes familiaux. Plusieurs variables peuvent ainsi influencer la façon dont chaque individu intériorise ce rôle ou l'exerce au quotidien.

La diversité des modèles observés montre que l'expérience des grands-parents est hétérogène et qu'elle transcende les liens de sang existant entre les individus concernés. Certaines études permettent d'établir un lien de causalité entre la santé mentale, la santé physique et la qualité des liens qui unissent les grands-parents et leurs petits-enfants. Mais les effets bénéfiques que procure la relation entre grands-parents et petits-enfants sont-ils tributaires d'autres éléments ? La posture adoptée par une personne occupant le rôle de grand-parent, selon qu'elle est plus affective, autoritaire, de soutien financier, ou de tout autre forme d'accompagnement, influence-t-elle la qualité des liens existants ?

## L'importance de documenter le rôle social de grand-parent

La réponse aux différentes questions soulevées, lesquelles ne représentent pas une liste exhaustive des sujets pouvant être mis à l'étude, contribuera à mieux comprendre les liens intergénérationnels et à maximiser leur potentiel bénéfique pour toutes les générations concernées. Dans un contexte de vieillissement de la population, il semble également crucial d'examiner comment ces relations évoluent en fonction des changements sociaux et démographiques. Les grands-parents d'aujourd'hui, ont-ils à la fois le profil des grands-parents d'autrefois et de ceux de demain ?

---

## Références

Les nouveaux grands-parents. (2020). *L'école des parents*, 637, (4). <https://shs.cairn.info/revue-l-ecole-des-parents-2020-4?lang=fr>.

Bouyer, S., Mietkiewicz, M. et Schneider, B. (2005). *Grands-parents et grands-parentalités*. <https://doi.org/10.3917/eres.mietk.2005.01>.

Pilote, É. et al. (2024). *L'influence réciproque des modèles de masculinité dans la relation grand-père-petit-fils*. Groupe de recherche et d'intervention régionales : Université du Québec à Chicoutimi. ISBN : 978-2-925191-07-0

# L'AREQ ET LIRATOUTÂGE : UNE BELLE HISTOIRE À LIRE

## ► GODELIEVE DE KONINCK

Orthopédagogue à la retraite, membre de l'AREQ et fondatrice de l'organisme

Le partenariat entre l'AREQ et Liratoutâge arrive à terme au même moment que la subvention qui nous avait été accordée. Cinq belles années qui ont permis à l'organisme de se déployer au Québec, de mettre sur pied plusieurs initiatives, d'apporter à quelques milliers de personnes âgées des lectures réconfortantes, amusantes et stimulantes.

La fin de cette association ravive de beaux souvenirs pour moi. J'avais, en 2008, eu la folle idée de faire la lecture dans les CHSLD, ayant constaté le désarroi, l'ennui et la tristesse dans les regards des résidents. Je me suis donc mise à la tâche, et Liratoutâge a pris vie petit à petit dans la région de Québec. Après dix années, des centaines de résidents recevaient hebdomadairement quelques moments de bonheur.

Dominic Provost, directeur général de l'AREQ, m'a appelée un jour pour écrire un article à ce sujet dans le magazine *Quoi de neuf*. Bien évidemment, j'ai accepté. Un peu plus tard, M. Provost me rappelle, me disant qu'il aime mon projet et qu'il aimerait m'aider.

Une subvention gouvernementale est alors octroyée au projet, ce qui permet l'embauche d'un coordonnateur, Charles-David Duchesne. Mais voilà qu'un obstacle de taille se hisse devant nous : la pandémie de COVID-19. Qu'à cela ne tienne ! Nous nous mettons à la tâche, écrivons un guide de formation, établissons des contacts, rencontrons virtuellement divers spécialistes et organisons des lectures virtuelles pour les résidents confinés.

Puis, nous obtenons une nouvelle subvention de trois années supplémentaires pour déployer Liratoutâge partout au Québec ! L'embauche d'une conseillère est donc nécessaire à la réalisation du projet : Maude Tweddell. Celle-ci est d'une efficacité redoutable et possède un enthousiasme communicatif. Ensemble, nous multiplions les démarches et obtenons un vif succès. À ce jour, Liratoutâge est présent dans 260 établissements et compte 270 bénévoles !



Mme De Koninck en entrevue avec Monic Néron,  
journaliste à Radio-Canada

.....

*C'est déjà la fin de notre partenariat, mais je tiens à exprimer ma reconnaissance envers l'AREQ pour son inestimable apport et ses membres bénévoles. Leur compétence et leur expérience en font d'extraordinaires lecteurs et lectrices. MERCI!*

.....

