ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE LA FNEEQ

VOLUME 17, numéro 1 printemps 2018

AREF-*INFO*

Message du Président à l'AGA 2018 (extraits) André *GAGNON*

L'AREF fête cette année son 21e anniversaire et est toujours active dans plusieurs dossiers en relation avec nos objectifs et nos orientations. Voici donc un aperçu très résumé de ces travaux.

Tout d'abord la transformation de notre contrat d'assurances maladie et vie avec la Capitale est terminée. C'est encore une fois en raison du bon travail des membres du comité des assurances. De plus le comité a aussi procédé au renouvellement du contrat 2018 sans augmentation, maintenant que les médicaments sont couverts par la RAMQ. N'oubliez pas que c'est un régime collectif.

Avec cette transformation du contrat d'assurances notre membership est passé à plus de 6200 membres. L'AREF est donc devenue une association de dimension respectable.

Nous avons renouvelé l'an dernier un protocole d'entente de 5 ans avec la Capitale assurances générales, en habitation et auto. Nous sommes 1548 membres (près de 30%) qui profitons de 15% de rabais sur nos primes.

Nous avions également le mandat de réviser nos structures régionales, leur représentation et les règlements en conséquence. Le comité du CA formé à cette fin a remis son rapport. Cinq régions compteront plus de mille membres et celle du nord-est du Québec aux alentours de 700. Ces modifications aux règlements sont à l'ordre du jour de l'AGA.

Depuis plus de 18 ans je vous ai souvent parlé d'indexation. Nous avons participé avec d'autres associations de retraités à des comités, des commissions et des manifestations. En 2012 lors d'un grand rassemblement à Québec devant le parlement, le gouvernement libéral nous avait promis une commission pour parler d'indexation et une table permanente pour discuter avec les retraités. En janvier 2017 le Conseil du Trésor mettait sur pied une table de discussions concernant les problèmes que rencontrent les retraités des secteurs public et parapublic. Six associations en sont membres: l'AREQ, l'AQRP, le RIIR, l'AQDER, L'AAR et l'ADR. Nous sommes membres de l'AAR , ce qui nous permet d'être au courant de ce qui se passe à la Tribune des retraités. C'est un projet de deux ans. Actuellement on y a discuté de faire l'inventaire des retraités qui sont dans des associations, et des autres. Il a été question de nommer une troisième personne au comité de retraite du RRÉGOP. Le président du Conseil du Trésor a indiqué qu'il pourrait y avoir une ouverture à discuter du pouvoir d'achat. Mais attendez avant de changer votre auto!

Le comité des projets a reçu cette année plusieurs demandes d'aide pour des propositions qui ont été analysées selon les critères qui ont été établis. Un budget de 15000$ a été accordé pour permettre à ces projets de se réaliser.

Les finances de l'Aref se portent très bien, même si on présente un léger déficit en cette année de consolidation. Le mandat d'examen a été confié au comptable professionnel désigné l'an dernier. Le rapport vous sera présenté par le trésorier Jérôme Dupuis.

Depuis plus d'un an, l'Aref s'est dotée d'une structure administrative en fonction du nombre de membres toujours grandissant de membres qui prennent leur retraite. Nous avons à votre service une secrétaire administrative (désormais à plein temps) qui fait un très bon travail. Le site internet est continuellement mis à jour et un numéro de téléphone sans frais, avec boîte vocale en dehors des heures de bureau, est à votre disposition.

Depuis trois ans nous sommes membres de l'Observatoire de la Retraite. Il s'agit d'un groupe de recherche concernant la retraite au Québec, au Canada et ailleurs dans le monde. Il publie des bulletins plusieurs fois par année et organise des colloques et des tables rondes à l'occasion. Vous pouvez aller voir le site internet: **http://observatoireretraite.ca/**

Deux membres de notre CA participent aux activités et rencontres de l'Observatoire.

Passez un bel été!

POSTE-PUBLICATIONS
NUMÉRO 41558514

RETOUR:
AREF, CP 34009
QUÉBEC, G1G 6P2
www.aref-neq.ca
1-888-513-2494

SOMMAIRE

Message du président	1
Mot de l'éditeur	1
Le deuil blanc	2
Assurances	3
Parution	3
Projets spéciaux	3
Project Malawi	4
Chum britannique	4
Rouler électrique	5
Belle province	6
Speak white (réplique)	6
Auto-portrait	7
Hearing aid	7
Sans agressivité	8
La flouve	8
Voix enfantines	9
Guatémala	10
ARRCO	11
Brefs conseils	11
Publicité	12
Comités	12

Mot de l'éditeur Claude *CHAMBERLAND*

***Merci à tous les collaborateurs de ce numéro; les textes non publiés sont conservés pour le prochain journal. Vous aussi pouvez enrichir la diversité du prochain numéro. La date de tombée sera le 30 novembre 2018: faites parvenir vos textes au secrétariat ou à c.chamberland@yahoo.ca**

***La majeure partie de nos quelque 6200 membres sont «branchés» et nous ont fourni leur adresse courriel. Est-ce votre cas? De même, veuillez nous informer de tout changement d'adresse postale ou électronique, ou de votre désir de recevoir le journal par la poste plutôt que par courriel en .pdf**

***Avez-vous consulté le site de l'AREF (aref-neq.ca) récemment? C'est une mine de renseignements régulièrement mise à jour.**

LE DEUIL BLANC

Micheline JACQUES

---« *Je suis affligée d'une grande peine, Tirelou.*» **Félix**

Quelques pas de reconnaissance sur le terrain mouvant de l'Alzheimer …

Les crues printanières causent d'importants dommages. Telle une vraie beauceronne, mon cœur est inondé. Il y a longtemps que j'ai éprouvé autant de douleur, de désarroi. Je remonte jusqu'à mai 2017, lorsque la gériatre nous oriente vers l'Alzheimer pour expliquer la confusion, le chaos, les pertes cognitives de notre mère, âgée de 91ans. Pourquoi cette femme si curieuse, *si allumée*, si débrouillarde, qui avait réussi en '70, à faire changer officiellement son prénom d'Alfréda pour celui d'Édith, était-elle prise d'assaut par cette cruelle épreuve? Pourquoi quittait-elle l'autoroute de sa vie active, pour emprunter une voie de sortie où un brouillard de plus en plus opaque s'emparerait d'elle? *« J'sus pas la seule à qui ça arrive d'oublier »* me disait-elle.

***---« J'ai des neurones ben gigoteuses, je les entends dans ma tête.»* Maman Édith 6/12/17**

Nous avons eu cette chance d'accéder rapidement à la résidence de l'Aube Nouvelle St-Victor, où maman a retrouvé ses racines dans le voisinage de son enfance, la messe quotidienne, un piano à chaque étage où elle peut encore jouer des airs familiers, faire chanter/ danser ; communiquer sa passion pour la musique. Elle y séjourne depuis deux mois. Même en reconnaissant qu'elle est «comme au paradis » elle nous demande de la ramener à la maison : «*Je veux aller voir pôpa et môman.*» Cette supplique fait écho à celle formulée par l'un-e ou l'autre de nos cinq jeunes pousses, lors d'un premier coucher chez papou-mamie. C'est Simone de Beauvoir qui nous rappelle *que rien, jamais, n'abolit notre enfance.*[2] Je suis déstabilisée, démunie, dépassée. J'étouffe mes sanglots.

---« *Je veux rentrer chez moi.* »[5]

Pour cette mère forte, créative, courageuse, comme celles de son époque, qui a vécu pour ses enfants, *mais aussi par eux, j*e deviens, selon les heures et les journées, sa soeur, sa mère et redeviens sa fille, en alternance. «*Parfois la proximité est insoutenable; l'éloignement douloureux.*»[5] J'apprivoise cette inversion des rôles. Je reconnecte la même insécurité que pour l'éducation de nos deux enfants. Quels mots, quels gestes sont porteurs d'amour, de sérénité, de bienveillance, d'acceptation de ce qui se joue là, maintenant ?

