ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET DES RETRAITÉS DE LA FNEEQ

Volume 19, numéro 1 — Printemps 2020

AREF-Info

POSTE-PUBLICATIONS

Numéro 41558514

RETOUR :

AREF

C. P. 34009

Québec (Québec) G1G 6P2

1 888 513-2494

https://aref-neq.ca

SOMMAIRE

Message du président	1-2
Mot de l'éditeur	2
Comité des projets	3
Project Committee	3
CD Poésie	3
Bactéries et virus	4-5
Confinement	5-6
Qualité de vie au 4e âge	6-7
Chant et langage	7-8
L'Orient et ses habitants	8-9
Homo Beatus	9
Comité des assurances	10
Ranakpur	10-11
Pour un journal	11-12
Flood in the Nursing Home	12
L'Observatoire de la retraite	13
Too Many Solitudes	13-14
Humour québécois	14
Le retour du péché	15
Publicité	16
Organigramme	16

Message du Président — Claude CHAMBERLAND

UNE ANNÉE SINGULIÈRE

L'année 2019-2020 restera probablement dans les mémoires comme passablement tourmentée, avec cette pandémie qui s'est abattue sur la planète entière. À l'AREF, pourtant, tout commençait de façon éclatante : nous avions connu une assistance record à l'AGA, pour la première fois tous les postes au CA étaient comblés, et de nouveaux comités avaient été mis sur pied.

Hélas, dès le mois d'août, notre collègue Louis Hallé me prévenait qu'il ne pourrait participer au CA d'automne, étant atteint d'un cancer et devant subir des traitements de radiothérapie; nous avons appris son décès en début d'année 2020. Nous regrettons un collègue dévoué, fidèle et agréable, et offrons de nouveau nos condoléances à sa famille.

Parmi les « bons coups » de l'année, mentionnons le travail du comité ad hoc sur l'information, à qui nous devons les premières avancées vers une politique de l'information, incluant la création d'une infolettre pour communiquer rapidement avec vous sur des sujets d'actualité, de même que l'élaboration de balises concernant le contenu de l'AREF-Info. Le comité poursuivra son travail au retour de la pause forcée.

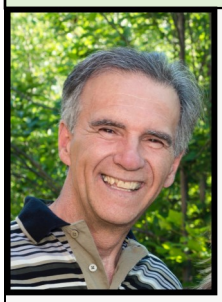
Autres bons coups : notre site, d'une facture élégante et efficace, bâti et régulièrement mis à jour par Geneviève Dupuis, notre adjointe au secrétariat. Vous y trouverez plein d'informations, ainsi que depuis peu une histoire de l'AREF, due à la plume de notre président-fondateur, André Gagnon. De même, vous avez certainement remarqué la nouvelle livrée de votre journal, elle aussi due au travail de Geneviève, à la demande de notre éditeur, Donald Audet. Merci et bravo à tous deux!

Nous nous étions donné comme programme pour l'année, outre les dossiers réguliers, de travailler en rapport avec les services pour les membres. En ce sens, s'ajoutant aux escomptes avantageux consentis aux membres par Assurances Générales La Capitale, un premier partenariat externe a été conclu avec Rabais Campus, offrant des rabais sur les abonnements à divers journaux et magazines. Aussi, dans la foulée des commentaires recueillis lors de l'AGA 2019, nous avons effectué auprès de vous un sondage internet sur les services offerts par leurs institutions d'origine aux retraités; 475 d'entre vous y ont répondu, ce qui en nombre absolu est peu, mais permet un échantillon tout de même représentatif quant à la réalité et aux besoins en ce domaine. Notre vice-président, Donald Audet, a produit une synthèse des résultats ainsi que des graphiques révélateurs que les membres du CA ont en main et pourront analyser en vue de notre prochaine réunion puis de l'AGA (qui, vous vous en doutez bien, auront lieu à des dates actuellement indéterminées compte tenu de la situation).

Du côté des Assurances, comme vous le lirez plus loin dans le texte du responsable Clermont Lavoie, le comité a opté pour un ajout de bénéfices, avec une légère hausse de primes pour maintenir en santé le régime. Dans la même veine, il a donné mandat à notre actuaire d'investiguer le dossier de l'assurance voyage, ainsi que celui de l'assurance vie, qui à terme pourraient être source de problèmes.

(suite en p.2)

Mot de l'éditeur — Donald AUDET



Voici la nouvelle édition printemps 2020 du journal AREF-Info, dont la publication est rendue possible grâce à la collaboration de plusieurs membres qui ont fourni des textes de grande qualité.

Cette année, plusieurs changements ont été apportés dans le contenu, suite aux recommandations du nouveau comité provisoire d'information formé par le CA en 2019 et entériné par l'AGA de mai 2019. Celui-ci est composé de 6 membres : 2 élu-e-s en assemblée générale, 2 autres délégué-e-s par le conseil d'administration, le vice-président responsable de l'information et le président de l'AREF, qui était l'éditeur du journal depuis 2005. De nouveaux critères ont été définis, permettant ainsi de diversifier et de réorganiser le contenu de l'AREF-Info.

Voici les principaux éléments retenus pour cette édition :

* Formation d'un comité de lecture de 3 personnes (dont l'éditeur du journal).
* Favoriser la diversité dans le choix des articles des membres et une équité de parution dans les différents domaines suivants : sciences et technologie, culture, tourisme, création et expression, opinion, consommation et activités.
* S'assurer que le tiers du contenu provienne du CA, des comités de l'AREF et des activités de cette dernière.
* Confier une partie du travail de mise en page avec le logiciel *Publisher* à l'adjointe administrative.

En tant qu'éditeur du journal, je tiens à mentionner que les textes publiés n'engagent que leurs auteurs et que l'AREF n'endosse pas les opinions exprimées, mais veut simplement permettre à ses membres d'exprimer une diversité de points de vue, en autant qu'ils soient formulés dans le respect.

J'espère que le contenu de cette édition vous plaira et qu'il vous permettra de bons moments d'évasion dans la situation exceptionnelle que nous traversons présentement.

Je tiens sincèrement à remercier les 2 membres du comité de lecture, Claude Chamberland et Jean Mongeon qui m'ont aidé à sélectionner les articles, de même que Claire-Andrée Leclerc qui a corrigé les textes. Également un merci tout spécial à Geneviève Dupuis qui a défini le nouveau gabarit du journal, qui sera utilisé dans les éditions futures de l'AREF-Info, et qui a fait le montage du journal en y insérant les articles sélectionnés. En terminant, je m'en voudrais de ne pas remercier Claude Chamberland, l'éditeur des dernières années, pour ses conseils judicieux et toujours à propos dans la réalisation de la nouvelle mouture de cette édition.

Bonne lecture et bon printemps.

Une année singulière (suite de la p.1)

Enfin, dans le dossier indexation, les travaux de la Tribune des Retraités, où nous sommes représentés via notre participation à l'Alliance des Associations de Retraités (AAR : webaar.ca) devraient reprendre bientôt, le gouvernement ayant accepté de prolonger le mandat de ce lieu d'échange; c'est là que certaines hypothèses d'indexation partielle avaient été envisagées, le gouvernement se disant disposé à en discuter favorablement en négociation du secteur public. Cependant, nous n'avons pu obtenir de nos collègues de la FNEEQ et de la CSN de les inclure dans les discussions, le cahier de négociation ayant déjà été adopté par les assemblées… Mais nous avons appris par ailleurs que la CSQ et la FIQ auraient fait leur cette revendication. À suivre, donc.

D'autre part, on peut se demander dans quelle mesure la crise actuelle aura des conséquences sur les capacités de payer de l'État. En ce sens, les travaux de l'Observatoire de la Retraite, dont nous sommes membre, seront fort utiles, comme vous pourrez le lire sous la plume de Claude Racine en ces pages.