# SUCCESSION ET CONJOINTS DE FAIT : CE QU'IL FAUT SAVOIR

► L'ÉQUIPE DE NOVUM LÉGAL



Il est parfois difficile de s'y retrouver quant aux droits et devoirs des conjoints de fait, surtout lors du décès de l'un d'eux. Heureusement, tous les membres de l'AREQ ont accès au programme de protection juridique de Novum, ce qui peut être d'un grand secours quand vient le temps de parler de succession. Survol des questions les plus fréquemment posées\*.

## Qui est reconnu comme conjoint de fait au sens de la loi ?

Sont notamment considérées « conjoints de fait » les personnes qui ne sont pas des époux mais qui vivent maritalement pendant au moins douze (12) mois selon les lois fiscales. La durée de vie commune requise varie selon les lois et les régimes applicables (parfois 3 ans plutôt qu'une année).

**Il est obligatoire de déclarer son état civil, dont l'union de fait, aux autorités fiscales.**

## La dévolution de la succession en l'absence de testament

Suivant certaines dispositions législatives, et sauf dispositions testamentaires à l'effet contraire, la succession est dévolue au conjoint survivant qui était lié au défunt par mariage ou l'union civile et aux parents du défunt, le tout dans l'ordre et suivant les règles prévues dans le Code civil du Québec (CcQ). Celui-ci prévoit la part qui sera dévolue au conjoint survivant qui était uni au défunt par mariage ou union civile selon qu'il ait ou non des enfants, des parents



toujours vivants ou de la fratrie. Il est important de savoir que **sans testament, le conjoint de fait n'est pas reconnu comme héritier légal de son défunt conjoint.**

## Les formes de testament

Si vous désirez léguer tout ou partie de vos biens à votre conjoint de fait, telle votre résidence ou votre part de la résidence dont vous êtes copropriétaires, il est primordial de le prévoir dans un testament rédigé suivant l'une des trois formes reconnues au Québec : le testament notarié, celui fait devant témoins ou le testament olographe (manuscrit). Sous peine de nullité, les formalités auxquelles les divers testaments sont assujettis doivent être observées (article 713, CcQ).

## Le legs successif : un outil méconnu

Notons qu'il est possible de prévoir une disposition testamentaire dans laquelle un bien, comme une part dans la résidence, est légué au conjoint de fait survivant (le légataire initial) avec instruction explicite que ce bien soit ensuite transmis à une autre personne (le légataire subséquent) après le décès du légataire initial. Il s'agit d'un legs successif (articles 739 à 769, CcQ).

## L'assurance vie

D'autres mesures sont à votre portée afin de protéger financièrement votre conjoint de fait survivant. Si vous avez une assurance vie, vous pouvez prévoir que son produit soit remis à votre conjoint en le désignant comme bénéficiaire. À défaut de nommer un bénéficiaire, le produit de votre

assurance vie fera partie des biens composant votre succession que se partageront vos héritiers légaux.

## L'inventaire des biens et des dettes

Vous et votre conjoint de fait pourriez également dresser et maintenir à jour un inventaire de vos biens et de vos dettes incluant, notamment, vos comptes bancaires, vos polices d'assurance vie, le détail de vos placements, vos véhicules et autres biens laissés dans un coffret de sûreté, en prenant soin d'établir clairement les parts détenues par chaque conjoint. Cela pourra faciliter la liquidation de la succession.

## Comptes bancaires conjoints et individuels

La *Loi sur la remise des dépôts d'argent aux cotitulaires d'un compte qui sont des conjoints ou des ex-conjoints* permet maintenant aux cotitulaires d'un compte conjoint d'accéder plus rapidement à leurs liquidités en cas de décès. En

effet, l'institution financière devra remettre au conjoint survivant ou au liquidateur de la succession qui lui en fait la demande la part du solde du compte conjoint qui revient à chacun. Les parts seront considérées comme égales, à moins d'une déclaration écrite attestant de la répartition des sommes.

## Les régimes de retraite du secteur public

Enfin, pour les personnes retraitées ayant participé à un régime de retraite du secteur public, comme le RREGOP par exemple, il est bon de savoir que votre conjoint survivant pourra recevoir des prestations.

Contactez Novum via un formulaire web ou la ligne sans frais **1 844 745-4714**.

\*Cet article contient de l'information juridique et ne constitue nullement un avis juridique. Afin d'obtenir un conseil spécifique à votre situation, vous pouvez consulter un avocat ou un notaire.




