ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET DES RETRAITÉS DE LA FNEEQ

Volume 19, numéro 2 — Automne 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

Mot du président	1-2
Mot de l'éditeur	2
Notre âgisme systémique	2-3
Essais	3
À deux mètres du câlin!	4-5
Lettre à Michel Tremblay	5-6
L'Observatoire de la retraite	6
Joggeurs, chaleur et…	7
Coronavirus et ses ancêtres	8-9
Comité de projets	9
Comité des assurances	10
Safari au Kenya/Tanzanie	11-12
Ten Commandments	12
Le forficule et le poivron	13
Feux de langue	13
Le régime de retraite (RRE)	14
Tu viens marcher?	14-15
Une génération en péril?	15
Publicité	16
Organigramme	16

Mot du Président

Claude CHAMBERLAND

ET ÇA CONTINUE!

Lorsque je rédigeais le mot du président pour le numéro de juin de l'AREF-INFO, je caressais l'espoir (comme vous toutes et tous, sans doute) que cette pandémie soit un épisode passager, et que la vie normale puisse reprendre après l'été. Je mentionnais même que nous envisagions de tenir l'Assemblée Générale au plus tard à l'automne. Hélas, la vie en a décidé autrement et le virus est toujours aussi, sinon plus, présent et dangereux. Il est difficile de savoir combien de nos membres sont décédés de la COVID, mais nous déplorons un nombre de décès plus important que d'habitude, semble-t-il. Vous comprendrez donc que nous avons dû composer avec les nouvelles façons de vivre et de travailler : impossible de tenir des réunions en présence physique, et les quelques occasions où nous avons fait appel aux Zoom, Teams, Meet et autres applications de rencontres virtuelles ont occasionné toutes sortes de difficultés et de déceptions…

Malgré tout, comme vous pourrez le lire en ces pages, le comité des assurances a pu se réunir virtuellement et s'acquitter avec brio de la délicate tâche de renouveler le contrat pour l'année 2021, en ajoutant de nouveaux bénéfices et en maintenant les hausses de primes dans une proportion très acceptable, compte tenu des circonstances. Je profite d'ailleurs de l'occasion pour souligner le dévouement de Clermont Lavoie qui n'a pas ménagé ses heures pour piloter ce dossier ainsi que pour répondre aux nombreuses demandes des membres en cette époque troublée; merci aussi aux membres du comité des assurances et à notre adjointe administrative pour leur implication au cours de cet automne chargé.

De même, vous pourrez constater à la lecture de ce numéro que le comité de projets a effectué son travail malgré les conditions ci-haut mentionnées, en plus des ennuis de santé de notre estimé collègue, Jean-Vianney Simard, qui a dû se retirer du comité en cours de route. Nous lui souhaitons tous du bon temps, et le remercions pour sa participation au CA et au comité de projets au cours des dernières années.

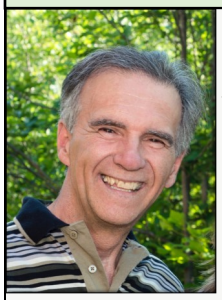
Par le biais de notre adhésion à l'AAR (Alliance des associations de Retraité.es), l'AREF est associée à deux groupes qui ont pris naissance récemment : la Coalition pour la dignité des Ainés (CDA), regroupant des associations représentant quelque 150 000 personnes, et dont l'objectif est que les retraités occupent enfin la place qui leur revient dans l'élaboration des politiques et dans les différents chantiers qui seront entrepris au cours des prochaines années. Nous sommes aussi liés via l'AAR au collectif Action COVID : https://collectifcovid.org/ Nous aurons l'occasion de reparler de ces groupes et je vous invite à suivre les développements via les médias ainsi que le site internet de l'AREF. En ce qui concerne le dossier de l'indexation, la COVID a eu comme effet de retarder considérablement les négociations du secteur public, dont dépend directement la question des retraites. Comme disait avec humour mon prédécesseur André Gagnon, ne dépensez pas tout de suite votre indexation!

Les derniers mois ont beaucoup demandé du côté du secrétariat, et il nous fallait trouver une façon de permettre à notre adjointe administrative de souffler un peu pour s'attaquer à certaines tâches qu'elle avait dû mettre de côté, faute de temps. Ainsi, depuis le 7 décembre, madame Louise Caroline Bergeron vient épauler Geneviève Dupuis, en étant notamment responsable de répondre aux appels, gérer les demandes, etc.

(suite en p.2)

Mot de l'éditeur

Donald AUDET



Voici la nouvelle édition décembre 2020 du journal AREF-Info dont la publication est rendue possible grâce à la collaboration de plusieurs membres de notre association qui nous ont fourni avec empressement des textes très diversifiés.