---« *Toute notre vie, on cherche des portes. Les mots sont de petites portes.*» [5] Heureusement, la littérature abonde de récits personnels inspirants, d'écrits médicaux judicieux, de références crédibles. L'entourage immédiat joue également un rôle primordial dans le support et le réconfort. J'ai tout à apprendre. Il y a tant à découvrir : réaménager une relation qui s'est modifiée mais qui n'a pas disparu; de pièges à éviter : résister à cette fascination de la perte en misant sur ce qui demeure ; d'outils à intégrer : apaiser l'agitation en mettant les mains de maman entre les miennes et en les serrant doucement (*indian shake*)[4] ; de mythes à déboulonner : *mal-parler*, n'implique pas *mal penser* ou *mal comprendre*; d'irritants à surmonter : la répétition, la répétition, la répétition qui nous épuise, nous exaspère…

--- « *Comme si chaque matin, il fallait se rembobiner.* » [3]

«Qui suis-je ? Qui est là ? Qui répond, sinon la mémoire?! Depuis quand nous attardons-nous, dès que nous sortons de l'inconscience du sommeil, à cette question fondamentale? Il nous faut combien de temps dès la sortie du lit pour se chausser de soi-même?

[3] Lorsqu'Édith se réveille, *la fragmentation et l'érosion de ses facultés cognitives l'empêchent de se sentir chez elle à quelque endroit que ce soit,* [4] si coquet fût-ce son 3 pièces 1/2. Photos, cadres, chocolats, livres, rien de tout cela ne remplace la maison de son enfance, la présence de sa famille, le bonheur d'étendre son linge dehors, de marcher sur la piste cyclable, de préparer une bonne soupe aux pâtes, sans oublier sa dent sucrée. Un cumul de deuils.

***---« Ne sommes-nous pas l'unique « chez soi » de la personne souffrant de l'Alzheimer? »* [4]**

Il fut une époque où j'avais l'impression que les livres me choisissaient. J'avais du temps pour les laisser venir à moi. Aujourd'hui, une nouvelle thématique s'est imposée : je me sens dans l'urgence de dénicher «les meilleurs écrits» d'assimiler le plus grand nombre de connaissances, de cerner l'essentiel du faire à l'être.

Je retiens que le cœur ne fait pas d'Alzheimer et que dans les situations de détresse, il n'y a pas de théorie qui tienne. Alors oui… pour les lectures, mais ce ne sera pas suffisant. L'ouverture du cœur, énormément de patience, de l'humour et beaucoup d'amour, seront nécessaires pour que le sens de la maladie vienne de ce bout de chemin que l'on fera ensemble. Présentement, ce que je ressens : c'est la tristesse de perdre ma mère au compte-gouttes ; la déception de ne pas toujours savoir comment l'accueillir dans sa pagaille ; le besoin de me sentir plus sereine et bienveillante; la gratitude envers toutes ces ressources qui atténuent notre angoisse face à l'impuissance. C'est la conviction d'avoir à lâcher prise pour retrouver l'instinct, l'animalité, dans ce nouveau livre du dernier tournant, offert par la VIE.

Je suis entrée dans ce que l'on appelle *le deuil blanc, processus créatif, selon Marie-C. Kohler. Cette période difficile est parsemée d'instants lumineux qu'il faut saisir. Tout n'est pas toujours tout noir.*[6] Les deuils sont des expériences humaines inéluctables. Selon un auteur inconnu, la douleur serait un grand maître… *«Elle nous apprend qu'on est vivant.»*

C'est après avoir lu que « *l'absence de sens de ce que l'on vit au moment où on le vit, qui multipliait les possibilités d'écriture » que* je me suis mise d'abord au crayon-papier.

Je voulais également exprimer ma reconnaissance envers toutes ces auteures qui par leur sensibilité, leur regard et leur expérience, m'accompagnent, m'inspirent, éclairent mon parcours.

1-Annie Ernaux : Je ne suis pas sortie de ma nuit ;
2- Simone de Beauvoir : Une mort très douce
3- Madeleine Chapsal : Trous de mémoire ;
4- Marie Gendron : Le mystère Alzheimer
5- Marité Villeneuve : Je veux rentrer chez moi ;
6- Societé d'Alzheimer Qué. (Mira-Ève Arbour)

Assurances Augustin *VERSTRAELEN*

L'implantation de la nouvelle police d'assurance maladie est maintenant achevée. Rappelons brièvement les faits : devant les coûts exorbitants d'un contrat d'assurance qui couvrait obligatoirement les médicaments des personnes de moins de 65 ans, de nombreuses voix se sont élevées, aussi bien chez nos membres que chez les futurs retraités, afin de trouver une formule qui satisfasse les intérêts de l'ensemble de nos membres. Le résultat du sondage organisé auprès de nos assurés a confirmé ce désir de changement : plus des 2/3 des répondants se sont dits d'accord avec l'approche suggérée par votre comité d'assurance. Il fallait ensuite obtenir l'autorisation de la Ramq pour avoir le droit d' offrir à tous nos membres une couverture d'assurance maladie ne couvrant pas les médicaments. La requête de l'Aref a finalement été accueillie favorablement par la Régie lorsque la preuve fut établie que la Fneeq, autrefois copreneur du contrat, se retirait de la police 1011. L'Aref devenait alors signataire unique de la police. C'est pour cette raison qu' il est désormais obligatoire d'être membre de l'Aref pour adhérer à notre assurance. Dès ce moment, les choses sont se sont déroulées rapidement :

En décembre 2016, envoi d'une première communication annonçant les modifications à venir;

En mars 2017, expédition d'un document précisant les démarches à effectuer pour intégrer la nouvelle police, avec une échéance précise : le 31 mai;

Fin juin, dernier rappel aux personnes qui n'ont pas donné suite aux consignes;

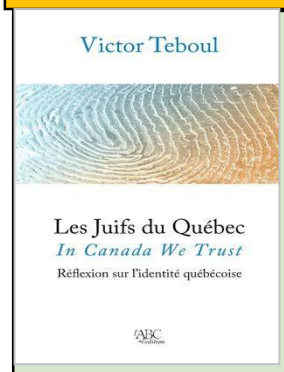
Le 31 août, résiliation du certificat d' assurance des personnes qui n'ont toujours pas répondu.

Les personnes habitant à l'extérieur du Québec présentaient un problème particulier : comme leur province n'offrait pas de couverture médicaments avant 65 ans, il a fallu prévoir une formule qui corrigerait cette lacune. Une police toute particulière a été conçue pour couvrir ces personnes jusqu'à ce qu'elles atteignent 65 ans. Par la suite, elles doivent réintégrer la police commune.

Ces derniers mois, est-il nécessaire de le préciser, ont demandé énormément de travail et de disponibilité aux membres du comité des assurances qui estiment néanmoins que les résultats en valaient la peine. On appréhendait un certain pourcentage de défection, mais il n'en est rien. Quelques objections de principes bien sûr, comme c'est le cas chaque fois que l'on apporte des modifications importantes à un système en vigueur. L'Aref possède maintenant sa propre police d'assurance qu'elle peut façonner à sa guise, c.a.d. selon les demandes de ses membres, et cette police est en excellente situation financière.

Notre association compte maintenant quelque 6200 membres et autant de personnes assurées, à nous d'utiliser cette force à bon escient.

Les Juifs du Québec Victor *TEBOUL*



Victor Teboul, professeur retraité du Collège Lionel-Groulx, a le plaisir de nous informer de la parution de son dernier essai : «Les Juifs du Québec : In Canada We Trust. Réflexion sur l'identité québécois»

Pourquoi les Juifs québécois ne s'identifient-ils pas spontanément à la nation québécoise et à ses luttes ? Pourquoi n'ose-t-on pas examiner, parmi la multitude d'études publiées tous les ans au Québec sur la diversité culturelle et sur les Juifs, les raisons qui empêchent une telle identification ? S'agit-il d'un sujet tabou ? Qu'est-ce qui fait obstacle à l'interpénétration des identités juive et québécoise ? L'histoire ? La mémoire ? Le nationalisme ? La langue ? Tout cela à la fois ?

L'auteur soulève ici avec humilité, respect et courage, des questions délicates, mais essentielles, sur la perception qu'ont les Juifs de la société québécoise et sur les rapports qu'ils entretiennent avec le nationalisme. Francophone et indépendantiste, Teboul se base en outre sur le parcours de la communauté juive au Québec pour interroger la place qu'occupe la mémoire collective québécoise dans l'esprit de tous les Québécois, et il propose des pistes pour revaloriser celle-ci dans l'espace public.