# DÉJOUER LES DISTORSIONS COGNITIVES POUR TROUVER UN NOUVEL ÉQUILIBRE À LA RETRAITE

► JONATHAN MERCIER

Psychologue



Les premiers mois de la retraite, souvent perçus comme une période de liberté, sont également une phase de transition émotionnelle complexe. Bien que cette étape soit attendue avec enthousiasme par certains, d'autres se retrouvent confrontés à des pensées limitantes, connues sous le nom de distorsions cognitives. Ces pensées, influencées par des peurs et des attentes, peuvent freiner le bien-être émotionnel des retraités. En identifiant ces distorsions et en les restructurant de manière réaliste, il est possible de surmonter les émotions négatives qui accompagnent cette période.



**UNE DISTORSION  
COURANTE CHEZ  
LES JEUNES  
RETRAITÉS EST  
L'IDÉE QU'ILS SONT  
« TROP VIEUX POUR  
ENTREPRENDRE UN  
NOUVEAU PROJET ».**

Une distorsion courante chez les jeunes retraités est l'idée qu'ils sont « trop vieux pour entreprendre un nouveau projet ». Ce type de pensée découle d'un désir de se dépasser et de rester compétent, mais elle masque souvent une peur de l'échec ou de l'inconnu. Selon Wang et Shi (2021), ces

croyanances affectent l'adaptation psychologique à la retraite et renforcent le sentiment de perte. Les émotions associées, comme l'impuissance et le découragement, amplifient la conviction que l'âge constitue un obstacle insurmontable. Cependant, cette pensée peut être restructurée ainsi : « J'ai acquis de l'expérience dans différents domaines, et même si je manque de compétences dans ce nouveau projet, je suis capable de les développer. » Cette approche valorise les capacités d'adaptation et d'apprentissage, réduisant ainsi les sentiments d'impuissance.

Un autre obstacle commun est le sentiment d'« inutilité ». Après avoir passé des années dans une fonction professionnelle, l'absence d'un rôle peut créer une impression de vide. Ce besoin de se sentir utile, identifié par Hershey et Henkens (2020), est souvent exacerbé à la retraite, menant à des émotions comme le vide et le désespoir. Pour atténuer ces sentiments, il est possible de créer une croyance plus réaliste : « J'ai envie de me sentir utile, et je vais chercher des activités dans lesquelles je peux m'investir. » Cette pensée proactive permet de réorienter l'énergie vers des occasions de contribuer à la société, que ce soit par le bénévolat, le mentorat ou des engagements auprès de la famille et ainsi, d'apaiser les émotions négatives associées à ces cognitions.

Enfin, une distorsion plus subtile mais tout aussi fréquente est la pensée que l'on « ne peut plus s'adapter aux changements ». Contrairement à la croyance selon laquelle les capacités d'adaptation se détériorent avec l'âge, Kim et Moen (2020) ont montré que la retraite peut être une opportunité

de renouvellement pour ceux qui ajustent leur perspective. Cette pensée pourrait par exemple être révisée ainsi : « J'ai traversé d'autres changements importants dans ma vie, et j'ai généralement trouvé des façons de m'adapter. Ce changement est différent, mais je peux y aller progressivement et m'ajuster à mon rythme. » En reconnaissant sa propre résilience, cette pensée basée sur des expériences passées redonne confiance et diminue l'anxiété liée à l'incertitude face au changement.

Les trois distorsions cognitives mentionnées dans cette chronique ne sont que quelques exemples de croyances courantes chez les retraités. Ces types de croyances génèrent des émotions difficiles telles que l'impuissance, le désespoir et l'anxiété. Cependant, en les restructurant de manière réaliste, il est possible de mieux naviguer dans cette période de transition. La retraite, loin d'être une fin, peut devenir une nouvelle phase riche en occasions de toutes sortes permettant de poursuivre son épanouissement personnel. En réévaluant les croyances limitantes et en adoptant une perspective plus réaliste, vous pouvez vous redéfinir, relever des défis et retrouver un sentiment de satisfaction.

---

#### Références :

- Hershey, D. A., & Henkens, K. (2020). Impact of Different Types of Retirement Transitions on Individual Well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 25*(1), 55-64.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2020). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course ecological model. *Journals of Gerontology: Series B, 75*(1), 16-26.
- Wang, M., & Shi, J. (2021). Psychological Adaptation to Retirement: A Systematic Review. *Journal of Vocational Behavior, 129*, 103-126.