Il faut souligner que le choix effectué par le comité de lecture a dû se faire en tenant compte du souci d'équité de parution et de la classification, définie par le comité d'information, dans les domaines suivants : science et technologie, culture et société, tourisme, création et expression, opinion, consommation, parution/publicité. Un grand nombre d'articles traitaient de la pandémie, car c'est un sujet criant d'actualité, ce qui explique la sélection difficile que nous avons dû en faire. Quant à ceux qui n'ont pas été retenus cette fois-ci, je les garde en réserve pour publication éventuelle dans un prochain numéro. Pour demeurer en contact avec votre association, il est important de signaler au secrétariat de l'AREF secretariat@aref-neq.ca tout changement d'adresse civique ou électronique. N'oubliez pas également de consulter le site internet aref-neq.ca, mis à jour régulièrement par notre adjointe administrative, Mme Geneviève Dupuis.

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

En terminant, je tiens à remercier les deux membres du comité de lecture, Claude Chamberland et Jean Mongeon, qui m'ont aidé à choisir les articles, de même que Claire-Andrée Leclerc et Marie Audet, qui ont consacré beaucoup de temps à la correction des textes. Également un merci tout spécial à Geneviève Dupuis qui a fait le montage du journal, c'est vraiment un travail de type professionnel.

De très Joyeuses Fêtes à toutes et à tous.

Mot du président (suite de la p.1)

Nous sommes persuadés que cela sera bénéfique pour nos plus de 6 600 membres, entre autres en offrant un horaire de réponse aux appels plus souple, car il semble que les retraité.es ne vivent pas nécessairement que de 9 à 5!

Enfin, je vous souhaite au nom de tous les membres du CA et des comités une belle et agréable année 2021, en vous assurant de notre volonté de toujours mieux vous servir, et surtout, de notre espoir de vous voir en grand nombre lors de l'AGA qui, si tout va bien, aura lieu au printemps comme d'habitude (je n'ose plus avancer de date, même si nous en avons prévu une!)

Passez de joyeuses fêtes, prenez soin de vous et des vôtres, gardez la santé et le moral!

Notre âgisme systémique

Denis BLONDIN

Pour beaucoup de retraités, la pandémie que nous traversons actuellement a déclenché une prise de conscience d'un certain âgisme qui imprègne en profondeur notre culture, d'où son caractère systémique. Pour en identifier les ressorts, la voie la plus sûre est d'examiner les fondements généraux de notre culture occidentale.

Il est communément admis que l'une des caractéristiques centrales de cette culture est le matérialisme. On pourrait résumer cela en disant que, pour nous, « l'essentiel est visible pour les yeux », en parfaite contradiction avec les propos du Petit Prince de St-Exupéry. Or les vieux sont ratatinés, ont perdu jusqu'à 10 cm de hauteur, leur peau est plissée et dégarnie, leurs muscles sont affaissés, ils bougent plus lentement. Tout cela est très visible, alors que toutes les composantes invisibles des vieux n'ont pas plus d'existence que n'en a l'âme aux yeux d'un fervent athée. Sur de telles bases, comment pourraient-ils susciter autant de respect que les plus jeunes?

Les raisons de leur dévaluation ne s'arrêtent pas là. Si la plupart d'entre eux peuvent tenir des propos intelligents, amusants ou même carrément impressionnants par leur culture ou leur érudition, les occasions ne manquent pas d'y déceler aussi des traces de sénilité, en particulier dans les lacunes de la mémoire ou les confusions. Même si l'intelligence n'est pas un objet visible pour les yeux, elle laisse des traces « visibles ». Et à cela s'ajoute la conviction que les composantes invisibles des vieux comportent surtout des éléments dévalorisés du passé, tels que les croyances religieuses ou les technologies dépassées.

Parmi ces composantes invisibles qui sont ignorées chez les vieux et gaspillées du même coup, certaines ont pourtant été parfaitement préservées tandis que d'autres ont continué à se développer. Elles peuvent être d'ordre émotif, comme la capacité de ressentir ou d'aimer, ou d'ordre cognitif, soit une capacité de comprendre plus en profondeur, enrichie par la sédimentation des connaissances et par un mariage plus profond des contenus et des valeurs qui les imprègnent.

(suite en p.3)

Notre âgisme systémique (suite)

Notre matérialisme aveugle à l'invisible essentiel ne concerne pas seulement la beauté du corps et ses performances physiques ou mentales. C'est toute notre conception de l'existence humaine qui s'en trouve imprégnée en profondeur. Autrefois, nous affirmions l'existence d'une âme immortelle, une entité invisible pour les yeux, mais pour une majorité des gens, cette croyance s'est dissipée pour faire place à une conception biologique de la vie et de la mort. On notera au passage que c'est cette cosmologie biologique qui fournit en même temps la trame de fond du racisme et du sexisme.