L'auteur a accordé de nombreuses entrevues sur son livre et plusieurs recensions ont été consacrées à son essai dans les médias. Il a aussi été invité à titre de conférencier, notamment à la Société Saint-Jean-Baptiste de Montréal, dans le cadre des Lundis de l'histoire. Les articles et les entrevues, de même que le documentaire réalisé sur son œuvre par la télévision de Radio-Canada, dans le cadre de l'émission Second Regard, sont accessibles à partir de son site Web : **www.victorteboul.com**

L'auteur

Né à Alexandrie, en Égypte, Victor Teboul a fait du Québec sa patrie. Auteur de plusieurs romans et essais, il a enseigné la littérature au Collège Lionel-Groulx et l'histoire des communautés culturelles à l'Université du Québec à Montréal. Il a également siégé au Conseil supérieur de l'éducation et au Conseil de presse. Détenteur d'un doctorat en études françaises de l'Université de Montréal, il dirige aujourd'hui le magazine en ligne *Tolerance.ca*.

Le livre est en vente en format papier dans toutes les librairies du Québec ainsi que sur Amazon.ca. Il est aussi disponible en version numérique sur les sites Internet des libraires au Québec et à l'étranger. On peut aussi se le procurer directement sur le site Web de l'auteur : www.victorteboul.com

PROJETS SOCIAUX ET HUMANITAIRES 2018

Cette année , le budget alloué globalement est de 20.000$. Les membres du comité, Donald Audet (donaudet@videotron.ca), Claire-Andrée Leclerc (caleclerc@videotron.ca) et Jean-Vianney Simard (jeanv3@bell.net), attendent vos soumissions pour le 31 décembre 2018. Les modalités et les critères sont disponibles sur le site : aref-neq.ca

Outdoor classroom in Malawi

Tom *PETERS*

In January of 2015, AREF contributed to the funding and building of a library at the Chilanga Primary School at Makupo, Malawi. As a result of the completion of this project the school qualified for a special program placing interactive teacher/student tablets for math and language skill development in some classrooms.

While entering the computer age students still had to break from class to shelter from rain, storm, or intense sun. Due to the number of students at the school and existing classroom capacity teachers could only meet the overflow of students outdoors, under a tree, seated on bricks.

In January 2017 a group of retired educators from Vanier and John Abbott College CEGEPS made a return trip to Makupo. The need for sheltering classrooms was addressed and AREF again became involved in the building of resource facilities.

The Principal at Chilanga Primary, Mr. Caswell Ngwira, agreed to act as purchaser and project manager for the build of 4 outdoor covered classrooms. Mr. Peters acted in design, consultation and representation of the Canadian contingent.

While it is sometimes, perhaps often, difficult to realize and complete projects on time and on budget, we as an international group did manage to create and construct the classrooms as planned and designed. The project created work and economy for local people, resources and materials. Local workers were hired and paid for their skills. Most importantly the project created space for teachers. It is now possible to complete lessons as scheduled. The students and teachers are able to be out of the adverse elements.

The Chilanga Primary programs have been greatly enhanced through the support of AREF and some of its members.

Work remains to be done. The classrooms can be upgraded, There is need for blackboards, desks and chairs, and even basic school supplies. The library is always in need of books, especially in the local language, Chichewa.

Anyone interested in helping to further this effort could contact *Makupo.org* for links and contacts.

Friends of Makupo work on the adage. “If we all did a little bit, imagine the difference it could make”Thanks to the involvement and support of AREF we touch the future of Malawi.

Mon «chum» britannique

Martine *DUMONT*

Fin juillet, un nouveau mâle est entré dans ma vie. Grand, mince, une magnifique tête grisonnante, et un accent britannique à couper au couteau; passionné de grands espaces et de randonnées; tout à fait mon style, quoi…
Dès le premier rendez-vous, il m’a fait découvrir ses endroits préférés et ses coins secrets, à Montréal et ailleurs.
Et comme le beau temps est de retour (enfin…). Il nous emmène dans les Cantons : A-10, sortie 106, direction Mansonville où se tient un marché fermier tous les samedis de l’été, en plein cœur du village, au site de la **Grange ronde**. (1) (2) On y achète plein de provisions fraîches, *made in Québec*, et on en profite pour pique-niquer sur place avec une vue à couper le souffle sur la chaîne des Monts Sutton.
Pour prolonger le plaisir, mon guide nous entraîne vers le sud, sur le Chemin de la Rivière Missisquoi (direction Glen Sutton). Mais il faut absolument faire un détour, à Dunkin, sur le **Chemin Ruiter Brook**.
On s’organise des périples en Europe, à gros prix, pour contempler des paysages fantastiques. Ce petit chemin qui longe un ruisseau en cascades sur quelques kilomètres vaut tous les endroits classés de la planète… Un peintre **(Craig Skinner**) (3) y a même installé son atelier, qu’on rejoint par un petit pont au-dessus du *brook*.
On revient sur nos pas, toujours sur le Chemin de la Rivière Missisquoi, vers Glen Sutton pour un autre arrêt : le **Camping au Diable Vert** (4). Accessible par une montée spectaculaire, on débouche sur le sommet d’une montagne. Les sites de camping offrent des cabanes dans les arbres, des maisonnettes originales, même un Westfalia, et plein d’autres alternatives. Il y a aussi un resto-bar champêtre sur place, et une tyrolienne pour se balader à la cîme des arbres. Les compagnons à 4 pattes sont les bienvenus, de même que les visiteurs désirant jeter un coup d’œil aux lieux. Un endroit génial, à faire découvrir aux amis de passage au Québec.
Il faut ensuite reprendre la route (vers Sutton) et pourquoi pas faire un arrêt-dégustation au vignoble «**la Chapelle Ste-Agnès**» (5). Un établissement de très grande classe, magnifique, et c’est chez nous…
Au cas où un petit creux se ferait sentir avant le retour à Montréal, la «**Rumeur affamée**»(6) permet de combler tous les désirs. Installé dans un ancien magasin général, l’endroit a conservé le charme et le look *vintage*, avec ses comptoirs à fromages et ses produits de toutes sortes.
Après une idylle qui a duré quand même 14 ans, mon Britannique m’a quittée. Mais le souvenir de nos balades est toujours présent, comme sa photo dans mon sac à main. Il s’appelait Winston : un magnifique chien «Old English Sheepdog» de 40 kg, aux yeux couleur caramel, et qui est entré dans ma vie un certain jour de juillet…

1)Marché fermier de Mansonville-Potton : samedi de 9h – 13h, Grange Ronde.
2)Boulangerie Owl’s Head, rue Principale, Mansonville
3)Craig Skinner, 3 Turner, Dunkin
4)Camping Au Diable Vert, 169 rue Staines, Glen Sutton
5)Vignoble *Chapelle Ste-Agnès*, 2565 Chemin Scenic, Sutton
6)La Rumeur Affamée, 297 rue Maple, Sutton

Je conduis un VÉ et je me soigne

Louis-Frédéric *DORVAL*

Voilà! C'est dit! Mais je ne suis pas aussi malade que cela.

Conduire un véhicule comme le mien, un hybride branchable PHEV (Pluggable Hybrid Electric Vehicule), ce n'est pas toujours facile d'en tirer le maximum, c'est-à-dire conduire en mode électrique tout le temps ou le plus possible. Il y a d'abord l'autonomie électrique à respecter et les conditions d'utilisation de ce véhicule. Pour cela, je dois faire face à plusieurs défis, voire adopter certains comportements qui, à la longue, ressemblent à des TOCs (troubles obsessionnels compulsifs). Je m'explique.