# LES CHANGEMENTS DES BESOINS NUTRITIONNELS AVEC L'ÂGE

► ISABELLE HUOT  
Docteure en nutrition



Saviez-vous que les besoins nutritionnels varient avec l'âge ? En vieillissant, les apports doivent être révisés afin de prévenir certaines maladies chroniques comme l'ostéoporose tout en ralentissant la fonte musculaire liée à l'âge. Cap sur les nutriments à surveiller !

## LES BESOINS QUOTIDIENS DES FEMMES

Âge (ans)	Vitamine B6 (mg)	Vitamine B12 (mcg)	Vitamine D (mcg/UI)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Protéines (g/kg)
19 à 50	1,3	2,4	15/600	1000	18	0,8
51 à 70	1,5	2,4	15/600	1200	8	0,8
>70	1,5	2,4	20/800	1200	8	0,8

## LES BESOINS QUOTIDIENS DES HOMMES

Âge (ans)	Vitamine B6 (mg)	Vitamine B12 (mcg)	Vitamine D (mcg/UI)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Protéines (g/kg)
19 à 50	1,3	2,4	15/600	1000	8	0,8
51 à 70	1,7	2,4	15/600	1000	8	0,8
>70	1,7	2,4	20/800	1200	8	0,8

## La vitamine B6

Les besoins quotidiens en vitamine B6 augmentent après l'âge de 50 ans. Chez les femmes, ils passent de 1,3 mg à 1,5 mg et chez les hommes, de 1,3 mg à 1,7 mg. Cette vitamine est impliquée dans la fonction immunitaire. Certaines études suggèrent que les personnes âgées qui présentent des concentrations sanguines plus élevées de vitamine B6 ont de meilleures fonctions cognitives (par ex. : la mémoire). Les aliments les plus riches en vitamine B6 incluent le foie, le poulet, les pois chiches, le thon et le saumon.

## La vitamine B12

La vitamine B12 aide à prévenir l'anémie mégaloblastique. Les personnes âgées font partie des groupes à risque de carence de cette vitamine, notamment celles qui présentent une gastrite atrophique. Cette condition entraîne un amincissement de la muqueuse de l'estomac et une diminution de la production du facteur intrinsèque, une protéine qui permet l'absorption de la vitamine B12 par l'organisme. La vitamine B12 est présente dans les aliments d'origine animale (viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs et produits laitiers). Elle peut aussi être ajoutée à certains aliments d'origine végétale, comme la levure nutritionnelle et les boissons végétales enrichies.

## La vitamine D

Les besoins quotidiens en vitamine D sont plus importants chez les adultes de plus de 70 ans. Ils augmentent de 15 mcg (600 UI) à 20 mcg (800 UI). La vitamine D est importante pour la santé osseuse puisqu'elle favorise l'absorption du calcium. Elle est également importante pour le système immunitaire. Les meilleures sources alimentaires de vitamine D incluent les poissons gras (par ex. : le saumon, le maquereau, la sardine), les œufs, le lait, les boissons végétales enrichies et certains champignons. La vitamine D peut également être synthétisée à partir du soleil, mais sa production diminue avec l'âge. Au Canada, l'ensoleillement est insuffisant du mois d'octobre au mois d'avril. Santé Canada recommande donc aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément de 10 mcg (400 UI) de vitamine D au quotidien, tout en continuant à consommer des aliments riches en vitamine D.

## Le calcium

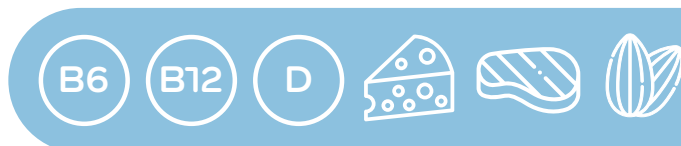
Les besoins quotidiens en calcium sont plus importants chez les femmes à partir de 50 ans, et chez les hommes à partir de 70 ans. Ils passent de 1000 mg à 1200 mg. Le calcium contribue à la santé des os. Ce minéral est présent dans les produits laitiers, les boissons végétales enrichies, le tofu préparé avec du sulfate de calcium, les edamames, les amandes et le chou vert frisé.