Nous sommes donc prêts à consacrer énormément de ressources pour vénérer les corps vivants et préserver les vies humaines en termes biologiques. Certains riches en quête d'immortalité peuvent aller jusqu'à recourir à la cryogénie, soit la congélation et l'entreposage de leur corps dans l'espoir que les prodiges de la science permettront de les ressusciter un jour.

En attendant cet ultime triomphe, nous avons quand même réussi à allonger considérablement l'espérance de vie dans les pays riches, avec toutes les conséquences matérielles et sociales de ce fait. L'espérance de vie allongée est même considérée comme la première mesure du progrès, mais les vieux n'en sont pas moins inutiles aux yeux de notre société et donc très encombrants .

Comme les traces de la détérioration physique et mentale des gens âgés sont à peu près les mêmes chez tous les humains, on pourrait croire que leurs conséquences dans la perception de la vieillesse sont aussi les mêmes, soit de la décrépitude. Or il n'en est rien, tout au contraire. Les vieux sont beaucoup plus respectés dans toutes les autres cultures. Cela tient sans doute au fait que notre culture occidentale est la seule à avoir adopté une conception matérialiste de la vie et de la mort.

En acceptant de reconnaître la présence de l'âgisme dans notre culture, nous pourrions peut-être commencer à débattre ouvertement de ce problème majeur et de ses lourdes conséquences. Pour reconnaître cette présence, il ne faut pas se contenter de regarder les cas d'abandon, de négligence ou de mauvais traitements des vieux. L'âgisme est d'abord une certaine définition d'une catégorie d'humains, une définition fondée sur la désuétude, l'inutilité sociale ou la dépendance, et comme tous les préjugés sociaux, elle s'applique à l'ensemble de la catégorie, « sans discrimination », pourrait-on dire. Même quand « nous » souhaitons fournir de meilleurs soins à « nos aînés », « nous » nous appliquons une définition âgiste, car tous les vieux se trouvent exclus du « nous » et se retrouvent tous dans la catégorie des personnes à aider.

Dans l'état actuel des choses, les conséquences les plus dramatiques pour l'ensemble de la société sont probablement celles qui ne sont pas visibles avec les yeux, en particulier le fait que l'image sociale des vieux en tant que personnes inutiles soit intériorisée par les vieux eux-mêmes et les incite à accepter de bon gré leur mise au rancart de la société.

Ce mécanisme psychosocial d'intériorisation est sans doute le plus pernicieux et le plus efficace pour faire fonctionner des systèmes sociaux de domination, du moins quand ils prennent la forme de l'exclusion ou de la ségrégation. C'est ainsi qu'on a réussi à implanter chez les pauvres une image d'eux-mêmes comme des êtres incapables de contribuer à la vie sociale, ou chez les femmes d'avant la révolution féministe, une image d'elles-mêmes comme inaptes à des rôles autres que domestiques.

Il en va ainsi pour les vieux, qu'ils soient réellement en perte d'autonomie et placés dans des institutions spécialisées, ou bien riches, en santé et capables de se persuader que leur bonheur repose sur des formes matérielles de jouissance, conformément aux dogmes de notre religion matérialiste.

Pour l'ensemble de la société, la mise au rancart des vieux constitue surtout un immense gaspillage de ressources humaines, même si un grand nombre d'aînés refusent d'être mis ainsi au rancart et continuent à contribuer à notre vie sociale.

Transformer une culture en profondeur peut exiger un long cheminement, mais cela reste possible, comme on l'a vu avec la révolution féministe qui, même inachevée, nous a permis de récupérer une manne inestimable de ressources humaines. Cela commence par une prise de conscience et par la formation de mouvements sociaux. Peut-être serions-nous mûrs pour un mouvement <aîniste>.

Essais

Feu Gabriel ESCALMEL

À titre promotionnel, voici la liste de mes 6 essais publiés à la Fondation littéraire Fleur de Lys.

Pourquoi… moi? Une histoire de lymphome, Une histoire d'amour/Amour (2012)
La spiritualité du Carmel : Aperçus historiques et réflexions personnelles (2013)
Espérances pour un prochain millénaire : Sauver l'homme avant la planète (2016)
Psychanalyse existentielle : Regards et cohérences (2019)
La bonne planète : Journal d'un extraterrestre (2020)
Colonialisme et catholicisme : La honte et l'oubli (2020)

À deux mètres du câlin!