Les premiers moments de conduite d'un véhicule en mode purement électrique sont décevants. L'autonomie est passablement réduite car la batterie se décharge rapidement par les comportements que l'on a transférés de la conduite de notre ancien véhicule ICE (Internal Combustion Engine). On accélère rapidement, on circule vite et on freine rapidement. Cela vide la batterie plus vite que l'on pense. La réaction d'un moteur électrique étant plus rapide, il n'est pas nécessaire d'écraser l'accélérateur lors du passage au feu vert à moins de vouloir impressionner le conducteur du véhicule d'à côté ou de frapper le véhicule qui vient de passer sur un feu jaune-orange devant soi. Oui, l'accélération peut être très rapide à cause du moteur électrique mais cela consomme plus d'énergie. Il en est de même des freinages, c'est-à-dire un freinage intense consomme et ne permet pas de récupérer de l'énergie. Donc, les premiers comportements à adopter sont un départ progressif et un freinage progressif en tout temps. Ensuite, il faut adopter une vitesse de croisière selon les limites de vitesse et respecter la règle suivante : plus la vitesse est grande, plus vite se décharge la batterie, donc l'autonomie diminue. C'est la même chose pour un véhicule conventionnel, regardez la gauge de votre réservoir. En conduite urbaine, un tel comportement ne correspond pas, mais alors pas du tout, à ce que l'on constate autour de soi. En plus, je risque de me faire klaxonner!

RÈGLE #1 : Tout doit se faire progressivement, éviter les brusqueries, respecter les limites de vitesse.

On dit toujours que la distance la plus courte entre deux points est la ligne droite. En conduite électrique, il faut nuancer cette expression surtout si l'on veut exploiter l'autonomie du véhicule au maximum. Donc, il faut profiter d'une route secondaire au lieu d'une autoroute en sachant que la vitesse exige plus d'énergie. Aller moins vite prend plus de temps, mais au moins, on ira possiblement plus loin avec une recharge effectuée à la maison. Aussi, il faut utiliser la morphologie du terrain à son avantage. C'est-à-dire utiliser les descentes pour minimiser la demande en énergie et/ou pour se recharger en récupérant de l'énergie par le freinage moteur. La ville de Québec est une ville particulière avec des dénivellations que l'on peut exploiter. Attention, tout ce qui descend doit inévitablement remonter pour compléter son trajet.

RÈGLE #2 : Utiliser au maximum les routes et les dénivellations à son avantage. Combiner les deux, c'est encore mieux!

Le confort à l'intérieur du véhicule est un autre point à surveiller. Nous habitons une région nordique et nous aimons le confort de la chaleur dans nos maisons. Or, le chauffage de l'habitacle d'un véhicule électrique est ... électrique! La batterie est encore plus sollicitée : notre confort ET notre déplacement. Il en résulte une réduction d'autonomie. Il en est de même pour la climatisation, mais c'est moins énergivore que le chauffage. Donc, pendant qu'on a nos habits d'hiver sur le dos, on baisse le chauffage et on garde nos mitaines. Pour un véhicule hybride branchable, il y a de petits détecteurs qui mettront, malgré nous, le moteur à combustion en marche ne serait-ce que pour les performances du système lorsque la température est sous zéro et/ou que la demande instantanée en énergie est trop élevée.

RÈGLE #3 : Utiliser le chauffage ou la climatisation à un minimum confortable et faire appel à un préchauffage branché avant le départ.

Voilà les trois règles à respecter, pour optimiser les performances du véhicule. Mais, il faut prendre en compte, l'ordinateur de bord qui se fait un malin plaisir de nous mettre sous le nez que nous avons accéléré trop vite, freiné trop rapidement, circulé à haute vitesse. Il nous donne aussi des informations sur le kilométrage restant avant que la batterie soit déchargée et le niveau de la batterie. Bref, tout ce qu'il faut pour nous stresser encore plus si on prend à cœur de ne pas vouloir que le moteur à combustion démarre.

Avec l'expérience, j'ai appris et j'ai acquis des compétences pour obtenir un bon rendement de mon véhicule. Je planifie mon trajet, l'heure de mon départ, la température de l'habitacle et les conditions peuvent changer selon que je suis SEUL ou ACCOMPAGNÉ. De là, les TOCs que je signalais plus haut.

Mon expérience avec ce type de véhicule un Ford C-Max Energi depuis 2014 est le suivant :

- **Près de 50 000 km**
- **Moyenne totale de 2,1 litres / 100km**
- **Environ 1 700 $ d'énergie (essence et kWh)**
- **Trois changements d'huile comme entretien**

Mon record de distance sur un plein d'essence (presque):

Je fais le choix de rouler le plus souvent en mode électrique seulement pour diminuer mon empreinte sur l'environnement, réaliser des économies à long terme et surtout avoir un comportement routier qui respecte la signalisation et les limites de vitesse. En plus, j'aime ça!

Mais je me dois de vous rappeler que d'avoir un comportement routier exemplaire à presque 100% (la perfection est impossible!), PEU IMPORTE LE VÉHICULE que vous conduisez, a aussi un effet POSITIF sur votre consommation, votre stress et celui des autres, sur l'environnement, etc.

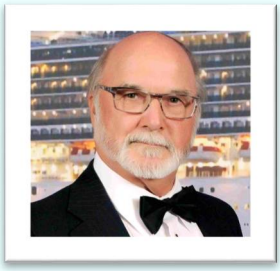
Dans ma belle province... française

Claude *DORÉ*

La belle vallée du Saint-Laurent, l'écotone feuillus-conifères, les belles journées ensoleillées suivies des jours de tempête, les vallées verdoyantes, fleuries; les maisons enjolivées de toutes sortes de choses bien modernes : bâche, arbustes très décoratifs, de très belles fleurs, des balançoires; etc. De belles décorations au temps de l'Halloween, au temps des Fêtes, etc. Voilà ma Belle Province.

Dans ma Belle Province, les gens parlent en utilisant les mots anglais, sans les franciser; pas d'anglicismes; avec les accents anglais ... du Canada ou autres. Parce qu'un anglicisme est un mot anglais adapté à la langue française : adapté à l'accent et à l'accent tonique de la langue du locuteur.

Dans ma Belle Province, nous faisons étudier nos enfants dans les Universités anglaises (à Montréal) sous prétexte qu'elles sont meilleures ... Nos étudiantes et étudiants les plus performants vont enrichir davantage ces Universités. Et nos Universités? ... Eh! Bien ...



Dans ma Belle Province, nous nommons les personnes d'origine anglaise (et parfois d'autres origines) avec l'accent anglais. Et puis, lorsque nous nous présentons aux personnes anglaises (et parfois autres) nous nous nommons avec l'accent anglais encore. Je me souviens, particulièrement, à Boston, des franco-québécois ayant des noms bien francophones, prononcer leur nom, au micro, avec un accent anglais.

Dans ma Belle Province, lorsque les deux parents forment un couple mixte (i.e. un parent francophone et l'autre anglophone), les enfants iront à l'école anglaise; ils apprendront comme langue maternelle la langue anglaise, et, comme culture, la culture des anglo-saxons. De plus, leur prénom aura autant que possible un accent anglais. Ils seront des purs anglais; seules l'expression linguistique et l'expression culturelle à la maison détermineront leur degré d'anglicisation.

Dans ma Belle Province, lorsque nous avons à prononcer un mot nouveau, que nous ne connaissons pas et dont on ne connaît l'origine, nous aurons tendance à le prononcer avec l'accent anglais.

Dans ma Belle Province, lorsqu'une personne passe par un milieu anglophone, comme dans les sports aux États-Unis par exemple, nous prononcerons son nom avec l'accent anglais. Un bel exemple, au baseball, le nom des ibéro-américains, tels Hernandez et Fernandez, ne sera prononcé ni en espagnol, ni en français, mais avec un accent anglais. Et même si la personne est originaire d'un pays franco-européen ...

À l'origine, un canadien était un français né en terre d'Amérique. Au début de la colonisation anglaise, les anglais nous «traitaient» de *canadians*. Puis, comme il fallait bien donner un nom au pays, ils l'ont appelé le Canada. Ils se sont approprié notre nom; et encore aujourd'hui. Et même P. E. Trudeau a *vendu* notre hymne national à nous les *vrais canadiens* aux anglais du Canada. Dans ma Belle Province, cela nous coule sur la peau comme de l'eau sur le dos d'un canard.

Partout dans le monde, lever le poing en l'air a une signification qu'on veut dire à l'autre qu'on se tient debout et qu'on est prêt à affronter l'adversité. Mais, pas chez nous. Dans ma Belle Province, il est mal vu d'agir ainsi. Parlez-en à P.-K. P.