Permettez-moi en terminant, au nom de mes collègues du CA et des divers comités (que je remercie pour leur disponibilité et leur bénévolat en faveur de nos quelque 6500 membres) de vous souhaiter bonne santé; prenez soin de vous et des vôtres! Nous serons ravis de vous rencontrer en grand nombre à l'AGA que nous espérons pouvoir tenir en août ou plus tard à l'automne. Vous serez convoqués un mois à l'avance par courriel (ou lettre si nous n'avons pas votre adresse courriel) et les détails ainsi que les textes des divers rapports seront affichés sur le site de l'AREF : *aref-neq.ca*

Comité des projets / Project Committee

Jean-Vianney SIMARD

Les membres du comité ont reçu 13 projets au cours de l'automne 2019. Après avoir obtenu des précisions additionnelles sur certains d'entre eux, ils ont tenu une rencontre au début de janvier afin de procéder à la sélection des projets. Le total des subventions demandées s'élevait à près de 45 000 $, dont presque 9 000 $ pour les projets d'envergure internationale, alors que le budget disponible se limitait à 22 000 $, dont 5 500 $ pour l'international.

Un seul projet n'ayant pas été retenu parce que récurrent, 12 projets ont reçu une subvention fixée en fonction des critères de sélection. Ces projets ont été soumis par des membres issus des cégeps suivants : Alma, Dawson, Jonquière, Lanaudière à L'Assomption, Lévis-Lauzon, Limoilou, Marie-Victorin, Saint-Hyacinthe, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Jérôme, Saint-Laurent et Vieux-Montréal.

Normalement, les projets auraient été complétés avant la fin juin, mais dans bien des cas le contexte actuel de pandémie a empêché leur réalisation selon l'échéancier prévu, par exemple pour les activités devant se dérouler dans des écoles ou des résidences pour personnes âgées. Une vérification faite auprès des responsables des projets permet toutefois de croire qu'ils devraient pouvoir les compléter d'ici la fin décembre.

Par ailleurs, ayant constaté une forme de récurrence pour certains types de projets, en particulier pour ceux issus des activités régulières d'un organisme ou d'un groupe de personnes, le comité a entrepris de procéder à une révision des critères de sélection des projets afin de mieux tenir compte des objectifs poursuivis par la politique de subvention. Les résultats de ces travaux seront soumis au CA de l'AREF.

The committee received a total of 13 submissions through last fall. After receiving further explanations for some of them, the committee met in January to choose among the projects. The subsidies requested totaled $45,000, with close to $9,000 for international projects. However, the total amount available was limited to $22,000, including a provision of $5,000 for international projects.

Of the submissions received, one project did not qualify since it was recurrent. For the other twelve projects, funding has been granted according to the approved criteria. The subsidized sponsors are retired teachers from the colleges of Alma, Dawson, Jonquière, Lanaudière à l'Assomption, Lévis-Lauzon, Limoilou, Marie-Victorin, Saint-Hyacinthe, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Jérôme, Saint-Laurent and Vieux-Montréal.

Normally, if not for the existing pandemic, all projects would have been realized by the end of next June. As it is, after having checked with the proposers, we believe that most of them will have been completed by the end of December.

However, we have noticed a pattern of recurrence for certain types of projects, mainly those related to the regular activities of established groups or organizations. Accordingly, the committee has undertaken a review of the selection criteria in order to be more coherent with AREF's project subsidy policy. The results of this review will be submitted afterwards to the board of directors.

CD de poésie : « L'amour, la mer »

Claude LAROUCHE

Ma retraite de l'enseignement de la littérature est loin d'être oisive. Suite à la présentation d'un récital de poésie, j'ai réalisé avec mon musicien, Paul Lafrance, un CD réunissant des textes de Baudelaire, Rimbaud, Ronsard, Hugo, Aragon, Nelligan, Leclerc, Vigneault, Cohen, Ferré, etc.

Ce CD est maintenant disponible pour la somme de 17 $ (15 $ + 2 $ pour les frais de poste). Les textes ne sont pas chantés ni lus, mais interprétés à la manière d'un acteur, sans grandiloquence toutefois. Des musiques (violon, dulcimer, eukaline) accompagnent les textes ou sont intercalées entre eux.

Pour vous donner une idée de l'ensemble, cliquez sur le lien ci-dessous qui vous mène à une vidéo réalisée par Paul Lafrance sur mon interprétation du Vaisseau d'or de Nelligan. C'est sur YouTube : **Le Vaisseau d'or dit par Claude Larouche**.

https://youtu.be/hotQ-YE5kMo

claude.larouche50@hotmail.com

Bactéries et virus, notre nouveau quotidien

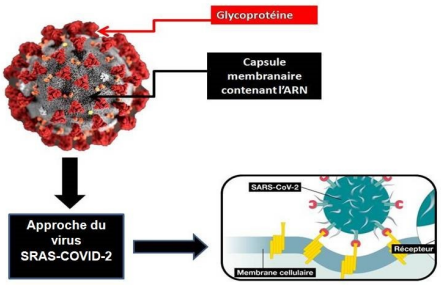
Serge ALEX

Suite à la pandémie qui nous frappe, nous sommes devenus plus familiers avec les virus, qui appartiennent à la grande famille des microbes, qui inclut aussi les bactéries. Les deux ont de nombreux points en commun, notamment celui d'être minuscules et d'être responsables de maladies, mais par contre, leur forme et leur mode de vie sont très différents. Ainsi, on ne doit pas les confondre.

Les bactéries en quelques mots : Ce sont des organismes vivants qui sont constitués d'une seule cellule dont la taille est autour du micron (0,001 mm). Elles sont capables de se reproduire par elles-mêmes et le font par duplication (la cellule se sépare en deux). Ce processus de reproduction peut avoir une fréquence de 5 à 20 heures dans leur milieu. En laboratoire, avec des conditions idéales, cela peut se raccourcir à 20 minutes. Elles sont autonomes et parfois équipées de cils ou de flagelles qui leur assurent une mobilité (voir figure 1). La plupart d'entre elles sont *inoffensives* et d'une *grande utilité*. Citons à titre d'exemples, celles que l'on retrouve dans notre système digestif, celles qui traitent les eaux usées, etc. Malheureusement, il en existe des pathogènes qui déclenchent des maladies plus ou moins graves. Heureusement, l'usage des antibiotiques permet de les détruire. La pénicilline en a été un des premiers. Aujourd'hui il en existe toute une panoplie. Toutefois, les bactéries finissent par leur survivre et les souches qui s'en suivent présentent une résistance accrue aux médicaments. Ce phénomène est amplifié par le fait que de nombreux patients arrêtent leur traitement trop tôt se croyant guéris. Donc, prenons bien nos antibiotiques pour minimiser ce phénomène!

Figure 1 : Bactéries en ballade

Figure 2 : SRAS-COVID-2 s'arrimant à une cellule pour la parasiter



Et maintenant, les virus : Contrairement aux bactéries ils n'ont presqu'aucun effet bénéfique[1] et ne sont pas autonomes. Ils sont aussi, dans la majorité des cas, beaucoup plus petits[2]. Ils sont contagieux et se transmettent par contact cutané, par ingestion ou par les voies respiratoires, dépendant de la souche. Ils n'épargnent personne incluant les plantes et les animaux. Aujourd'hui, nous sommes affectés par la COVID-19 induite par le virus SRAS-COVID-2. Ce dernier fait partie de la grande famille des coronavirus qui sont responsables, entre autres, de certains rhumes. Le virus crée un syndrome respiratoire aigu sévère (SARS) qui peut entrainer la mort. Il est constitué d'ARN[3] encapsulé dans une membrane hérissée de *pics* (des glycoprotéines) (voir figure 2). Il s'amarre aux parois des cellules où il se multiplie et en contamine d'autres. Il peut survivre 3 h à 24 h (carton) sur des surfaces sèches, 3 jours sur de l'acier inox et jusqu'au six jours sur des surfaces humides. En aérosol, on estime sa durée de vie à 3 h et, si on se fie aux résultats observés pour la grippe, plus l'air est sec et froid plus sa survie et sa transmission augmentent.