Micheline JACQUES

Qui a besoin d'écrire et plus encore de lire sur la COVID? Je fais ce pari : celui de susciter votre intérêt pour cette page historique, puisque la dernière pandémie remonte à plus de cent ans. Je vous présente mes 5 tableaux, de mars à novembre, où ombre et lumière se superposent…

30 mars, COVID-19 : **Notre vie bascule.** La pandémie est déclarée **le 12**, le confinement pour les 70 ans et plus, le 14. Depuis, les mesures d'urgence s'installent au jour le jour selon l'état du monde. En Israël, *l'isolement volontaire* se nomme **une *bidoune***. Même si ce mot rigolo se rapproche aussi de bidonner, je constate qu'après la lecture de quelques articles, mon rythme cardiaque s'accélère, je me sens oppressée. Une femme atteinte d'un cancer du sein stade 1 est rendue au stade 2 avancé, parce qu'elle n'a pas eu sa chirurgie. Une autre, sortie de ses traitements depuis quelques mois, devait avoir un suivi pour s'assurer que le cancer n'avait pas repris un autre chemin. Il fut annulé et aucune date à l'horizon. Ma sœur, en décédant un mois plus tôt, a quitté entourée de ses intimes, évitant la brutalité d'un départ sans au revoir. Déjà, des centaines de cas riment avec désarroi.

À cela s'ajoute le cri, pour ne pas dire le hurlement, de toutes les **éducatrices** qui s'occupent des **garderies**, ouvertes pour le personnel de la santé, avec tous les risques encourus : bébé morveux, colleux; les plus jeunes qui ne comprennent pas la distanciation, les plus âgés souvent plus anxieux. Elles n'ont aucune, aucune protection et demeurent l'une des catégories les plus sous-payées, tout en ayant des mercis gros comme le ciel, de la part de monsieur Legault et de ses acolytes. Selon André Compte, *on sacrifie les jeunes à la santé des vieux qui, de toute façon, s'ils sont en CHSLD, c'est qu'ils sont en fin de vie. La moyenne des décès actuels de 81 ans le prouve. Là, où il faut agir, c'est en leur permettant de partir dignement.* D'accord ou pas? Nous avons entendu, plus d'une fois, ce genre de commentaires…

J'ai aussi pensé à toutes ces **préposées**, particulièrement à celles de la résidence de maman, aux prises avec des vêtements souillés, des couches à changer, des repas à donner à la petite cuillère, elles aussi sur la ligne de front, mais sans le salaire et les bénéfices sociaux que même nous, du secteur public, avons connus. Que d'injustice! Que d'impuissance! Comment leur traduire notre gratitude?

Notre marmaille nous manque. **Les câlins** de nos six petits trésors **nous manquent**. Nous *skypons* et observons qu'ils vieillissent encore plus vite que nous, mais avec la promesse d'un futur plus long. Consolation : tout notre clan est en forme, en santé. Je dois me ramener dans mon présent, être reconnaissante d'avoir encore une vie *presque normale* et reconnaître que si le virus n'a pas encore fait plus de ravages au Québec, c'est grâce au leadership, à la vision du premier ministre, de sa cellule de crise (composée de 14 hommes/4 femmes) qui ont su nous alerter tout en nous rassurant, dès la mi-mars.

Je continue d'appeler maman, la fratrie, mes amies; je lis/m'informe et reçois beaucoup de courriels de tous genres : de réflexion, de mise en perspective, d'humour. Nous n'en sommes qu'au début et nous le savons. D'où la nécessité de respecter les consignes, de bouger, bien se nourrir, prendre du recul et lâcher prise. Écrire mon récit de vie me mobilise. Mes journées sont bien remplies même si j'accepte de m'ennuyer à l'occasion. Je me demande si nos petits-enfants se souviendront de cette pause dans l'histoire de leur Québec, de leur pays? Malheureusement, la dette qui les attend, les aidera, à coup sûr…

12 avril, COVID-19 : Heureuse synchronie, lors de notre marche quotidienne du matin, j'exprime ma surprise à mon homme, celle que l'on soit si bien tous les deux, *collés malgré la distanciation*. Il y a longtemps que nous sommes habitués de vaquer à nos activités réciproques. Mais depuis un mois, nous apprenons le confort d'une routine plutôt calme, faite de plein air, de lecture, mots croisés, popote, musique, sans trop de sollicitations. Il me répond qu'il s'est levé avec ce même bon *feeling,* de goûter cette chance d'être ensemble, en santé. Selon Confucius : ***Pas trop d'isolement; pas trop de relations; le juste milieu, voilà la sagesse.*** Nous n'en sommes pas encore là; d'autres consignes nous seront nécessaires…