## Le fer

Le fer est un minéral présent dans l'hémoglobine, une protéine qui assure le transport de l'oxygène à travers l'organisme. Chez les hommes, les besoins en fer restent inchangés. En revanche, chez les femmes, les besoins quotidiens en fer diminuent après la ménopause, vers l'âge de 50 ans. Ils passent de 18 mg à 8 mg en raison de l'arrêt des pertes mensuelles en fer dues aux menstruations. Certains médicaments peuvent diminuer son absorption (par ex. : les antiacides, certains antibiotiques). Les meilleures sources alimentaires de fer incluent la viande rouge, le boudin, les huîtres, les légumineuses, les grains entiers et les légumes verts feuillus.

## Les protéines

Les personnes âgées ont besoin de plus de protéines au quotidien que les jeunes adultes pour préserver leur masse musculaire. La masse musculaire décroît de 3 à 8 % par décennie après 30 ans, une diminution qui s'accroît encore davantage après 60 ans. Consommer suffisamment de protéines et demeurer actif peut aider à ralentir la perte musculaire. Chez les adultes, l'apport nutritionnel recommandé pour les protéines est de 0,8 g/kg/j. Toutefois, des études suggèrent un apport minimal de 1 à 1,2 g/kg/j pour les personnes âgées. Les aliments protéinés incluent la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses, le soya, les noix et les graines.

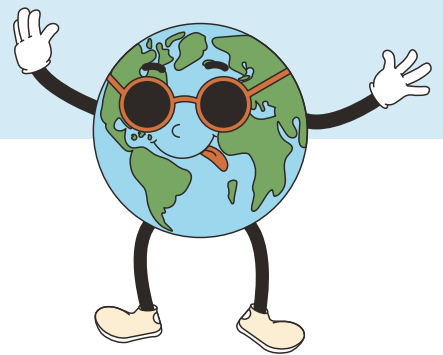




# LES LUTTES ENVIRONNEMENTALES AU QUÉBEC

► **CHARLES-DAVID DUCHESNE**

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



**Les luttes environnementales qu'a connues le Québec ont façonné plusieurs politiques et ont contribué à la prise de conscience collective sur les enjeux écologiques.**

## Années 1970 : l'éveil écologique

Un des événements fondateurs fut la contestation du projet de la Baie-James, un vaste programme hydroélectrique initié par Hydro-Québec. Annoncé en 1971, ce projet impliquait l'exploitation de rivières du nord du Québec. Au-delà des considérations économiques pour la province, il souleva d'importantes questions écologiques et sociales.

Les populations autochtones, dont les terres étaient directement affectées par le projet, s'opposèrent fermement à la construction des barrages. La signature

de la Convention de la Baie-James et du Nord québécois marqua le début de la reconnaissance des droits des Autochtones sur leurs terres et l'encadrement de projets de développement en fonction de leurs impacts environnementaux (Notzke, 1994).

## Années 1980 et 1990 : l'essor du mouvement vert

Ces années riment avec la diversification des luttes environnementales. Les années 1980 ont été marquées par des mobilisations contre l'industrialisation croissante et ses effets négatifs sur l'environnement, notamment en matière de pollution de l'air et

de l'eau. En 1985, le Québec a encadré l'exploitation des ressources naturelles et s'est donné l'objectif de réduire la pollution industrielle (Loi sur la qualité de l'environnement, 1985).

Les années 1990 ont vu émerger une prise de conscience croissante autour des questions liées à la biodiversité, à la conservation des écosystèmes et à la sensibilisation par l'éducation. En 1993, la Commission mondiale sur l'environnement et la publication du rapport intitulé « Notre avenir à tous » donne naissance aux établissements verts Brundtland (EVB), qui portent aujourd'hui le nom de Mouvement ACTES, une initiative toujours portée par la Centrale des syndicats du Québec.

## Années 2000 : la lutte contre les gaz à effet de serre et l'exploitation des énergies fossiles

Dans les années 2000, les enjeux climatiques sont devenus centraux dans les luttes environnementales au Québec. La province a adopté en 2006 le Plan d'action sur les changements climatiques, qui visait à réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) et à promouvoir les énergies renouvelables. Ce plan faisait suite à la signature par le Canada du Protocole de Kyoto, bien que les objectifs fixés à l'époque aient été difficiles à atteindre.