Pour détruire un virus, quel qu'il soit, les antibactériens sont inefficaces et s'il existe quelques antiviraux ou astuces pour diminuer leur virulence, le seul remède efficace demeure la vaccination ou espérer développer une auto-immunisation.

Mieux vaut prévenir que guérir : La désinfection et le confinement **restent** les meilleurs moyens de se protéger de ces deux fléaux. Pour la désinfection, il existe diverses options. Le site du médecin Aly Abbara inclut un résumé des principales formulations antiseptiques[4]. L'organisation mondiale de la santé (OMS) publie un guide sur la fabrication de diverses solutions hydro alcooliques, un choix populaire[5]. Cependant dépendant de la méthode de désinfection choisie pour notre corps, il faut s'assurer de respecter certains points :

* Les solutions hydro alcooliques qui sont soit à base d'éthanol ou d'isopropanol (IPA) en solution dans l'eau doivent avoir un pourcentage en alcool au moins compris entre 60 % et 80 % pour assurer une bonne désinfection. L'IPA parfois vendu pur (99 %) fonctionne mal, car il s'évapore trop rapidement, laissant une désinfection partielle, Donc mieux vaut acheter la solution à 70 % qui contre ce défaut ou diluer la formulation pure[6] si on n'a que ça sous la main.

(suite en p.5)

Bactéries et virus (suite)

* L'eau de javel est un bon choix (pénurie peu probable!), mais on doit la diluer à partir de sa version commerciale sinon elle serait trop agressive (voir la recette de la solution de Dakin en notes[7]). Même diluée, un usage répété sur de longues périodes est déconseillé pour la peau. ***Important :*** la dilution doit toujours être fraîchement préparée pour conserver son pouvoir antiseptique.
* L'eau oxygénée vendue en pharmacie est à une concentration de 3 % en solution dans l'eau. Cette teneur est insuffisante pour garantir une bonne désinfection, donc c'est à éviter[8].
* La désinfection par radiations ultraviolettes (UV) pour nettoyer des grandes surfaces fait (refait) son apparition. Les résultats sont bons à condition de choisir des lampes émettant des UV-C[9] à des puissances élevées. Le traitement est très facile et rapide (5 à 30 minutes), mais il n'est pas fait pour nous, car cela entraîne des risques de vieillissement, de brûlures et de cancer de la peau. Certaines compagnies proposent cette technologie pour des applications domestiques, mais elles la réservent à la désinfection des objets (ou à des intérieurs comme, par exemple, une salle de bains) et elles demandent aux utilisateurs de se tenir éloigner des lampes pendant l'irradiation.

Finalement, pour conclure, il reste que l'eau et le savon sont toujours une bonne alternative, il faut juste frotter un peu plus fort! En passant, soulignons que les sites internet des grandes chaînes de pharmacies valent la peine d'être visités pour mieux comprendre comment se protéger.

NOTES

[1]Certains virus sont utilisés pour réparer des gènes défectueux de cellules, c'est l'une de leurs rares applications bénéfiques.
[2]Il existe quelques virus géants (taille supérieure à 0,2 micron ou 200 nm). Les virus ont une taille qui varient entre 10 et 400 nanomètres (0,010 micron — 0,400 micron).
[3]**ARN**: acide ribonucléique, une grosse molécule servant d'intermédiaire dans la synthèse des protéines. Rappel : l'**ADN** ou acide désoxyribonucléique constitue le génome de la plupart des organismes vivants. Il existe deux types de virus : ceux à ADN et ceux à ARN. Un virus contient soit de l'ADN ou de l'ARN, mais jamais les deux en même temps. Sans entrer dans les détails, cette différence est fondamentale car ils ne vont pas agir de la même façon. Le coronavirus est de type ARN, alors que ceux de l'herpès et de l'hépatite sont de type ADN.
[4]http://www.alyabbara.com/livre_gyn_obs/termes/hygiene/desinfectants_classification_caracteristiques.html
[5]https://www.who.int/gpsCc/5may/tools/system_change/guide_production_locale_produit_hydro_alcoolique.pdf
[6]Mélanger trois quarts de tasse d'IPA 99 % avec un quart de tasse d'eau distillée ou bouillie, on obtient alors une solution à environ 75 %.
[7]Mélanger une cuillère à thé d'eau de javel commerciale (4-6 %) dans 3 tasses d'eau bouillie ou distillée. La solution de Dakin originale contient en plus de l'eau de javel, du permanganate de potassium, qui lui donne une couleur rose pourpre qui tache la peau.
[8]L'eau oxygénée est plutôt utilisée sous forme d'aérosol à des concentrations oscillant autour de 8 % pour désinfecter les espaces de travail, les masques, etc.
[9]Les UV-C sont des rayons dont les longueurs d'onde sont comprises entre 200 nm et 280 nm.

Confinement

Raymond GRAVEL — Réjean LAROUCHE — Claire-Andrée LECLERC

UNE BONNE IDÉE… PAYANTE À LONG TERME

Je fais partie d'un regroupement de profs retraités qui existait déjà au moment où j'ai pris ma retraite au début des années 2000. Depuis, j'ai participé assez régulièrement aux activités du groupe : deux ou trois déjeuners par année, une rencontre à la cabane à sucre, une participation aux activités du syndicat des profs qui nous invite régulièrement. Les nouveaux retraités sont invités à joindre le groupe et une personne s'occupe de garder à jour une liste des membres .

Un certain roulement s'est produit parmi les personnes qui ont veillé à la bonne marche des activités du groupe. Nous sommes actuellement trois « responsables » dont un est « en charge de la liste et des contacts », un autre est « spécialiste pour les assurances » et moi-même qui me charge de l'information du groupe et assiste aux assemblées générales de l'AREF. Et nous avons toujours le soutien de ceux qui nous ont précédés.

C'est cette organisation qui nous a permis de jouer un certain rôle dans la crise sanitaire actuelle et ce, au plan du soutien des personnes isolées à cause du confinement demandé aux personnes de plus de 70 ans. Nous avions remarqué que certains profs qui viennent à nos activités nous avouent qu'elles aiment y participer, car elles profitent de ces rencontres pour « socialiser avec d'anciens collègues. Cette constatation nous a fait réfléchir : si ces profs se sentent isolés, il doit y en avoir d'autres qui souffrent aussi de solitude, même s'ils ne participent pas activement aux activités du groupe et même s'ils n'ont pas adhéré officiellement au regroupement. ***(suite en p.6)***

Confinement (suite)

Nous avons commencé par « pointer » pour chaque département du cégep, une ou deux personnes ayant une bonne connaissance de la situation de leurs collègues. Nous avions en main la liste des membres du regroupement et les numéros de téléphone de nos contacts potentiels. Les premiers jours du confinement (nous sommes de cet âge) ont été employés à prendre contact avec nos collègues qui devaient servir de relais. En aucun cas, avons-nous reçu une réponse négative. De façon parfois un peu intuitive, avec chaque « poteau », nous avons tenté d'évaluer qui pourrait apprécier recevoir un appel pour savoir « Comment ça va? » Dans certains cas, nous avons fait nous-mêmes les appels, mais la plupart du temps, notre personne référence dans chaque département s'est chargée des deux ou trois appels jugés pertinents.

Personnellement, les quelques personnes que j'ai appelées m'ont semblé très contentes de recevoir cet appel et m'ont donné la permission de rappeler une fois de temps en temps pendant la période du confinement. J'ai aussi eu des nouvelles du même genre, des « poteaux » qui ont appelé pour me donner des nouvelles.

Nous sommes très heureux de ce que nous avons fait, mais nous sommes particulièrement reconnaissants d'avoir pu profiter d'une organisation qui a précédé notre prise de retraite et qui nous a permis de garder le contact avec nos anciens collègues.

Au nom du Comité des profs retraités du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour une qualité de vie au quatrième âge

Léandre BOUFFARD

Pour favoriser la qualité de vie au quatrième âge, je m'inspire des recherches en gérontologie pour suggérer quelques moyens et ajouter des recommandations s'adressant aux décideurs et aux personnes âgées elles-mêmes. Mais auparavant, il convient de prendre conscience du déclin qui nous menace lors de la grande vieillesse.