Dans ma Belle Province, nous honorons à la grandeur de cette belle province, l'illustrissime Général Moncton (que les Anglais écrivaient Monkton), qui, dans le monde civilisé, n'a pas la réputation d'être un humaniste, surtout par son action envers les Acadiens (une grande déportation qui fut certes une tentative génocidaire). Je ne sais dans combien de villes de chez nous, au Québec, il y a une rue nommée Moncton! Il en est ainsi de tous les gouverneurs généraux que la couronne britannique a envoyés chez nous pour tenter de faire disparaître le fait français et catholique (à cette époque) dans notre Belle Province. Et que dire de l'autoroute Dufferin-Montmorency? Lord Dufferin qui est venu chez nous pour tenter de mâter le peuple francophone de l'Amérique du Nord. Et la Francophonie n'a-t-elle pas élu Michaëlle Jean présidente: elle qui a été la Gouverneure Générale du Canada, i. e. la représentante de la Couronne britannique qui a tout fait pour nous faire disparaître. Et que dire du *zou* et du jardin *zoulogique*? Que dire de nos enfants qui portent des prénoms anglophones? Que dire de ...?

P. S. : Et *la Madame est b'en contente.*

Réplique au texte Speak White de Léon Gagnon (Aref-Info de décembre 2017)

David *PÉRELLE*

Speak white (une injure proférée aux Canadiens français par les Canadiens anglais lorsqu'ils parlaient français en public)....à Outremont. M. Gagnon sait comment attirer l'attention du lecteur. Il a la mienne.

J'ai vécu soixante ans au Québec et je n'ai personnellement jamais entendu cette expression mais j'ai connu un collègue à qui elle avait été adressée, en Alberta.

Ainsi, "quelques" dizaines de Hassidim ont défendu leur point de vue en anglais. Combien d'intervenants se sont exprimés en français? Les Hassidim ont-ils exigé qu'ils le fassent en anglais? Ont-ils monopolisé les deux réunions pour empêcher d'autres de prendre la parole?
Voici les règlements en vigueur:

Les documents publiés par l'arrondissement Outremont le sont en français. Pour ce qui est de la traduction d'un document de l'arrondissement (exemples : avis aux résidents, communiqué, etc.), une version anglaise peut être produite à la requête d'un citoyen. Les procès-verbaux sont publiés en français.
Le conseil d'arrondissement se passe en français. Cependant, les citoyens peuvent poser leurs questions en français ou en anglais. Les élus ont le choix de répondre dans la langue de leur choix. Dans le cas d'une réponse en anglais, il est courant de résumer la question et la réponse également en français.

Je constate que les questions posées en anglais sont légales et que, de son coté, Mme. Cinq-Mars a agi en toute légalité même si M. Gagnon s'est objecté au comportement de la mairesse.

J'ai vécu à Outremont pendant dix ans durant les années 60. J'ai côtoyé des familles Hassidiques. Leurs convictions religieuses interdisent toute forme de contraception (comme celles de beaucoup de Québécois catholiques durant cette période). Après plus d'un demi-siècle, il est logique que l'espace nécessaire à leurs lieux de culte et écoles religieuses n'ait fait qu'augmenter. Leur besoin polarise la population d'Outremont. Les Hassidim ne sont pas des voisins faciles? Ils ont des croyances étranges? Soit. En fait, peu importe. Chaque citoyen doit respecter les règlements, mais ils doivent être justes et appliqués avec justice.

Les querelles linguistiques n'ont pas leur place dans ce débat.

Autoportrait — Donald *ALARIE*

Alors que je m'apprêtais à vérifier mes messages, à interroger mon répondeur, un homme dans la quarantaine qui fut jadis un de mes élèves, m'a demandé : « Donald, qu'est-ce que tu fais avec ce téléphone?...»Il était assis à une table voisine de la mienne au café.

Il faisait allusion à mon téléphone non intelligent, un vieil appareil démodé. Il y avait dans sa question de la surprise et peut-être même un soupçon de mépris.

Je lui ai répondu tout simplement que je téléphonais. Et j'ai ajouté : « Tu vois, il s'agit justement d'un téléphone… Avec lequel je ne peux pas évidemment faire un selfie… »

Les autoportraits, je les fais encore assis devant mon ordinateur. En voici un que je vous offre, sans prétention.

J'ai publié mon premier livre, un roman intitulé *La Rétrospection*, en 1977. Il y a environ 40 ans. Je l'ai écrit pour réaliser un rêve que j'avais en tête depuis un moment. J'admirais tellement les écrivains que je désirais faire partie du groupe, si je peux dire. Je venais de mettre le pied dans l'engrenage. Je ne savais pas alors que cet exercice allait occuper une grande partie de ma vie.

Il faut d'abord dire que je suis avant tout un lecteur. Je passe beaucoup plus de temps à lire qu'à écrire. Et je suis persuadé que si je n'avais pas été un grand lecteur, je ne serais jamais devenu écrivain. Pour moi l'un ne va pas sans l'autre. Quand je remplis un formulaire, à côté de *profession*, je devrais écrire: lecteur!

Il m'a fallu beaucoup d'années et de publications avant que j'accepte de parler de moi en utilisant le mot *écrivain*. Quand on me demandait ce que j'avais fait durant mes vacances, je parlais de petits voyages en famille, de travaux autour de la maison ou de tennis. Et parfois, j'ajoutais timidement que j'avais écrit un peu. Il m'est arrivé de prendre un congé d'une session. C'était pour me retirer temporairement de l'enseignement, mais surtout pour écrire. Certains, dont ma conjointe, comprenaient bien ma démarche. Ce n'était sans doute pas le cas de tout le monde. Depuis le début de ma retraite, j'ai pu bien entendu consacrer plus de temps à l'écriture.

Les livres se sont succédé, il y en a maintenant environ vingt-cinq : des romans, des recueils de nouvelles , de la poésie, un essai, un roman pour les ados.

Qu'est-ce qui m'a poussé, durant tout ce temps, à écrire? Ce n'est certainement pas l'argent. La gloire? Je ne crois pas. Par ailleurs, il y avait sans doute chez moi un besoin profond de tenter d'écrire un meilleur livre que les précédents, d'aller un peu plus loin dans cette expérience qui serait, je le savais bien, toujours inachevée. L'écriture a donné un sens de plus à ma vie. Je le dis tout bêtement : je ne me vois pas vivre sans la lecture et l'écriture. Et si j'ai continué à publier depuis quarante ans, c'est évidemment parce que des éditeurs (Écrits des Forges, Pierre Tisseyre, XYZ, Trois-Pistoles..) ont voulu de mes textes. Sans eux et leur conseils, je n'y serais pas arrivé. Ceux qui regardent la chose de l'extérieur, ne connaîtront jamais les rapports intimes, privilégiés qui s'établissent entre un auteur et son éditeur.

Je suis devenu terriblement sédentaire. J'aime bien cette phrase qu'on attribue à Confucius : *Le plus grand voyageur est celui qui a réussi, une fois, a faire le tour de lui-même.* Je n'y arriverai sans doute jamais, mais je m'y applique…

J'ai commencé à écrire sérieusement à trente-deux ans. Il n'y a pas d'âge pour s'y adonner. Henri-Pierre Roché a publié son premier roman à soixante-quatorze ans, *Jules et Jim*, adapté par la suite au cinéma par François Truffaut. Il n'est jamais trop tard dans ce domaine…

Une petite pub en terminant. Mes deux derniers livres ont été publiés aux éditions La Pleine Lune, sous la direction de Marie-Madeleine Raoult : *Le hasard des rencontres* (nouvelles, 2016), *Puis nous nous sommes perdus de vue* (histoires 2017.).

Je ne peux terminer autrement qu'en vous souhaite de très heureuses lectures.

Hearing aid — Ricky *ZURIF*

To: Nicole Menard

Quebec.'s funding of hearing aids for seniors leaves a great deal to be desired.

Firstly, if a senior is not working, then the province pays for only one hearing aid. This means all retired seniors are at a double disadvantage. They are living on a reduced income and paying for a second necessary hearing aid.

Secondly, if someone chooses to buy a higher end hearing aid, Quebec. will not fund any of the cost. Compare this to Ontario where everyone is given a maximum of $500.00 per hearing aid (that is a total of $1000.00 per person if they require two aids) and are free to spend it on whichever device suits them.

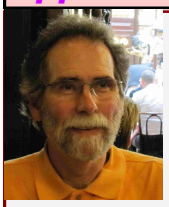
33% of seniors over 65 and 50% over 75 have significant hearing loss so Quebec's reluctance to fund seniors results in a sizeable chunk of money.