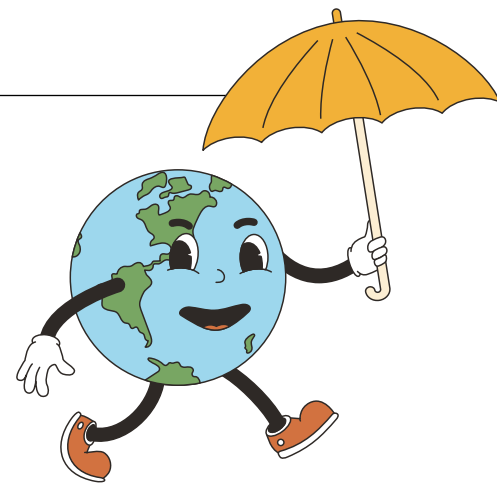


La contestation contre plusieurs projets d'extraction de pétrole et de gaz a marqué cette période. En 2010, le projet d'exploitation des gaz de schiste dans la vallée du Saint-Laurent a provoqué une vive opposition, tant de la part des communautés locales que des groupes environnementaux. L'instauration d'un moratoire sur la fracturation hydraulique dans la province en 2012 fut une victoire significative pour les mouvements écologistes (Gélinas, 2014).

## L'émergence d'un mouvement citoyen global

Les luttes environnementales au Québec s'inscrivent de plus en plus dans un cadre global, en lien avec les mouvements pour la justice climatique. Les campagnes contre les pipelines, comme celles menées contre le projet Énergie Est de TransCanada, ou plus récemment contre GNL Québec, ont mobilisé des milliers de citoyens inquiets des risques environnementaux liés au transport de pétrole, lesquels auront eu gain de cause.

L'un des aspects marquants de ces dernières années a été la participation massive des jeunes à ces luttes. Les grèves pour le climat, initiées en 2018 et 2019, ont vu des dizaines de milliers de personnes descendre dans la rue pour exiger des actions concrètes contre les changements climatiques. Ces mouvements, inspirés par la militante suédoise Greta Thunberg, ont marqué une nouvelle étape dans l'histoire des luttes environnementales au Québec, où l'intersection entre justice sociale et justice environnementale devient de plus en plus apparente (Cloutier et Gauthier, 2020).



La récente création du Mouvement pour la suite du monde illustre bien cette idée de s'attaquer globalement aux problèmes environnementaux en parlant à l'unisson pour faire connaître les solutions qui existent. Ce mouvement regroupe plus de cinquante organisations représentant plus de deux millions de Québécois de toutes générations.

L'histoire nous prouve que des gains importants peuvent être faits lorsque nous défendons collectivement des causes qui nous tiennent à cœur.

## Références :

- Bergeron, Y., Leduc, A., & Harvey, B. (1998). « Natural Fire Regime: a Guide for Sustainable Management of the Canadian Boreal Forest ». *Forest Ecology and Management*.
- Cloutier, E., & Gauthier, M. (2020). « Jeunes et luttes climatiques au Québec : Vers un changement générationnel ». *Cahiers de recherche sociologique*.
- Gélinas, P. (2014). *Les gaz de schiste au Québec : enjeux et perspectives*. Université Laval.
- Gouvernement du Québec (2006). *Plan d'action sur les changements climatiques 2006-2012*.
- Loi sur la qualité de l'environnement (1985). L.R.Q., chapitre Q-2.
- Notzke, C. (1994). *Aboriginal Peoples and Natural Resources in Canada*.
- Mouvement pour la suite du Monde. (2024). <https://pouurlasuitedumonde.ca/>

# FIN IMMINENTE DU SOUTIEN TECHNIQUE DE WINDOWS 10... QUE FAIRE ?

► FRANÇOIS CHARRON



À partir du 14 octobre 2025, Microsoft cessera le soutien technique de son système d'exploitation Windows 10 Famille et Pro pour ordinateurs de bureau et portables. Ne reste que quelques mois à peine pour prévoir ce changement.

C'est donc dire qu'à ce moment, notre ordinateur ne recevra plus de mise à jour de sécurité et de nouvelles fonctionnalités. Que faire ? Comment savoir si son ordinateur est compatible avec Windows 11 ? Quelle solution choisir si votre ordinateur n'est malheureusement pas compatible ?

## On démêle tout ça pour vous !

**Première étape : vérifiez si votre ordinateur peut passer à Windows 11.**

Microsoft a mis au point une application appelée Contrôle d'intégrité du PC pour dire si oui ou non votre ordinateur peut supporter Windows 11.

Son fonctionnement est très simple : après l'avoir téléchargée sur le site web de Microsoft et l'avoir installée, on clique sur **Vérifier maintenant**. En quelques secondes, on peut savoir si notre ordinateur est compatible ou non. Si c'est le cas, on peut dès lors procéder à la migration vers Windows 11.