Déclin possible

L'observation et la recherche font voir qu'avec le quatrième âge, les pertes augmentent et la qualité de vie diminue. Par exemple, les problèmes de santé se multiplient; la mémoire, le traitement de l'information et les capacités d'apprentissage sont sérieusement affectés; le stress, la solitude, le sentiment d'inutilité poussent à la baisse la satisfaction de vivre; les relations sociales deviennent limitées; enfin, la vision du futur s'assombrit. En somme, le niveau de bonheur peut facilement glisser vers le bas. Ce déclin remet en question la pertinence de vouloir augmenter à tout prix le nombre des années à vivre, comme le souhaitent certains chercheurs dans le domaine des nouvelles technologies médicales. Ne conviendrait-il pas mieux de consacrer plutôt une partie des ressources pour assurer une fin de vie qui a du sens et de la dignité? Qualité au lieu de quantité. Que faire pour favoriser cette qualité de vie aux personnes très âgées actuelles et aux futurs vieillards que nous sommes.

Moyens efficaces

La recherche et la pratique présentent de nombreux moyens d'aider les personnes très âgées. J'ai déjà indiqué la *poursuite des buts personnels* dans un texte récent paru dans les pages de la revue *Reflets*[1]. Voici deux autres moyens pour maintenir la qualité de vie et la dignité. D'abord, un *accompagnement* actif, mais non envahissant qui laisse à la personne la possibilité de prendre les décisions qui la concernent. N'entend-on pas parfois des personnes âgées déplorer le fait que d'autres « décident ce qui est bon pour moi »? Dans l'optique d'un soutien bienveillant et non oppressif, les politiques sociales sont de plus en plus axées vers le maintien à domicile; et c'est heureux! Espérons que les fonds viendront en ce sens…

Deuxièmement, que de *petites choses* peuvent être faites pour augmenter la qualité de vie, le confort et la dignité. Comme le signalent les praticiens et praticiennes : une bonne parole, un toucher sur le bras, un câlin gentil peuvent « remplir une journée », aux dires d'une personne âgée. Avec le surnombre dans les CHSLD, par exemple, où le personnel manque cruellement, il devient facile de « conditionner » les gens à « être de bons résidents » qui ne bougent pas, acceptent le fauteuil roulant, demandent des couches et ne se plaignent pas. Il faut donc un effort constant de la part des préposées débordées pour maintenir une approche humaniste et bienveillante.

(suite en p.7)

[1]Voir L. Bouffard : La poursuite des buts personnels comme source de bien-être psychologique, dans *Reflets*, déc. 2019.

Pour une qualité de vie (suite)

Recommandations aux responsables d'institutions

La littérature scientifique suggère les stratégies suivantes :

+ créer divers types de ressources résidentielles pour répondre aux besoins variés des personnes très âgées;
+ éviter des déménagements non nécessaires et impliquer la personne concernée dans les décisions qui s'y rattachent;
+ aménager des espaces particuliers pour les gens qui ont des problèmes cognitifs;
+ favoriser la participation des résidents à la vie de la résidence;
+ mettre en œuvre des mesures de rétention du personnel (des préposés surtout) en vue de favoriser des liens plus durables entre employés et résidents;
+ mettre sur pied des groupes d'entraide composés de résidents, de professionnels, de bénévoles, de membres des familles et de décideurs, car ne faut-il pas un village pour s'occuper d'une personne très âgée?

Recommandations aux personnes âgées elles-mêmes :

+ exploiter ses forces personnelles et ses capacités résiduelles;
+ cultiver des qualités comme la sérénité, la tendresse, l'émerveillement, la sagesse, la joie qui nous font aimer des petits-enfants;
+ adopter une philosophie de la vie qui minimise les pertes, maintient les relations sociales significatives et inclut la spiritualité.

Autant d'ingrédients qui sont porteurs de bonheur.

Voici, en terminant, de la part de monsieur Tudoire, âgé de 90 ans, quelques suggestions pleines de sagesse, de bon sens et d'humour, qui l'ont aidé à effectuer le passage du troisième au quatrième âge :

+ ne pas croire qu'à un certain âge, on a droit à la considération générale;
+ ne pas considérer que son expérience soit valable aujourd'hui;
+ accepter l'idée que l'évocation de son passé n'a d'intérêt que pour soi-même;
+ être disponible pour son prochain;
+ s'efforcer d'être « une valeur ajoutée » pour l'autre;
+ s'intéresser à l'univers de l'autre;
+ conserver ou retrouver le sens de l'émerveillement devant la grande aventure de la vie.

Réflexion finale

Il ne faudrait pas considérer la grande vieillesse seulement comme une « affaire personnelle » puisque c'est aussi une « affaire de société ». Il importe que les professionnels de la gérontologie, les organisations variées (comme l'AQRP), et nous tous jeunes-vieux (qui deviendrons futurs vieux-vieux) travaillent à améliorer la culture existante. Donc, créer une société hospitalière, conviviale, fraternelle, intégrative et débarrassée des préjugés à l'endroit de la grande vieillesse (comme l'a écrit mon collègue de Sherbrooke, Richard Lefrançois).

Pour un complément d'information : L. Bouffard (2019). *Homo Beatus. Petite somme sur la science du bonheur*. Paris : Éditions Persée (chap. 17 sur le vieillissement).

(voir p.9)

Le chant, un moyen formidable... Jean-Pierre GUINDON

… POUR ENRICHIR LE LANGAGE, EN L'OCCURRENCE NOTRE LANGUE FRANÇAISE

Dans la plupart des milieux scolaires, la situation actuelle ne favorise pas la pratique du chant avec tout ce que cela comprend de bienfaits éducatifs. La formation musicale, dans bien des cas, apparaît comme superflue. On a oublié depuis longtemps toutes les recommandations du Rapport Rioux (Commission d'enquête sur l'enseignement des arts en 1968) qui disait : « L'éducation musicale de l'enfant débute par le chant. L'enfant apprend à se servir de sa voix pour en faire un instrument juste, souple et harmonieux ». R.38. De plus, il nous faut admettre que, de plus en plus, les déficiences de notre langage québécois posent de graves problèmes. Il y a pourtant des outils pour les résoudre. Le chant choral en est un.

Le chant choral, avec les possibilités et les richesses qu'il offre, porte en lui la base du système éducatif musical et langagier. Même s'il y a bien des chœurs d'enfants et d'adolescents qui chantent magnifiquement dans quelques écoles du Québec, une chose est sûre, les jeunes y adhèrent de moins en moins parce que bien des éducateurs n'ouvrent pas la porte à cette discipline.

(suite en p.8)

Le chant, un moyen formidable d'enrichir le langage (suite)

En France, le nouveau ministre de l'Éducation dans le gouvernement Macron, Jean-Michel Blanquer, a bien compris tous les bienfaits de cette pratique et vient de demander qu'on réintroduise cette discipline dans toutes les écoles.

Notre folklore, celui d'hier et celui des chansonniers d'aujourd'hui, demeure un patrimoine qui pourrait principalement alimenter cette approche pédagogique. Évidemment, un choix judicieux s'imposerait au regard du tri des textes de ces chansons. En 1923, en Hongrie, le grand compositeur Zoltán Kodály avait bien compris tous les bienfaits d'une telle démarche. Il a conçu une méthode basée sur le folklore hongrois qui s'applique depuis le niveau primaire jusqu'à l'universitaire inclusivement. Les résultats ont été spectaculaires dans ce pays à la fois pour la connaissance de la musique ainsi que pour la sauvegarde de leur langue.

Pour ce faire, ici au Québec, je suggère trois projets de développement :

Le premier : Établir, pour chaque année du cours primaire, un programme de huit à dix chansons que les enfants apprendraient de mémoire.

Choisir, pour chaque niveau d'enseignement, les titres des chansons en fonction de l'âge des enfants et des objectifs du programme de français.

Un matériel pédagogique adéquat contenant les chansons soutiendrait l'enseignement des titulaires de classe.