6 mai, COVID-19 : La résidence de maman accepte que nous la visitions en respectant la distanciation. Rendez-vous planifié pour 14h30. Je suis donc assise dehors sur le balcon, au deuxième étage, alors qu'elle est assise à l'intérieur derrière une moustiquaire remplacée par un plexiglas. Elle a son gilet rouge tout comme son rouge à lèvres appliqué en abondance. Nous sommes heureuses de nous revoir après 2 mois. Je dois lui rappeler à quelques reprises pourquoi on ne peut pas se toucher. Le virus… Ah oui ! Elle l'a vu à la télé. Je lui parle de ses cheveux, de ses belles joues non ridées, de ses beaux ongles colorés. Et pendant ce temps, deux de ses compagnes de l'étage viennent faire leur tour et *échanger* avec maman. J'observe la scène, fascinée par l'attache invisible qui paraît les unir, dans un langage qu'elles seules semblent comprendre. Je les imagine complices. De l'autre côté de ce plexi, se déroule **un tableau vivant, vibrant**, de trois femmes vulnérables, souffrant d'Alzheimer, liées par l'instinct de VIE, ignorant tout du virus de la mort, dont tout le personnel cherche à les protéger. Telles trois gamines, elles se sentent en sécurité, *à l'abri* et non confinées. Je quitte rassurée, momentanément…

(suite en p.5)

À deux mètres du câlin! (suite)

25 mai, COVID-19 : *Ça va « bien » aller?!…* En notant cette phrase, mon ordi a envie de geler. Mes doigts se figent. Dans le quotidien de ce matin, il est question de Mai '68, un texte signé C. Lion. Celui-ci écrit dans *Le Figaro* (semaine 18 mai) que la pandémie a tué ce qu'il restait de cette époque. « Après avoir interdit d'interdire, appelé à jouir sans entrave, déconstruit les savoirs et ruiné les institutions, la génération de Mai '68 (qui est maintenant septuagénaire) se trouve confinée, privée de la liberté d'aller et venir, et **soumise à des injonctions multiples de ne pas faire** », affirme ce haut fonctionnaire français. Depuis le confinement du 14 mars, *les possibles qui s'offrent à nous* sont dictés par l'État qui nous dit qui voir, quand, où et comment. Et nous ignorons pour combien de temps cette peur du virus balisera nos existences. Même si dans notre havre de paix nous composons assez bien avec la COVID, nous partageons solidairement la même inquiétude planétaire.

20 novembre, COVID-19 : Même si notre gouvernement contrôle mieux la deuxième vague, que c'est la débâcle ailleurs dans le monde et que l'on s'accroche aux promesses des vaccins, ce rendez-vous quotidien avec le nombre de décès laisse des traces. Il nous renvoie à nos priorités, au sens que nous donnons à notre fin de parcours, *nous, les plus vulnérables.* **La finitude nous interpelle**… Instinct de vie/Instinct de mort ont toujours cohabité. Soyons lucides. Mais nous conservons cette précieuse liberté de choisir notre attitude face à cette vie qui nous est prêtée. Que de saisons avons-nous connues! Combien nous en reste-t-il? « *Même en courant, même en cent ans, je n'aurai pas le temps de tout faire…* » Michel Fugain

Lettre à Michel Tremblay

Michèle BOURGON

Cher Michel,

T'aurais tellement pu t'enliser dans une p'tite vie ordinaire.

Grâce à Nana, tes belles-sœurs, Marcel, Pierrette, et à tous les personnages de ton implosif univers, tu t'es élevé à force de persévérance, d'intelligence. Et c'est tout un pan de l'histoire du Québec qui défile devant nos yeux à la lecture de ton œuvre. Malgré le caractère subversif de plusieurs de tes livres, le monde s'y reconnaît. En créant des personnages vibrants d'humanité tant par leurs forces que par leurs faiblesses, tu es devenu un « écrivain universel », toi, le p'tit gars du Plateau Mont-Royal. C'est pas rien! Le premier à oser montrer le Québec tel qu'il était. Et même si, à la première représentation des Belles-sœurs, les spectateurs avaient tous quitté la salle avant la fin, maintenant, tu fais salle comble. C'est ben pour dire…

Et la langue, ta langue, notre langue! Un pur délice! Encore de l'audace… Alors que le Québec français a honte d'exister, que notre vie culturelle se résume à peu, tu la montres avec force, passion et amour; tu l'offres telle une transsubstantiation et tous y communient. L'histoire du Québec et de ce français, si riche de sa misère, dérange, débauche, défait, déjante.