Thirdly, if you don't want to wait a year for an audiology test, Quebec's option is a $75.00 fee to go private.

Since Quebec residents pay the highest taxes in the country and at 38.5%, more than the 34.3 % average of nations in the OEC, (35 mostly wealthy nations) we can do better.

I look forward to hearing from you, not with commiseration but with plans for rectifying this egregious injustice.

Apprendre à se rapprocher sans agressivité — Pierre *LEFRANÇOIS*



Depuis ma retraite de l'enseignement en 2006, dans la foulée du programme court « Sens et projet de vie » suivi à la Téluq, j'ai pu me préciser ce que je comptais faire de celle-ci. En effet, avec mes savoirs tant universitaires, professionnels qu'expérientiels (fils d'une mère atteinte de schizophrénie), n'était-il pas possible d'entrevoir aider des personnes qui accompagnent un proche atteint d'une maladie mentale ? Pouvais-je songer, un tant soit peu, à participer au soulagement de ces accompagnants dont la vie est si lourdement hypothéquée ?

Voilà l'explication de mon engagement, dès 2009, auprès de la Société québécoise de la schizophrénie, par la suite, auprès d'Oasis santé mentale de Granby et région (mon lieu d'habitation pour cette étape de ma vie) et, finalement, auprès du Réseau Avant de Craquer (anciennement La Fédération des familles et amis de la personne atteinte d'une maladie mentale - FFAPAMM) où j'anime des ateliers, du programme « Apprendre à se rapprocher sans agressivité »[1], pour les membres de ces organismes. De plus, je siège au sein du conseil d'administration des deux derniers.

Qu'en est-il de ce programme ? C'est une formation qui vient en aide aux membres de l'entourage vivant de l'agressivité de la part de leur proche atteint de troubles mentaux. Elle a été développée par et pour des parents qui sont ou ont été dans la même situation et permet à ces parents de mieux faire face aux comportements agressifs de leur proche. À l'été 2012, 14 parents, dont je suis, se sont inspirés de la formation Oméga[2] mais aussi de leur vécu en tant qu'accompagnateur d'un proche atteint de troubles mentaux pour adapter et créer cette nouvelle formation. Le résultat du travail accompli : un PowerPoint composé de 140 diapositives ; un cahier du participant et un cahier du formateur de plus de cent pages chacun.

Je précise brièvement le plan de formation composée de 5 blocs ayant pour thème : **bloc 1 - Comprendre l'agressivité et ses impacts ; bloc 2 – Assurer ma sécurité et celle des autres ; bloc 3 – Pacifier une crise avant d'aller trop loin ; blocs 4 et 5 – La pyramide d'interventions.** [3]

Ainsi, fort de ces documents pédagogiques, j'ai donné cette formation, d'une durée de 15 heures, à Montréal, Granby et Sherbrooke. J'ai, par la suite, en collaboration avec deux autres parents fondateurs du programme, formé 23 parents susceptibles d'offrir cette formation sur l'ensemble du territoire québécois dans divers organismes communautaires œuvrant auprès des parents ayant un proche atteint de maladies mentales. Jusqu'à maintenant, près de 300 personnes ont pu en profiter. Actuellement, une formation pour les intervenants des organismes membres du Réseau Avant de Craquer est à l'étude. Pourquoi l'offrir aux intervenants ? Parce qu'elle permettrait d'une part d'assurer la pérennité de ce programme, d'autre part, de l'offrir dans toutes les régions du Québec. J'ai de quoi occuper ma retraite citoyenne.

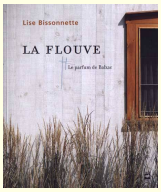
1-Le but de la formation est de développer une attitude qui assure ma sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence etr/ou l'intensité des crises d'agressivité de mon proche .

2-Celle-ci voulant développer chez l'intervenant du secteur de la santé et des services sociaux des habiletés et des modes d'intervention pour assurer sa sécurité et celle des autres en situation d'agressivité.

3-Un outil pour intervenir efficacement auprès d'une personne en crise émotionnelle. ⓿

La flouve me fait de l'oeil — Claude *LAROUCHE*

Le mois de mars ne se donnait pas encore des airs de printemps. Et pourtant, il y avait quelque chose de coquin dans l'air, un prélude aux parfums d'érable. En remontant vers la rue Sherbrooke, des rebuts adressent une œillade à mon regard erratique. Ce n'est pourtant qu'une boîte déposée là, nonchalante, au bord du trottoir. Des livres destinés au pilonnage, au recyclage ou au maraudeur? La fulgurance d'un mot capte mes prunelles labiles. **Flouve**: deux syllabes, lapidaires, mystérieuses. Fleuve ou louve ? Erreur de typographie ? Nodule en F sur un lexème sauvage pour former un néologisme ? Le vocable me laissait perplexe, dubitatif, interloqué.



Sobre dans sa jaquette, *La Flouve* affichait dans son langage une certaine arrogance, voire une perversité assumée. Était-ce un fleuve ou une louve ? Une rivière sinueuse au courant langoureux ? Une cougar perchée sur un tabouret ? Mon esprit louvoyait entre le rêve bucolique et le phantasme érotique.

Ma libido bâtit de l'aile quand l'objet convoité révéla sa véritable nature. *La Flouve* était une œuvre hybride de Lise Bissonnette, entre la nouvelle et le récit d'une restauration patrimoniale, publiée aux Éditions Hurtubise en 2006. La vétusté d'une petite maison bleue, abandonnée au bord de la rivière des Prairies, dans Sault-aux-Récollets, avait fasciné Madame Bissonnette et son conjoint, Godefroy Cardinal. Ils en firent d'abord l'antre secret de leurs écritures.

Sise boulevard Gouin, elle avait résisté bon an mal an aux pics des démolisseurs insensibles à ses charmes décatis. Le repaire de ces amoureux des livres et des tableaux recevaient de plus en plus souvent ces visiteurs insolites. La cour arrière, en dénivelé vers les berges, déclinait une végétation sauvage. Une graminée y poussait en abondance. La flouve, ou foin d'odeur, balançait sa grappe, mélangeait son subtil parfum aux effluves de la rivière.

Pour en faire une résidence permanente, il fallait ajouter de l'espace aux 400 m^2 de cette maison ancestrale construite en 1811. Pierre Thibault, architecte des maisons-natures, vint à la rescousse des amoureux du patrimoine. Le choix : respecter l'architecture de la maison paysanne ou ajouter une rallonge de style contemporain ouverte sur le boisé.

Il en résulte aujourd'hui deux maisons en une, un dialogue des époques, l'ancien et le contemporain cohabitent dans une diversité unifiée par le choix des matériaux. Flâner en ces lieux, c'est passer d'une époque à l'autre, d'un logis sombre et secret à un demeure où fuse la lumière. La chaumière originelle est relié par un couloir, tel un cordon ombilical, à une maison-nature ou se confondent le dedans et le dehors. ⓿

La voix chantée des enfants

Monique *PICARD*

Dans son ouvrage intitulé "Le professeur de chant: un luthier qui construit une voix", Jacqueline Bonnardot souligne que les qualités recherchées sur une voix d'enfant devraient être : "La fraîcheur, la clarté (mais ronde), la légèreté, la justesse, la sensibilité poétique, accompagnées d'une bonne gestion du souffle, et tout cela dans un ambitus restreint." Or, à l'écoute des concours télévisés, on peine à reconnaître la plupart de ces qualités parce que la voix des enfants y est exploitée comme si elle était une voix d'adulte en miniature. Ils y imitent la voix et la manière de chanter des adultes, et ils y interprètent souvent un répertoire d'adulte. Or peu se doutent que cette tendance engendre beaucoup de forçage vocal et qu'ils mettent en péril leur santé vocale. Voici pourquoi.