Le deuxième : Mettre sur pied un chœur dans chaque école autant au niveau primaire que secondaire. Un minimum de trois pratiques par semaine serait l'idéal pour cette activité. Le répertoire serait majoritairement en langue française.

Le troisième : Mettre sur pied un chœur d'élite dans chaque commission scolaire.

Chaque commission scolaire aurait une école à vocation musicale consacrée au chant choral, une au primaire et une au secondaire.

Pour vous convaincre des bienfaits pédagogiques et musicaux de ce type d'écoles, je vous invite à visiter, entre autres, l'école des Petits Chanteurs du Mont-Royal et l'École secondaire Joseph-François Perrault à Montréal.

Pour conclure, je ne peux faire mieux que de rappeler ce que Camille Roy, recteur de l'Université Laval, déclarait au deuxième *Congrès de la langue française en 1937* : « L'un des meilleurs moyens de conserver et de cultiver l'esprit français, c'est de chanter et de faire chanter nos belles chansons ». Sa déclaration s'avère toujours pertinente.

L'Orient et ses habitants

Luc GAUTHIER

Quelqu'un qui a récemment beaucoup rayonné en Asie, parmi mes relativement jeunes connaissances, m'a affirmé avoir énormément aimé la Thaïlande, le Vietnam et Bali, mais moins le Laos. Je suis assez familier avec ces pays, notamment ledit Laos qui est pour moi l'un de mes préférés. J'y suis pour la huitième fois en dix ans au moment même où j'écris ces lignes.

La Thaïlande qui est fort prisée notamment par les Québécois, où je suis allé à deux occasions, représente au contraire la contrée qui m'attire le moins; c'est très beau mais c'est à mon avis globalement dénaturé par le tourisme. Les Thaïlandais probablement pour ce dernier motif se montrent fréquemment désabusés et suffisants envers les étrangers. Soit dit en passant, je déplore le fait qu'ils soient en général méprisants aussi envers leurs voisins Laotiens; ces derniers sont un peu leurs « Newfies »! Comme le contact avec les « local people » est pratiquement ma priorité numéro 1 en voyage, c'est pour cette raison que la Thaïlande se retrouve au bas de mon « palmarès ».

Mais les perceptions, les expériences vécues (bonnes et moins bonnes) de même que les contacts interpersonnels nous influencent. Il n'y a d'ailleurs aucun pays parfait ni de peuple idéal. De plus, peu importe l'endroit que nous visitons, il vaut mieux y séjourner à plus d'une occasion avant de s'en faire une idée définitive. En Orient, tout change par surcroît fort rapidement. Par exemple la ville de Hoi An au centre du Vietnam où je me suis rendu à huit reprises et que j'adorais est toujours magnifique pour qui sait l'apprécier, mais elle a cependant perdu une large partie de son charme à mes yeux depuis quelques années, à cause des visiteurs qui y déferlent. Luang Prabang au Laos change aussi mais moins drastiquement et moins vite; c'est désormais ma petite/moyenne ville préférée dans toute l'Asie, une valeur « sûre » où je pourrais peut-être même vivre en permanence.

J'ai eu un coup de foudre en janvier/février dernier pour le Myanmar et ce premier séjour là-bas ne sera sans aucun doute pas le dernier!

(suite en p.9)

L'Orient et ses habitants (suite)

Ce pays, ses habitants, l'atmosphère ambiante, etc., ce que j'y ai vu, ressenti et perçu, tout cela diffère énormément de ce que j'ai pu connaître en Asie du Sud-Est jusqu'à ce jour en tant qu'homme d'un « certain » âge, depuis que je fréquente ce continent, soit depuis 2010. Mais l'adorable Myanmar qui a évidemment sa propre réalité et ses problèmes spécifiques, peut aussi se transformer carrément sans crier gare; il vaut donc mieux ne pas trop attendre si l'on projette découvrir ce coin de la planète.

Dans un autre ordre d'idées, autant les touristes sont particulièrement essentiels à l'économie de plusieurs pays dits émergents, autant ils peuvent nuire à leur culture et à leurs valeurs. J'ai précisément une situation en tête, à savoir le comportement de certains Québécois avec qui j'ai voyagé en Orient il y a quelques années : leurs attitudes arrogantes envers la population locale et leurs gestes pingres ont été tels que je n'avais jamais eu aussi honte de mes compatriotes à l'étranger auparavant! De pareilles personnes auraient intérêt à rester dans le « confort de leur foyer ».

Sans fausse modestie, je pose personnellement des actions pour tenter d'améliorer, un tant soit peu, le sort de personnes démunies et ce, particulièrement ici en Asie. Je suis particulièrement fier du Projet « Lao Sweet House » (« La Délicieuse Maison Laotienne ») qui bat présentement son plein dans le pays concerné et auquel je collabore activement. Des cours de cuisine traditionnelle sont offerts aux visiteurs, de même que des cours d'anglais sont dispensés à de nombreux jeunes citoyens locaux.

Il est à remarquer que l'AREF a octroyé en 2018 une subvention qui a nettement favorisé l'envol de ce projet. Je lui en suis grandement reconnaissant!

Je profite de la présente tribune, pour passer un message lié à mes réactions quand j'entends de « bons » touristes parler presque avec dédain de ces « pays-là », ou encore d'en voir marchander outrageusement les tarifs en vigueur : je fulmine! J'ai la même émotion quand j'observe des individus provenant de nations riche$ minimiser leurs pourboires auprès des Orientaux, en se justifiant du fait que, par exemple, 10,00 $ en argent canadien, équivaut de toute façon à un large pourcentage du salaire mensuel moyen de ces pauvres gens.

N'est-ce pas loin de la « Charité Chrétienne » qui nous était naguère inculquée?

Homo Beatus

Auteur : Léandre BOUFFARD, Ph. D.

Petite somme sur la science du bonheur

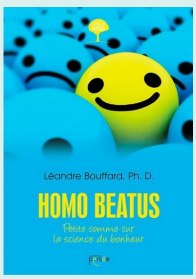
Paris : Éd. Persée, 2019.

Ce livre est un bilan de trente années de recherche en science du bonheur. Il s'appuie sur une littérature scientifique abondante, récente, rigoureuse et inspirante. Il présente ce que la psychologie et les sciences connexes ont produit de mieux au cours des dernières années. Le présent volume a donc pour objectif (prétentieux) d'offrir une vue d'ensemble sur le bonheur. Le propos est fréquemment illustré de certaines expériences personnelles, de description de recherches scientifiques et d'études de cas provenant de la littérature et de mes propres recherches. Après la lecture de ce livre, vous devriez avoir une compréhension plus large et plus approfondie de cette réalité complexe qu'est le bonheur et des voies pour y parvenir.

Homo Sapiens peut devenir *Homo Beatus*!

Léandre Bouffard est détenteur d'un doctorat en psychologie; il a été professeur et chercheur aux niveaux collégial et universitaire au Québec. Il a enseigné à l'Université nationale du Rwanda à titre de coopérant. Il a été rédacteur de la *Revue québécoise de psychologie*. Ses nombreuses publications ont porté sur les buts personnels, la gérontologie et le bien-être psychologique. Il se considère comme un « retraité actif ».

« Très complet, cet ouvrage se veut tout de même d'une facture très accessible. »



(Robert J. Vallerand, Ph. D., Université du Québec à Montréal, auteur du livre primé : *The psychology of passion.*)

Disponible en librairie

Comité des assurances

Clermont LAVOIE

D'abord malgré la pandémie j'espère que le confinement quoique nécessaire ne vous est pas trop pénible et que vous profitez de ce moment difficile pour faire des activités que vous aimez.

En tant que responsable du comité depuis seulement un an, je veux remercier tous les membres du comité qui m'ont aidé tout au long de mon premier mandat. Je veux également remercier Mme Geneviève Dupuis, notre adjointe administrative qui fait un travail remarquable auprès de nos membres.