Un jour, alors que je suis à la veille de prononcer une conférence en France, le libraire qui doit me présenter s'approche et, très sérieusement, me confie qu'il a lu avec avidité et bonheur « La grosse femme d'à côté est enceinte », mais que je me dois d'éclairer sa lanterne parce que, même en cherchant sur Internet, il n'a pas compris l'une de tes expressions : « les senteux de canneçons ». À deux minutes de ma conférence, devant un parterre d'une cinquantaine de personnes, j'éclate de rire, un rire fou, incontrôlable. L'heure est grave. Je dois me reprendre, retrouver mon sérieux, mais… impossible. Entre deux hoquettements, j'explique que « canneçons », c'est « slips ». Mon libraire ébaubi, les yeux qui s'écarquillent, réplique : « Mais voyons… des senteux de canneçons… » Je hurle de rire incapable de reprendre mon souffle, plantée devant le micro où je devrais plutôt m'envelopper de solennité. Il me semble maintenant que cette expression porte à elle seule une partie de l'histoire du Québec.

Ton œuvre magistrale se sculpte à même les petits riens, quasiment des insignifiances, qui composent la vie des familles québécoises d'une certaine époque. Mais dans ces « petits riens », la vie elle-même exulte, brute, bouillonnante, à la fois résiliente et révoltée. La misère humaine, l'inculture, la soumission, la pauvreté, la détresse, la révolte, l'espoir; les membres d'une même famille s'entredéchirent puis s'embrassent.

(suite en p. 6)

L'Observatoire de la retraite

Louise CORRIVEAU

L'OBSERVATOIRE DE LA RETRAITE EN TEMPS DE PANDÉMIE

L'Observatoire de la retraite a poursuivi ses activités. Le comité d'orientation s'est réuni en juin et en octobre, par visioconférence. L'ouvrage de vulgarisation sur la retraite est presque terminé. Ce livre s'adresse à un public large et traitera de ce qu'est la retraite, du revenu à la retraite, des grandes familles de régime de retraite, des mythes et des réalités de la retraite, du travail à la retraite, des inégalités de revenus à la retraite, de la retraite comme enjeux de société dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre et d'éclatement des parcours professionnels, etc.

Trois bulletins ont été publiés. Le *Bulletin* no 42, qui porte sur l'indexation, vous a déjà été transmis.

Le dossier de ce *Bulletin* no 43 présente les résultats d'une recherche qualitative réalisée grâce à la collaboration du département de sociologie de l'Université Laval. Elle analyse les déterminants individuels et le contexte social qui influent sur les représentations sociales de la retraite chez les personnes âgées de 55 ans ou plus. La situation économique, l'état de santé, le genre, la situation conjugale et familiale influent sur la vision que nous avons de la retraite, mais le parcours professionnel est le déterminant le plus important des représentations de la retraite.

Comme les régimes sont conçus à partir de parcours professionnels linéaires ou typiques, les personnes qui s'en écartent sont souvent pénalisées financièrement à la retraite. La retraite est vue avec sérénité lorsque le parcours professionnel a été plutôt linéaire, avec une rémunération satisfaisante qui assure une certaine sécurité financière. Chez les personnes qui ont connu plus de mobilité dans leur parcours professionnel et des conditions de travail moins favorables, la retraite est source d'inquiétude et on imagine plutôt des allers-retours sur le marché du travail. Cette situation est très préoccupante avec l'éclatement actuel du marché du travail. Les autres dimensions comme l'état de santé ou le fait de vivre seul influent aussi sur la représentation de la retraite.

http://observatoireretraite.ca/wp-content/uploads/2020/09/Bulletin-No-43.pdf

Une petite nouvelle du *Bulletin* no 44 mérite d'être soulignée. En octobre, le gouvernement fédéral a augmenté de 1,50 $ la somme qu'une personne aînée reçoit de la Sécurité de la vieillesse et du supplément de revenu garanti pour tenir compte de l'inflation. (On peut se demander où ils font l'épicerie…). Le dossier de ce Bulletin porte sur les régimes de retraite à prestations cibles (RRPC) répandus ailleurs au Canada. La mise sur pied de tels régimes de retraite au Québec fait actuellement l'objet d'une commission parlementaire (projet de loi 68). Il (Le RRPC) n'existe que dans un seul secteur au Québec, celui des pâtes et papiers, dans des syndicats affiliés à la CSN. Il avait été introduit par une loi spéciale en 2012 pour éviter la faillite de deux grandes entreprises, Produits forestiers Résolu et Papiers White Birch. Ce régime est moins avantageux pour les salariés et les retraités qu'un régime à prestations déterminées (PD) comme le RREGOP, mais plus avantageux que ceux à cotisations déterminées (CD) où le montant de la rente de retraite peut fluctuer. Les conditions de modification de la rente de retraite sont mieux définies et les risques sont mutualisés. La CSN et la FTQ ne s'entendent pas sur la pertinence d'introduire ce type de régime au Québec, mais elles s'entendent pour interdire qu'un régime à prestations déterminées soit transformé en régime à prestation cible. L'article comprend des tableaux et des explications qui permettent de bien comprendre ce régime et les enjeux.