Ouvrons une parenthèse pour préciser que la voix parlée et chantée peut être émise à partir de différents mécanismes laryngés selon la manière dont les cordes vocales se touchent et vibrent. En chant, les deux mécanismes privilégiés sont le mécanisme lourd ou voix de poitrine, et le mécanisme léger ou voix de tête. Le premier permet l'émission des sons graves, et il correspond à la voix chantée de la plupart des hommes et de certaines femmes (particulièrement en musique populaire). Le second permet de produire les sons aigus, et il est généralement associé aux voix de femmes et au chant classique. La transition entre ces deux mécanismes s'opère autour de mi 3, soit le mi central du piano. Si, tout comme l'adulte, l'enfant peut utiliser ces deux mécanismes pour chanter, la voix de tête est toutefois pour lui la plus naturelle, car ses caractéristiques anatomiques et physiologiques diffèrent de celles de l'adulte.

D'une part, son larynx a une position plus haute et inclinée, il est de plus petite taille avec des cordes vocales plus courtes, et ses cavités de résonance sont plus réduites. Conséquemment, l'accolement de ses cordes vocales est plus efficace en voix de tête, ce qui favorise l'émission des fréquences moyennes et aigües. De plus, sa tessiture (la partie confortable de son étendue vocale) est généralement plus restreinte que celle de l'adulte, et jusqu'à la puberté, garçons et filles ont la même tessiture. Ils chantent d'ailleurs plus juste dans leur tessiture naturelle. Enfin, leur puissance vocale est moindre que celle des adultes à cause d'une plus petite capacité pulmonaire et d'une musculature laryngée et abdominale moins tonique.

Et pourtant, les chansons populaires qu'ils interprètent dans les concours et les spectacles d'école conviennent davantage aux voix de poitrine à la tessiture grave, du moins lorsque chantées dans leur tonalité d'origine. En outre, l'esthétique populaire valorise le "belting" qui consiste à monter du grave à l'aigu en voix de poitrine jusqu'à do 4 et plus au lieu de mi 3 environ. Or cette pratique est extrêmement dommageable pour une jeune voix, car elle requiert une trop grande pression sous-glottique et une tension musculaire trop importante pour ses moyens. Et comme le "belting" ne peut s'exécuter qu'en chantant fort, les enfants qui poussent ainsi leur voix dans l'intensité mettent doublement en danger leur santé vocale. Il est d'ailleurs démontré que le belting est dangereux même pour les adultes, s'il est pratiqué sans entraînement ni encadrement adéquats.

Le forçage vocal mène donc tôt ou tard à diverses lésions des cordes vocales comme les hémorragies, les nodules et les polypes, ainsi qu'aux problèmes de dysphonie qui s'ensuivent tels que la voix rauque, voilée ou soufflée, la perte de justesse et d'intensité, l'incapacité de monter vers l'aigu, et d'autres. Si certains problèmes peuvent être surmontés avec de la rééducation et une bonne technique vocale, d'autres peuvent avoir des conséquences permanentes. Aussi, pour préserver la santé vocale des enfants, il faut éviter de les encourager à chanter fort, de les faire chanter dans une tessiture trop grave ou trop aigüe, et de les pousser à faire usage du "belting".

Force est de constater que le marketing télévisuel actuel n'a que faire de la fraîcheur et de la légèreté vocales. Tandis que le public se régale et que les parents s'émeuvent, les juges se reconnaissent et se pâment, et ils attendent le cri primal émis en puissance et en voix de poitrine pour se retourner. Ces concours télévisés visent donc davantage à flatter l'ego des adultes (public, artistes et juges obnubilés par les talents d'imitation de certains enfants) qu'à nous faire entendre des voix saines et naturelles. Il faut croire que cela rapporte davantage que l'éducation.

Et si la personnalité vocale des enfants est mieux servie par la voix de tête que par la voix de poitrine, encore faut-il qu'ils acceptent de l'utiliser. Dans un contexte culturel où la surmédiatisation des esthétiques populaires tend à effacer les autres, cette voix associée au chant classique fait l'objet de préjugés tenaces.

Mais ceci est une autre affaire…

Pourquoi aller là-bas?

Luc *PARÉ*

Ça fait déjà deux mois que je suis revenu d'un séjour de quatre semaines au Guatemala avec l'organisme humanitaire CASIRA (http://www.casira.org/).
« Pourquoi vas-tu travailler là-bas ? Tu pourrais envoyer de l'argent et faire travailler les gens de ce pays. » « Est-ce que ça se rend ? » L'argent versé à une organisation ou les biens envoyés, est-ce qu'ils se rendent à destination pour les gens qu'on veut aider ? » Ces interrogations , ça fait plusieurs fois que je les entends depuis mon premier séjour humanitaire au Guatemala en 2009. Pourquoi ne pas rester ici ? Il y a a tant de gens à aider « par chez nous », il y a des pauvres ici aussi ! Et puis, fais attention ça peut être dangereux !

Bien sûr, il y a ces autres personnes qui nous trouvent « si généreux » d'aller travailler bénévolement dans un autre pays. On nous coiffe parfois d'une auréole bien difficile à porter ou à supporter.
La réalité se situe quelque part entre ces deux extrêmes. Réaliser à la retraite un rêve de jeunesse fait partie du défi d'aller vivre pour un certain temps avec des gens de chez-nous mais au contact de la population locale. Vivre (et travailler) à la chaleur durant nos mois d'automne ou d'hiver est un avantage qui est bienvenu.
Qu'allons-nous faire là-bas? Oui, nous allons faire de l'aide humanitaire, mais aussi nous allons faire des découvertes culturelles au contact des Guatémaltèques. Nous y vivons en communautés d'hommes et de femmes du Québec, mais nous travaillons avec des Guatémaltèques. À l'école où j'ai eu la chance de travailler à quatre reprises, j'ai pu collaborer à la construction de classes, d'une citerne, d'un espace de jeux, d'une salle de musique et à bien d'autres tâches connexes, selon notre vocabulaire d'ici. Du travail bien loin de ma carrière de professeur de chimie. Une équipe est toujours sous la supervision d'ouvriers (albaniles) guatémaltèques en utilisant les façons de faire du pays. Nous sommes « au service de », nous devons nous adapter à leurs méthodes de travail.
D'autres personnes peuvent venir en aide à des enseignants guatémaltèques en anglais, en informatique, en cuisine, en couture, en arts (vitrail), à la bibliothèque. C'est un appui humain et souvent matériel qui est apporté dans le respect des habitudes du pays. Enfin, il ne faut pas oublier toute l'équipe de support (cuisine, animation, hébergement) pour assurer le vie quotidienne de ces Québecoises et Québecois vivant en groupes de 15 à 50 personnes, loin de leurs familles.
Les fins de semaine, des visites culturelles et touristiques sont organisées pour permettre de connaître un peu le pays et pour favoriser le repos. Voir le lac Izabal, le lac Atitlan, marcher dans les ruines mayas de Tikal, vivre quelques jours près des plages du Pacifique sont autant de façons de côtoyer des Guatémaltèques et de favoriser leur économie locale. Avec une base de langue espagnole, le contact sera plus facile avec ce peuple accueillant et souriant. À chacun de mes séjours au Guatemala , j'ai eu la chance d'aller monter quelques « marches » du volcan Pacaya, un des volcans que Saint-Exupéry fait ramoner à l'occasion par le « Petit Prince » !
Pour moi, passer la semaine à travailler et à vivre au Liceo San Francisco de Asis à Palencia est une immersion dans la vie de cette école où des Québécoises et des Québécois travaillent depuis 2007. Une école de 150 élèves en 2007 accueille maintenant près de 450 jeunes de la maternelle jusqu'à la fin secondaire (en 2018, le secondaire 5 sera donné et les finissants pourront alors entrer à l'université). Cette école est dirigée par des religieuses franciscaines.
Pendant l'année scolaire de janvier à novembre, des jeunes Guatémaltèques voient et côtoient des femmes et des hommes venus de loin pour travailler dans leur école. Près de 150 jeunes sont parrainés et « marrainés » par des gens du Québec, ils peuvent ainsi étudier à cette école.
Pendant les heures de travail, s'arrêter quelques instants pour échanger quelques mots ou risquer une chanson avec ces jeunes, quel bonheur ! Une petite pause qui donnera un peu d'énergie pour travailler quelques heures de plus au soleil à plus de 30¤C.
Nous sommes donc un groupe de personnes, retraitées ou non, occupées à aider et surtout à aimer ces élèves guatémaltèques qui pourront peut-être sortir leur pays de la pauvreté et de la violence, grâce à l'éducation !
Le changement est possible, il faut y croire !
Pour voir les différents projets de CASIRA, pour aider financièrement, pour parrainer un enfant ou pour envoyer des biens pour les containers, on peut visiter les site WEB http://www.casira.org/ ou la page Facebook. ❶

BREFS CONSEILS D'ASSURANCE COLLECTIVE de la part de votre comité d'assurances.