Comme vous pouvez le remarquer, nous avons eu une année mouvementée. Par contre, je peux vous assurer que notre contrat se porte bien, et ce, malgré un léger déficit d'environ 200 000 $. Nous avons bonifié en 2020 notre contrat avec quelques ajouts qui ont été mentionnés dans le bulletin de décembre 2019. Nous avons également connu une légère augmentation des primes qui s'avérait nécessaire pour maintenir la pérennité du contrat à long terme.

Nous nous préparons activement pour notre contrat de 2021. Nous sommes en très bonne position financière pour éviter des grosses augmentations de primes, mais avec l'arrivée de la COVID-19, il nous est malheureusement impossible pour le moment de prédire avec précision les bonifications qui seront possibles au contrat, de même que les éventuelles augmentations de primes. Nous serons plus en mesure de vous en informer lors de l'assemblée générale qui se tiendra beaucoup plus tard cette année. En ce concerne notre groupe, j'aimerais préciser que le vieillissement du groupe a un impact important sur le contrat. Par conséquent, le comité se penche activement pour chercher des solutions intéressantes en vue de maintenir un très bon niveau des protections et préserver dans le temps notre contrat. Ces travaux concernent particulièrement l'assurance vie et l'assurance voyage. Nous travaillons également à conserver l'harmonisation des contrats entre celui des actifs et celui des retraitées et retraités, mais nous pensons que nous pourrions aussi avoir des différences pour certaines protections. Nous pourrons vous en dire plus lors de l'assemblée générale.

Notre adjointe administrative, le comité et moi-même avons eu à traiter un grand nombre de demandes de nos membres sur plusieurs aspects du contrat, c'est pourquoi je terminerai sur les deux recommandations suivantes.

Premièrement, il serait important pour chacun de nos membres de faire un suivi régulier des demandes de remboursement et de rester dans le délai de 12 mois pour faire ses réclamations.

Deuxièmement, que vous partiez pour plusieurs mois ou que vous ayez des problèmes importants de santé (ou même avant que cela n'arrive), pensez à nommer quelqu'un et à le mettre au courant de votre contrat. Cette personne sera en mesure de prendre la relève, de faire le suivi et de réclamer les frais qui vous seront remboursés par l'assureur dans les temps requis.

L'été approche, j'en profite pour vous souhaiter bien du plaisir et pour vous dire à toutes et à tous que le comité espère que tout le monde se porte bien et ce, malgré la COVID-19 qui plane toujours sur nos têtes.

Ranakpur: A Dream in Marble

Dr. Subhash C. BISWAS

The car exits the highway and takes a moutainous road in the Aravalli range. The road is too narrow for the busy traffic and sometimes it seems dreadfully unsafe. But accidents are few and far between. Our driver says, he has been driving on this road for many years and hasn't seen or heard of any accident. After a while, they arrive at Ranakpur. The Temple is visible with its grandeur from the parking area.

Ranakpur is a small town in Rajasthan, India, situated north-west of Udaipur at a distance of about 95 km by road. Nested in the Aravalli Hills, the fifteenth-century Temple appears as an exquisitely beautiful monument in marble. It is a breathtaking view that may overwhelm any visitor. Its overpowering presence defies all description. This most intricately designed temple is called Ranakur Temple; it is the largest temple dedicated to Adinath, the first of the twenty-four Thirthankars (enlightened sages) of the Jain religion. The campus includes a few other temples such as Parshwanath Temple, Amba Mata Temple and Surya Temple.

This Temple was built by Seth Dharna Shah, a Jain businessman, under the patronage of Rana Kumbha, the ruler of Mewar in the fifteenth century. The town of Ranakpur as well as the Temple was named after this Monarch. Seth Dharna once had a dream of seeing a celestial viman (aero vehicle). Inspired by this vision, he wanted to build a temple as an image of that vehicle. He invited many renowned artists, sculptors and architects to create an exact material shape of his dreamt vehicle.

(continued on p.11)

Ranakpur (cont.)

But amazingly, he was profoundly impressed by only a lesser known artist named Dipak who promised to create a temple of his vsion. And thus a unique confluence of devotion, art and artistry bloomed on earth in the form of a magnificent temple that is an image of heavenly viman. The artistic visualization along with aesthetic skill has produced a true dream in marble. The construction had begun in 1446 AD and took about fifty years of hard work and devotion to complete in 1496 AD. The Temple, constructed totally in light coloured marble, sprawls over an area of about 48,000 sq. ft. The entrance hall is adorned with a *Kichaka*, a bearded man with five bodies representing earth, water, fire, air and space.

On getting inside the Temple, you find yourself immersed in an ocean of beauty manifested in countless pillars adorned with intricately carved sculptures. This masterpiece is a quintessence of beauty, which emanates an aura that transports the beholder to a world of holiness. The complexity, the vast expanse and the artistic creation of this magnificent Temple are mind blowing. One remarkable thing that comes to notice is the wonderful play of light and shade on the lofty pillars. It is widely believed that colour of these pillars changes from golden to pale blue every hour during the day.

Enshrined in the Sanctum Sanctorum is the four-faced marble image of Adinath. This is the main shrine in the complex and is called the **Chaturmukha Temple**, Chaturmukha meaning Four-faced. The four faces of Adinath signify the Thirthankar's quest for the four cardinal directions and hence the whole universe. There are twenty-nine pillared halls that lead into the various sectors such as the inner Sanctum, eighty-six shrines, five spires and twenty domes in the spacious interior of this huge complex. All these are supported on one thousand four hundred forty four magnificent pillars each of which is exquisitely carved with floral and vegetal motifs, and amazingly no two pillars have the same design. These forty-foot tall pillars are so ingenuously positioned that the Chaturmukha Temple remains unobstructed to visitors' view from any place inside the complex. The abundantly carved domes also bear evidences of impeccable workmanship; they rise in concentric bands with richly ornamented friezes and brackets. Dancing nymphs playing flute are engraved at a height of forty-five feet and the ceilings are adorned wth foliate scrollwork and geometric pattern. Huge brackets connecting the columns with the ceiling are profusely embellished with sculptures of deities.

The **Parshwanath Temple**, another shrine inside this huge Temple, is renowned for its engraved windows decorated with Jain figures. A single block of marble beautifully carved with one thousand and eight heads of snake and countless tails is a wonderful sight in this shrine. It is believed that no one can find the end of these tails. The star-shaped **Surya Temple** is located at close proximity. The image of lord Surya is mounted on his chariot driven by seven horses.

This great Temple represents the five principal tenets of Jain religion, which are *Ahimsa* (Non-violence), *Satya* (Truth), *Achaurya* (Non-stealing), *Brahmacharya* (Chastity) and *Aparigraha* (Non-attachment). The principle of Ahimsa demands visitors not to bring leather products inside the Temple.

Pour un journal de Montréal

Armand LABBÉ

Ce jour-là, rue Ontario, à Montréal, j'entre dans un dépanneur et j'achète le *Journal de Montréal*; à la une, un gros titre concernant un supposé scandale de compteurs d'eau impliquant le maire de la Ville, un Tremblay, et un riche entrepreneur italien, un Accurso; leur photo accompagne le gros titre. Je me présente à la caisse où une jeune fille, légèrement vêtue et au regard incendiaire, me dit :

– Aut' chose aèque ça?
– Non, merci!

Je lui demande en pointant la une :

– Achèteriez-vous un balai usagé de ces hommes?
– J'lé connais pas, me dit-elle, avec une indifférence incalculable.
– Mademoiselle, ce serait pas bon de les connaître avant d'aller voter aux élections municipales prochaines?
– J'vas jamais voter, qu'elle me dit, insouciante.

Trop déçu, presque choqué, je décide d'aller acheter le journal ailleurs en prétextant que j'ai oublié mon argent.

(suite en p.12)

Flood in the Nursing Home

Rae McCARTHY

I am sitting in a rocking chair
beside a bed
on which my mother sleeps

Last night a pipe burst
in the nursing home

Today they all,
residents and staff alike,
have taken temporary harbour
in the building's entrance hall

My mother 's bed is in the coffee shop

As visitors arrive
they are surprised
"What's going on?" they ask

And someone laughing answers
"Noah's Ark! We've turned into
Noah's Ark!"