**MICROSOFT A MIS AU POINT UNE APPLICATION APPELÉE CONTRÔLE D'INTÉGRITÉ DU PC POUR DIRE SI OUI OU NON NOTRE ORDINATEUR PEUT SUPPORTER WINDOWS 11.**

### **Pourquoi votre ordinateur PC ne peut-il pas passer à Windows 11 ?**

La raison est très certainement parce que votre ordinateur n'est pas équipé de la puce TPM 2.0 ou Trusted Platform Module 2.0. Il s'agit d'un composant matériel dédié à la sécurité présent sur la plupart des ordinateurs modernes. Elle agit comme un coffre-fort numérique intégré à notre machine,

stockant et protégeant des informations sensibles telles que des clés de chiffrement, des mots de passe et des certificats numériques. Cette puce est intégrée à des processeurs qu'on pourrait qualifier de récents. Plus précisément sur les processeurs AMD (à partir de Ryzen de 2<sup>e</sup> génération) et d'Intel (à partir de la 8<sup>e</sup> génération).

### **Pourquoi la puce TPM 2.0 est-elle requise pour Windows 11 ?**

Microsoft exige qu'il y ait cette puce sur notre ordinateur pour pouvoir migrer à Windows 11 afin d'assurer la sécurité des données sur notre machine.

### **Que faire si votre PC n'est pas compatible avec Windows 11 ?**

Si vous avez un ordinateur de bureau ou un ordinateur portable qui n'est pas en mesure d'installer Windows 11, est-ce dire que notre ordinateur ne sert plus à rien ? Heureusement, non. Voici quelques solutions envisageables.

La première option est celle qui va convenir aux personnes qui ne sont pas très férues en informatique. Il s'agit de migrer vers le système d'exploitation de Google nommé ChromeOS Flex.

#### **Avantages**

Faire la migration est gratuite, et ChromeOS est un système relativement simple à adopter. Idéale donc pour une utilisation de base.

#### **Inconvénients**

Ce système ne permet pas d'installer tous les logiciels, car on doit utiliser les applications offertes sur le Chrome Store. La deuxième option peut être accomplie par tous, mais la courbe d'apprentissage pour les néophytes va être abrupte. Il s'agit de migrer vers l'écosystème Linux.

#### **Avantages**

En plus d'être un système d'exploitation « open source » auquel toute la communauté informatique peut apporter des modifications, la migration est gratuite.

#### **Inconvénients**

L'interface et les commandes peuvent en dépayser certains. C'est sans compter que certains logiciels ou périphériques ne seront peut-être pas compatibles.

La troisième option consiste à payer les mises à jour de sécurité de Windows 10. Tel qu'annoncé, Microsoft entend bien cesser le soutien technique de Windows 10 en octobre 2025, mais on devrait préciser qu'il cesse le soutien technique *gratuit*. En fait, Microsoft va continuer d'offrir des mises à jour de sécurité pour Windows 10 pour ceux qui acceptent de payer ! Cette mesure, offerte jusqu'en 2028, est surtout destinée aux entreprises qui souhaitent se donner un sursis avant de devoir migrer toute leur flotte d'ordinateurs. Il reste qu'on peut aussi en profiter en tant que particulier.

.....  
 **Pour en savoir davantage sur l'abandon du soutien technique de Windows 10 et les options qui s'offrent à vous, visitez [francoischarron.com](http://francoischarron.com).**  
 .....

# LA FLG ACTIVE EN VILLE ET EN RÉGION

► **MARIE NADEAU**

Responsable régionale FLG région 03

Étant membre du bureau régional de la FLG de Québec–Chaudière–Appalaches (03) depuis cinq ans, je peux affirmer que les demandes d’aide alimentaire sont de plus en plus nombreuses et que les sommes à distribuer ne sont pas toujours suffisantes. « Est-ce que je vais manger aujourd’hui ? Est-ce que je vais pouvoir nourrir ma famille ? » Je fais partie des privilégiés qui n’ont pas à se poser ces questions parce que Laure Gaudreault a consacré sa vie à défendre les droits des personnes retraitées et l’accès à une rente décente.

Lors d’un déjeuner entre ex-collègues, l’une d’elles m’a parlé d’une belle initiative à Vallée-Jonction en Beauce : l’organisme Aidons-Vallée, créé par le conseil municipal à la suggestion d’une conseillère. Il a pour but d’accorder une aide alimentaire aux gens dans le besoin.