*Saviez-vous que l'on peut trouver dans l'espace client de la Capitale une liste des fournisseurs de soins professionnels de santé non reconnus par l'Assureur? Cela peut vous éviter des refus de remboursement.

*Vous voulez savoir si tel ou tel service est remboursé par notre assurance, et à quelle hauteur? Contactez le service à la clientèle au 1-800-463-4856

*RAPPEL IMPORTANT: avant de partir en voyage, soyez certain que votre situation de santé est stable, pour éviter des ennuis en cours de voyage. Si ceux-ci survenaient par malheur, contactez l'Assisteur: **1 800 363-9050 (Canada et USA) ou 1 514 985-2281 à frais virés ailleurs dans le monde.** Il est accessible 24/24 et 7/7, et prendra votre cas en charge, ou vous recommandera des institutions fiables et reconnues. N'oubliez pas non plus que vous disposez de 48 heures pour procéder à une annulation de voyage si un événement rend celui-ci impossible ou dangereux. ❶

ARRCO

François *LAHAIE*

L'ARRCO : UNE ASSOCIATION DE PERSONNES RETRAITÉES PLUS QUE PROLIFIQUE, SUPER DYNAMIQUE ET QUI FAIT TOUTE LA PLACE AU REGROUPEMENT DIVERSIFIÉ DE SA POPULATION !

Un des fondateurs de l'association me disait récemment qu'il était un peu surpris de voir comment la relève répondait bien. Je lui ai suggéré que c'est parce que nous nous intéressons à tout ce qui est communautaire et que nous avons été habitués à vivre ensemble les journées de travail pendant de si nombreuses années. Il est donc normal de redonner au groupe, et quelle meilleure manière de le montrer que d'en faire partie tout simplement et de s'y impliquer!

Depuis déjà 20 ans, l'Association des Retraitées et des Retraités du Cégep de l'Outaouais (ARRCO) roule sa bosse et semble plus en santé que jamais. Le secret ? Le changement ! L'association a su s'adapter au groupe et non l'inverse.

Bien entendu, c'est un peu nouveau de compter un si grand nombre de retraitées et de retraités dans notre société. Cela est vrai pour l'ensemble de la province, pour les régions, pour les secteurs de travail et, à plus petite échelle, pour le Cégep de l'Outaouais. Parfois notre situation de retraité nous laisse un peu perplexe, mais fait vite place, pour peu que nous y mettions du nôtre, à des rencontres extraordinaires. Nous redécouvrons les gens sous un angle différent et profitons au maximum de belles surprises, toutes plus étonnantes les unes que les autres.

Les retraitées et retraités du Cégep de l'Outaouais sont déjà plus de 400 et, si toutes ces personnes ne sont pas des membres actifs de notre association, plus d'une sur quatre a payé sa cotisation annuelle et assiste à plusieurs activités au cours d'une année.

Le secret semble tenir dans une diversité d'activités permettant à toutes et tous d'y trouver leur compte.

Celles et ceux qui prennent part à nos trois dîners thématiques annuels (un groupe de plus de 40 personnes) entretiennent des liens provenant de leur appartenance aux départements ou aux secteurs d'emploi où ils et elles travaillaient. Cela se visualise facilement par les regroupements de huit ou neuf personnes autour des tables de la salle à dîner.

Celles et ceux qui assistent à nos déjeuners mensuels (une bonne trentaine de personnes) sont les plus matinaux du groupe et sont toujours tout sourire dès que le café est servi. Ils se regroupent au Pacini du Boulevard St-Joseph que notre association fréquente depuis des années. C'est un mélange plus hétéroclite, mais combien intéressant et différent à chaque occasion.

Les 5 à 7, activité plus récente et suivant un horaire moins prévisible, regroupent une clientèle plus diversifiée, mais qui apprécie particulièrement la découverte de petits commerces locaux que nous nous efforçons toujours de mettre en évidence en parcourant les différents secteurs de la ville (Hull, Aylmer ou Gatineau). On y voit toujours s'y ajouter quelques nouveaux et nouvelles.

Lorsque nous osons innover, par exemple lors des célébrations de notre 20e anniversaire en novembre dernier, alors là « y a du monde à messe » !

Mais ce qui est génial, c'est que peu importe l'occasion, nous retrouvons toujours un bel échantillon de tous les corps d'emploi qui ont été à l'origine de cette vie de groupe. Les enseignantes et les enseignants, par le simple fait de leur nombre, auraient pu prendre tout le plancher. Mais tel n'est plus le cas !

Et c'est ce qui me plaît dans cette aventure. J'ai travaillé en enseignement collégial presque toute ma vie active et j'ai toujours bénéficié au maximum de mes rencontres avec les autres travailleuses et travailleurs des différents corps d'emploi. Quoi de plus naturel ? Issu du secteur technique, je me devais de tenir compte des techniciennes et techniciens en travaux pratiques qui collaboraient à soutenir mon enseignement. J'en ai retiré mille services que j'ai énormément appréciés et qui ont facilité ma tâche.

C'est pourquoi j'ai toujours milité, et je militerai toujours, pour un rassemblement à composition multiple puisque c'est, à mon avis, le secret pour tirer avantage de la diversité.

L'ARRCO fait une place de plus en plus grande à l'intégration des différents corps d'emploi. C'est un objectif qui fait d'ailleurs partie de nos statuts et règlements.

Alors pourquoi ne pas être plus inclusif ? Après tout, nous avons passé notre vie active ensemble, non ? Je souhaiterais que L'AREF aille dans cette direction et favorise les regroupements des retraitées et retraités provenant de différents corps d'emploi, même si elle prend sa source dans notre appartenance syndicale à la FNEEQ.

Le site Web de l'ARRCO est toujours actif et, à l'instar de l'Association des retraités du Cégep de Trois-Rivières, nous possédons également notre page Facebook. En tant que président, je vous invite à nous y suivre et à y collaborer, voire à vous en inspirer.

Cabinet en assurance de dommages. | **1**. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/aref. Le concours se déroule du 1er juillet 2017 au 31 octobre 2018. La valeur des 10 prix varie entre 1 474 $ et 43 800 $. Chacun des véhicules à gagner est assorti d'une protection Airmedic à vie valant environ 9 500 $ et, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 $. La valeur totale des prix est de 222 474 $. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Chaque gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique. Images à titre indicatif seulement. Les prix remis peuvent varier.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le comité directeur	Nom	Courriel- Téléphone
Présidence	André GAGNON	pagagnon@digicom.qc.ca 418-343-2486
Vice-présidence	Claude CHAMBERLAND	c.chamberland@yahoo.ca 418-658-5883
Secrétariat	Ghislain GAUTHIER	gisgo@ca.inter.net 418-549-0849
Trésorerie	Jérôme DUPUIS	jeromeetfrance@videotron.ca 819-243-8443

Régions	Responsable	Téléphone
Ouest de Montréal-Laval	Downes RYAN	514-733-9061
Est de Montréal	À POURVOIR	
Nord du fleuve	Claude RACINE	450-760-1431
Estrie-Montérégie	Louise CORRIVEAU	450-651-8417
Grand Québec	Louis HALLÉ	418-882-8235
Nord-Est du Québec	Donald AUDET	418-545-1825

LES ASSURANCES: 1-888-513-2494

Augustin VERSTRAELEN	auver@videotron.ca
Christian Beaulieu	c1beaulieu@yahoo.fr
Donald AUDET	donaudet@videotron.ca
Clermont LAVOIE	clermont.lavoie@gmail.com
Claude CHAMBERLAND	c.chamberland@yahoo.ca

LES FINANCES
Bernard GAGNÉ 613-935-4108
Christian BEAULIEU 450-777-1957

LES PROJETS SOCIAUX ET HUMANITAIRES
Donald AUDET: donaudet@videotron.ca
Claire-Andrée LECLERC: caleclerc@videotron.ca
Jean-Vianney SIMARD: j-vsimard@sympatico.ca