Outside the rain
is beating down
spring lawns and huddled birds

while inside Lightfoot's voice
flows from the radio "The first time
ever I saw your face..."

The world is full of starts and finishes,
slippery births, assorted deaths,
but here and now
we take a pause from time

My mother whose mind
no longer fits the minutes into
hours
days into weeks or
words to meaning

opens her eyes
sees me
and smiles —
recognition that has no need
of text or context

Then she sleeps again and
just for now
time holds its breath
In this haphazard hallway
we are safe from the usual order

"Are we having a party?" asks the latest visitor

Outside it is still raining
Hear the soft slap of waves against the hull.

Pour un journal de Montréal (suite)

Je me pointe dans un autre dépanneur avec la même question en tête; à la caisse, je la pose à un jeune homme débraillé, avec deux lendemains de veille au visage; il me répond :

– Aie, m'sieur Chose, j'ché pas qui cé, c'té gars-là mais cé t'encore des crisse d'histoêres de journalisses.

Silencieusement insulté, je prétexte encore le manque d'argent et m'en vais. Décidément, j'ai la question assassine. Au dépanneur suivant, un « Bonjour! Hi! » aliénant et insignifiant m'accueille.

– Bonjour! Garlic! et je tourne les talons, sous les yeux et les oreilles étonnés du caissier asiatique.

Une seule fois en trois, cet accueil, me dis-je; le français progresse.

Je me risque dans un autre dépanneur, toujours sur Ontario. Là, à la caisse, surprise : un *étranger*, dans la trentaine, qui maîtrise le français, me dit avec un bel accent, avant même que je ne lui pose ma question, journal en main :

– Excusez le mot, mais encore des honorables qui nous crossent, hein, Monsieur? Êtes-vous de Montréal?
– Non, je suis de Québec.
– Les connaissez-vous?
– De réputation, seulement.
– Mon cher Monsieur, c'est assez! Je ne mangerais pas à la même table qu'eux, même pas sur leur bras. On devrait tenir des élections municipales aujourd'hui pis avoir le droit de voter plusieurs fois.
– Bonne journée, Monsieur, lui dis-je après avoir payé et souligné son intérêt pour la politique municipale.

« Vaut mieux quatre que jamais! Pensai-je en m'en retournant. Il y a de l'espoir… »

L'Observatoire de la retraite — Claude RACINE

DES TRAVAUX EN PHASE AVEC LE CONTEXTE ACTUEL

Cette année, les travaux de l'Observatoire de la retraite[1] (OR) comportaient deux grands dossiers : l'instauration de régimes de retraite à prestations cibles (RRPC) et l'absence d'un mécanisme de dialogue social sur la retraite au Québec.

Au sujet des RRPC, rappelons qu'en novembre dernier le gouvernement du Québec avait annoncé la création de ce type de régimes et un projet de loi à cet effet devait être présenté ce printemps. L'instauration de tels régimes comporte des enjeux importants au regard de la situation des personnes concernées, notamment sur le plan de l'âge et des revenus de la retraite, et leur mise en place est loin de faire l'unanimité, d'autant plus qu'elle fait craindre une dégradation des régimes existants.

L'OR a prévu organiser un atelier pour discuter de ce projet de loi à la suite de sa présentation, mais avec les bouleversements actuels causés par la pandémie de la COVID-19, il est bien difficile de savoir s'il y aura effectivement un dépôt législatif sous peu.

Quant aux travaux à propos d'un dialogue social sur la retraite, ils sont issus d'un constat relatif à la question de la retraite au Québec : plus que jamais, il devient impératif que la société participe à la définition des politiques publiques en cette matière. En effet, trop de changements comportant des enjeux importants ont déjà pris place sans une telle concertation et, par ailleurs, le bouleversement démographique qui est en cours, avec ses défis sur le plan de l'économie et de l'emploi, l'exige.

Pour amorcer les discussions sur cette question, l'OR a tenu en novembre dernier une conférence publique à propos du modèle français et une table ronde composée de membres du Comité consultatif sur le travail et la main-d'œuvre et de la Tribune des retraités.

Par la suite, le Comité d'orientation de l'OR s'est réuni pour esquisser, dans la perspective de l'organisation d'un « sommet » sur la retraite au Québec, ce que pourraient être une feuille de route et les balises d'une proposition de création d'un lieu de concertation qui aurait une influence sur les programmes et politiques publiques entourant la retraite, une sorte de « Conseil de la retraite ». Un atelier pour approfondir ces réflexions est prévu.

Comme on peut le constater, l'actualité a conféré à ces travaux de l'OR une pertinence encore plus grande. En effet, les derniers mois ayant montré à quel point les conditions de vie d'une bonne partie de la population âgée — et donc des personnes retraitées — sont fragiles, plusieurs ont appelé à une grande remise en question du statut et des services dont « bénéficient » ces personnes, allant même jusqu'à réclamer la tenue d'états généraux pour, en quelque sorte, mettre à jour notre projet de société. Mais un tel exercice ne peut conduire à des résultats probants s'il n'entraîne pas la mise en place d'un dialogue social sur la retraite. Non pas un dialogue temporaire pour panser les plaies au sortir de cette période de crise, mais un dialogue permanent pour éviter d'autres crises...

[1] L'OR, une initiative de l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC), vise à mieux comprendre pour agir sur la question de la retraite au Québec. Il regroupe 14 partenaires des milieux syndicaux et associatifs, dont l'AREF. Des documents ainsi que des ressources pour approfondir les sujets traités ici sont disponibles sur le site de l'OR.

Too Many Solitudes — Marcia GOLDBERG

In the midst of pandemic before Canada peaks
just after Passover, pulling for Easter
and Ramadan, listen
to the separation of rich from poor
the young from the old
those anglophone, allophone, all
who get twenty-four pages of French
explanation regarding the crisis, it's symptoms,
and instructions for surviving employment,

for linguistically challenged, unemployed, unsheltered, bereft.

(continued on p.14)

Too Many Solitudes (cont.)

The divides dawn as deniers scoff at transmission,
the plight of those dying unvisited, those giving birth
unpartnered, fissures in something deeper than sport
of the Tiger King who kills endangered cats –
grave disparities, literally, including, excluding
health care givers and takers, doling out shelters

slowly for street people, senescent and senile,

bandaging gaps in oversight for elderly

lacking services and food stuffs,

homeschooled children clinging to signs
from the isolated and locked out
hit by a novel virus, asking who knows the language
of our host providers, blind to the tent dwellers
cut off from the food chain, outside the range of heat
and immigrants held in fish tanks, border

to border to border, thinking What
and Where is this Wilderness

in which we wander again?

La *marquewardation* de l'humour québécois — Claude DORÉ

L'humour est défini dans plusieurs dictionnaires comme étant « **une forme d'esprit qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de certains aspects de la réalité; marque de cet esprit dans un discours, un texte, un dessin, etc. Raconter ses propres mésaventures avec humour** ».

Depuis le 8 décembre 2019, il est convenu au Québec que l'humour est *marquewardisé* (prononcé à l'accent français). C'est-à-dire que, désormais, au Québec, l'humour n'est plus seulement une tentative imagée d'expliquer des travers psychologiques, sociologiques, politiques, etc. de certaines personnes ou certains groupes de personnes. Mais aussi de mettre en exergue des défauts physiques chez une personne.

Des défauts que la personne a malencontreusement subis depuis sa naissance… et sur lesquels les gens, comme chez les peuples *primaires*, peuvent s'épivarder. J'ai dit primaires et non primitifs. Je veux dire des peuples qui sont demeurés à un niveau infantile de développement tant intellectuel que psychologique, qu'affectif… peut-être plus affectif. Ce que nous pouvons constater chez les enfants qui se moquent de tares dont sont affligées certaines personnes, soit depuis leur naissance, soit suite à un malheureux accident de la vie.