http://observatoireretraite.ca/wp-content/uploads/2020/10/Bulletin-No-44.pdf

Finalement, les travaux en vue de la tenue d'un sommet sur la retraite se sont aussi poursuivis. Les objectifs sont toujours les mêmes : contribuer à améliorer la situation financière des personnes retraitées en misant sur le dialogue social entre les différents groupes et partenaires. Plus que jamais, il devient important que les questions autour de la retraite sortent des préoccupations personnelles et deviennent un enjeu de société.

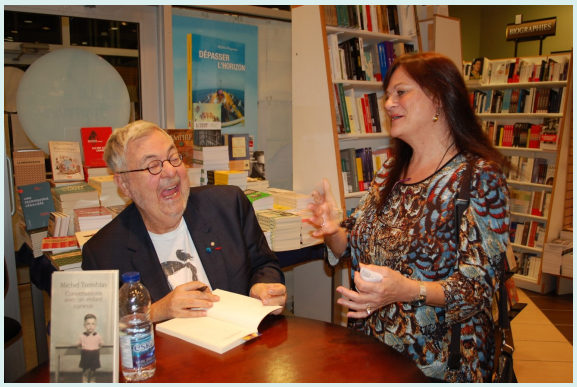
Lettre à Michel Tremblay (suite)

Et que dire de ces femmes, tes femmes… De Nana à Édouard en passant par Carmen et Hosanna. La condition des femmes de partout dans le monde… le chœur de celles qui souffrent jusqu'aux tréfonds de leurs entrailles de femmes.

Michel, tu es le plus grand auteur québécois. Tu n'as pas eu honte de nous.

À toi pour toujours!

Ta Marie-Lou.



Joggeurs, chaleur et... COVID-19

Claude DORÉ

Nous croisons souvent des joggeurs et des joggeuses « court vêtus » lorsque la température de l'air ambiant est inférieure à la limite de confort du corps : nous savons que la température ambiante la plus confortable pour le corps humain est aux environs de 21°. Au-dessus de 21°, le corps commence à avoir chaud, tandis qu'en deçà de cette température, il commence à avoir froid. Or, lorsqu'une personne est dans un milieu où la température est de 15° par exemple, le gradient (la différence) de température est suffisamment grand pour que les mécanismes de défense de cette personne travaillent à empêcher la chaleur de sortir du corps. Par exemple, les anastomoses artérioveineuses en surface de la peau diminuent la circulation du sang dans ces capillaires sanguins de la surface de la peau; ainsi, moins de sang en surface de la peau a pour conséquence une perte de chaleur moindre. À partir de ce moment-là, le joggeur ou la joggeuse ressent le froid au niveau de la peau et cherche à se couvrir pour que cette circulation artérioveineuse reprenne sans qu'il y ait une perte indue de chaleur. En effet, il se crée entre la peau et le pantalon une couche d'air plus chaude que la température de l'air extérieur, donc une diminution du gradient de température; en conséquence, une grande diminution de déperdition de chaleur.

Or, chez certaines personnes, ces anastomoses ne diminuent pas la circulation sanguine et il y a une perte de chaleur plus ou moins grande en fonction du gradient de température entre le sang et l'air extérieur : plus cette différence est grande, plus la déperdition de chaleur est grande. Ces gens-là perdent de la chaleur; ils ont même la sensation de chaleur au niveau de la peau (et ils ont la *peau chaude*). Ainsi, le corps se doit de libérer de la « nouvelle » chaleur pour remplacer celle perdue. (Une parenthèse. La nuit, au lit, ces gens-là ont froid; … des parents, des conjoints se plaignent de ne pas pouvoir entrer dans leur chambre parce qu'ils ont *monté assez haut* le thermostat.)

Revenons à ces personnes qui, comme certains joggeurs et joggeuses, perdent une quantité de chaleur appréciable qui ne peut servir au développement du corps, ni à sa protection contre les bris, les corps étrangers, contre les microbes (comme la COVID-19), etc. Nous savons que la température idéale du corps des mammifères (dont nous, *Homo sapiens*) et des oiseaux est de 37°. Donc le corps doit absolument remplacer la chaleur perdue afin que les enzymes puissent travailler adéquatement (en vue de la réalisation de toutes les activités vitales).