Un comité a été formé : une cuisinière en chef aidée de cinq autres personnes, dont trois retraitées de Beauce-Etchemin, Céline Mathieu, France Lessard et



Céline Mathieu, France Lessard et Hélène Bourbonnais

Hélène Bourbonnais. Elles se réunissent deux fois par mois et cuisinent des repas. Le village leur offre une cuisine équipée, la Caisse populaire alloue un montant pour financer le projet, et l’épicerie du village offre des denrées. Lors de ma visite, l’ambiance était formidable. Leur bénévolat est non seulement bénéfique pour elles, mais aussi pour leur communauté.

La Fondation Laure-Gaudreault leur a offert un montant de 1 000 \$ afin de soutenir leur cause. Nos retraités et retraitées sont solidaires des gens de leur milieu. Je suis fière de donner de mon temps et de participer au rayonnement de la FLG. Merci aux membres du bureau régional ainsi qu’aux responsables des secteurs de la région.

.....  
**Ensemble, on va loin!**  
 .....

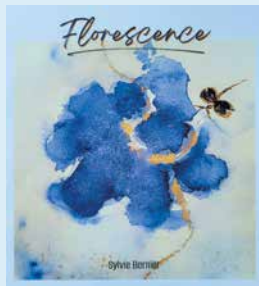
 [fondationlg.org](http://fondationlg.org)

## NOS MEMBRES PUBLIENT

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



Adieu... monde imparfait !!!  
**ROBERT MORIN**



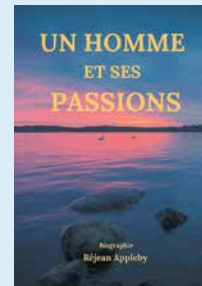
Florescence  
**SYLVIE BERNIER**



Le livre qui changera votre vision de l’amour  
**MARTIN MALO**



Le miroir des temps  
**ODILE PLONQUET**



Un homme et ses passions  
**RÉJEAN APPLEBY**

# SE MÊLER DE SES OIGNONS

► FRANÇOISE GUÉNETTE  
Collaboratrice

IL ARRIVE QUE LA MÉSENTENTE SOIT PLUS PROFONDE, QUE LES VALEURS EN JEU SOIENT VRAIMENT DIVERGENTES.

On s'est dit qu'on ne tomberait jamais dans ce panneau : la mère ou la belle-mère gossante qui se mêle de tout, de la décoration de la maison aux soins au nouveau-né. On suggère le plus délicatement possible (pense-t-on) car on croit qu'une erreur est en train de se commettre. Et on se fait répondre, pas toujours subtilement, de ne pas nous en mêler. Que les bébés de 2025 mangent « autonome », que les rideaux sont superflus, que la mode a changé et que repasser est obsolète, que le téléphone aussi est démodé : « Tu n'as qu'à me texter ! » (et je répondrai quand je le voudrai ou le pourrai).

Petits irritants mineurs entre générations de culture différente. Mais il arrive que la mésentente soit plus profonde, que les valeurs en jeu soient vraiment divergentes. Et qu'elles opposent parents et enfants, amies de longue date, collègues de travail. Que faire

alors ? Parler et risquer le blocage des relations, la rupture de toute confiance, la mort de longues amitiés ?

Il y a autour de moi des mères à qui leurs filles ne parlent plus, des grands-parents privés de voir leurs petits-enfants, des frères fâchés à cause de brouilles, de lancinantes peines d'amitié... La souffrance qui en découle est tenace pour les deux parties, que la querelle résulte de simples malentendus ou de réelles divergences au sujet, par exemple, de la laïcité. Faudrait-il donc, toujours, se « mêler de ses oignons » et ne pas aborder les sujets difficiles pour ne pas risquer la perte ? Quelle attitude est la plus respectueuse de l'autre ? J'ai toujours pensé que la vérité valait mieux, mais je pratique souvent le silence hypocrite. Dilemme non résolu, essais et erreurs.

Après tout, se contenter de seulement « se mêler de ses oignons » revient-il à accepter l'intolérable ? Ça s'apprend comment, le courage ?

**AREQ (CSQ)**  
Bureau 100  
320, rue Saint-Joseph Est  
Québec (Québec) G1K 9E7



# Profitez d'économies exclusives sur vos assurances auto, habitation et entreprise



L'AREQ (CSQ) fait équipe avec **La Personnelle**<sup>1</sup> pour vous offrir :



**Un service exceptionnel d'agents en assurances de dommages qui en font plus pour vous**



**Des tarifs exclusifs et des économies non offerts au grand public**

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

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

  
**Centrale des syndicats  
du Québec**

Partenaire de la CSQ

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

1. La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.