Des tares peu répandues de telle sorte que les esprits peu développés ne peuvent encore les accepter. Ce qui a été confirmé le dimanche 8 décembre 2019 dans nos télévisions québécoises.

La semaine dernière, j'écoutais Jérémie en entrevue télévisée : quel esprit structuré! Il parle déjà comme un individu mature qui a développé son parler français depuis des lustres. Toute sa pensée coulait aisément, sans ambages, sans ambiguïté. Tout le contraire de ce qu'on entend de la grande majorité des humoristes de notre scène québécoise. Je crois bien que tous nos lecteurs connaissent suffisamment nos humoristes et leur petitesse intellectuelle; je n'en discourrai pas davantage.

Cher Jérémie, il est évident que tu n'auras pas besoin ni de sacres, ni de jurons, ni de te vautrer dans les scatologies si répandues dans le monde des humoristes d'aujourd'hui au Québec. Je sais que tu réussiras une belle et brillante carrière peu importe dans quel domaine tu travailleras.

Cher Olivier, toi, assis à la droite de Dieu le Père Tout-Puissant, je te fais parvenir une boîte de boule Quies. Sache que tu nous manques.
Tu nous manques beaucoup.
Tu nous manques énormément.

Le retour du péché

Denis BLONDIN

La majorité des Québécois actuels, surtout les plus jeunes, ne savent pas très bien ce qu'est un péché, même s'ils connaissent le mot et son sens général. Pour presque tout le monde, il s'agit d'une réalité du passé, mais on ne semble pas réaliser que le péché a la vie dure et qu'il pourrait bien être en train de renaître de ses cendres. Non pas sous la pression des religions, mais à l'initiative des gouvernements qui recyclent certains péchés d'antan en les déguisant en crimes.

L'éventail traditionnel des péchés du catholicisme couvrait un vaste champ, allant des comportements toujours sanctionnés en tant que crimes (voler, tuer, etc.) jusqu'aux péchés capitaux (paresse, gourmandise, avarice, etc.) qui ont simplement été convertis en vertus. Cet éventail incluait aussi des comportements connus de nous seuls, surtout en matière de sexualité. Deux des dix commandements de Dieu le stipulent : « L'œuvre de chair ne désireras qu'en mariage seulement » et « Impudique point ne seras de corps ni de consentement ». Nos pensées intimes, telles que le désir ou les fantasmes, connues de nous seuls et de Dieu, pouvaient constituer des manquements aussi graves que le vol ou le meurtre.

L'impureté, ainsi qu'on l'appelait à l'époque, pouvait faire des victimes réelles, y compris des enfants, mais son traitement social en tant que péché faisait en sorte que les abuseurs n'avaient qu'à se confesser dans le secret et ne subissaient aucune sanction sociale. Concernant ces crimes faisant des victimes, surtout des enfants, il est heureux que les choses aient changé mais la criminalisation du péché d'impureté a conduit en même temps à punir des « crimes sans victimes », des « crimes non commis » , mais simplement évoqués dans les pensées ou les fantasmes d'une personne.

En effet, l'ancien gouvernement Harper, soucieux de renvoyer la balle à ses supporteurs les plus évangéliques, a redéfini la possession de pornographie juvénile pour y inclure « toute représentation photographique, filmée, vidéo ou autre, réalisée ou non par des moyens mécaniques ou électroniques » (Article 163,1 du Code criminel canadien), ce qui inclut donc de simples dessins. Cette extension inclut également « tout écrit dont la caractéristique dominante est la description, dans un but sexuel, d'une activité sexuelle avec une personne âgée de moins de dix-huit ans qui constituerait une infraction à la présente loi ». Donc de simples écrits de fiction.

En clair, cela signifie que toute personne qui nourrit des fantasmes sexuels évoquant la présence d'une personne âgée de moins de dix-huit ans se rend coupable de ce nouveau crime-péché s'il a le malheur d'en laisser des traces écrites ou dessinées. Elle est passible d'une peine minimale de 3 à 6 mois, pouvant aller jusqu'à 5 ans, si elle a la malchance de voir son ordinateur espionné ou son appartement fouillé. Plus besoin de victimes.

La menace n'est pas que théorique. Au Québec, un écrivain, Yvan Godbout, de même que son éditeur, ayant ignoré cette menace, ont dû faire face à la justice, et une autre personne est en attente d'un jugement après avoir été accusée d'avoir commandé une poupée de forme juvénile et censément destinée à stimuler des fantasmes.

Si l'indulgence des curés et des évêques épargnait les abuseurs réels, la sévérité de la loi canadienne punit maintenant des personnes qui n'ont commis aucun abus réel.

En plus, elle le fait d'une façon clairement discriminatoire, car les fantasmes des gens dont l'orientation sexuelle est autre que pédophile ne sont pas du tout criminalisés. On peut imaginer que plusieurs juges sont ou seront fort embarrassés par de tels recours judiciaires, mais la loi est la loi, jusqu'à ce qu'on la change.

Comment une telle loi, probablement la plus extrémiste au monde en la matière, a-t-elle pu être adoptée? On peut imaginer que nos pauvres représentants dans l'opposition auraient eu besoin d'un courage hors du commun pour oser s'opposer à une législation touchant la pornographie juvénile, en s'exposant à un tsunami d'insultes et de menaces dans les médias sociaux ou non sociaux. Mais si tout le monde continue à se taire, la criminalisation des pensées intimes risque de fleurir davantage, et pas seulement en matière de sexualité.

Pour le moment, seules les personnes suspectées de sensibilité aux fantasmes de pédophilie sont directement menacées, mais l'espionnage de leurs secrets personnels permet d'en explorer tous les contenus. La fouille des données personnelles devient l'exacte inversion de la confession.

Avec l'élargissement des techniques de surveillance de nos équipements numériques, nous devrions tous trembler devant les menaces bien réelles que posent de telles dérives. En sous-estimant le potentiel des technologies numériques et les menaces d'éclosion de nouveaux pouvoirs dictatoriaux, nous risquons de regretter amèrement le règne des simples péchés qu'il suffisait de confesser.

?

CONSEIL D'ADMINISTRATION

COMITÉ DIRECTEUR

PRÉSIDENCE	VICE-PRÉSIDENCE	SECRÉTARIAT	TRÉSORERIE
Claude Chamberland	**Donald Audet**	**Ghislain Gauthier**	**Jérôme Dupuis**
c.chamberland@yahoo.ca 418 658-5883	donaudet@videotron.ca 418 545-1825	gisgo@ca.inter.net 418 549-0849	jeromeetfrance@videotron.ca 819 243-8443

REPRÉSENTATION RÉGIONALE

RÉGION DU GRAND QUÉBEC	RÉGION DU NORD-EST DU QUÉBEC	RÉGION DU NORD DU FLEUVE
poste à pourvoir	**André Gagnon** pagagnon@digicom.qc.ca 418 343-2486	**Claude Racine** cracine56@gmail.com 450 760-1431
RÉGION DE L'ESTRIE-MONTÉRÉGIE	**RÉGION DE L'OUEST DE MONTRÉAL ET LAVAL**	**RÉGION DE L'EST DE MONTRÉAL**
Louise Corriveau louise.corriveau@bell.net 450 651-8417	**Downes Ryan** j.downes.ryan@gmail.com 514 733-9061	**Jean Mongeon** 10850mongeon@gmail.com 514 331-9432

COMITÉ DES FINANCES

Christian Beaulieu
c1beaulieu@yahoo.fr

Bernard Gagné
bernard9et9@hotmail.com

COMITÉ DES ASSURANCES

Clermont Lavoie	clermont.lavoie@gmail.com
Donald Audet	donaudet@videotron.ca
Christian Beaulieu	c1beaulieu@yahoo.fr
Serge Gagné	sergegagne23@bell.net
Augustin Verstraelen	auver@videotron.ca

COMITÉ DES PROJETS

Jean-Vianney Simard	jeanv3@bell.net
Claire-Andrée Leclerc	caleclerc@videotron.ca
Claude Racine	cracine56@gmail.com

1 888 513-2494