Ainsi, si la personne se retrouve infectée par un microbe, par exemple le virus de la COVID-19, le **système immunitaire** doit absolument mettre en marche la panoplie de réactions (chimiques, etc.) très nombreuses et fort complexes. Pour ce faire, ce système immunitaire a besoin d'une quantité considérable de chaleur pour mener à bien sa *tâche* qui est d'éliminer le plus efficacement et le plus rapidement possible ce virus (vous connaissez les méfaits de grande ampleur de ce virus chez nous, *Homo sapiens sapiens*). Bref, le système immunitaire est *énergivore,* i. e. qu'il lui faut une très grande quantité d'énergie pour mener à bien sa mission qui est d'éliminer le coronavirus qui a réussi à coloniser notre corps. Il est donc **très fortement recommandé** de bien se protéger contre les déperditions de chaleur, surtout durant les périodes de l'année où les microbes nous recherchent avec un grand « appétit »… comme les différents virus de la grippe saisonnière, par exemple.

Revenons aux personnes qui obligent leur corps à remplacer la chaleur perdue parce qu'elles n'ont pas su se protéger contre cette grande déperdition de chaleur. Lorsqu'elles seront contaminées par un microbe (comme le COVID-19), leur corps pourrait ne pas avoir une quantité d'énergie suffisante et rapidement disponible pour que leur système immunitaire puisse combattre adéquatement le microbe en question. Et ainsi, plus assurément, la COVID-19, par exemple, pourrait se développer et causer tous les problèmes que les médias d'information nous décrivent quotidiennement et abondamment depuis plusieurs mois déjà.

De plus, cette énergie perdue pourrait aussi avoir une influence néfaste sur l'ensemble des activités de l'individu qui en a perdu une grande quantité par *pure négligence* : sur la digestion, sur l'activité musculaire, sur l'ensemble des activités intellectuelles; sur la sécrétion des différentes glandes endocrines et exocrines, etc., etc., etc.

Pour conclure, je veux noter qu'il y a des animaux vivants sous nos latitudes, mammifères comme oiseaux, qui ne migrent pas mais préfèrent vivre les temps froids de nos hivers. Je veux donc noter que pour combattre les déperditions de chaleur, à la fin de l'été, ceux-ci accumulent une grande quantité de graisse brune qui, en plus de servir de réservoir d'énergie pour passer une période de faible disponibilité de cette énergie dans le milieu, leur sert d'isolant contre les déperditions d'énergie. De plus, ils développent aussi une fourrure plus épaisse, plus **isolante** contre le froid. Ainsi, ils limitent le plus possible la déperdition de chaleur (énergie calorifique); à l'inverse de certains êtres humains qui n'ont pas une grande considération pour se protéger contre les pertes dans leur réserve d'énergie : ils n'ont pas une épaisse couche de graisse brune sous la peau ni une fourrure drue pour minimiser le plus possible les déperditions d'énergie. Énergie si importante pour vivre en **bonne santé** le plus longtemps possible.

Coronavirus et ses ancêtres

Concetta KOSSEIM

RIEN DE NOUVEAU, L'HISTOIRE SE RÉPÈTE!

21 novembre 2020 — 28 novembre 1631

Saviez-vous que le 21 novembre 2020, toute Venise du matin jusqu'au soir a fait un pèlerinage à la magnifique Basilique de la Madonna della Salute (La madone de la Santé), pour demander Pitié et la Grâce de la Santé pour tout le monde devant cette catastrophe mondiale qui nous frappe avec ce virus, qui fait des millions de victimes, continue à sévir et contre lequel toute la science humaine n'a pas encore trouvé le remède pour le vaincre.

Par le Grand Canal un cortège de gondoles est arrivé jusqu'à la rive aux pieds de la Basilique où un énorme cierge a été déposé pour être béni par le Patriarche de Venise avant d'être offert à la Vierge. Tout le long du cierge apparaît une prière à la Madone : « LE MONDE IMPLORE PITIÉ. »

Depuis 1631, cette procession se déroule tous les ans, mais cette année elle a un aspect particulier, car à cause de la COVID (même si on n'est pas en Carnaval) le monde est masqué, se désinfecte les mains et se tient éloigné de tout voisinage immédiat. En haut de l'autel, la statue de la Vierge chasse une vielle statue représentant la peste. En effet, la pandémie de ce coronavirus, aussi létale qu'elle soit, n'est pas la plus terrible dans l'histoire de l'humanité. Maintenant tout le monde se souvient de la grippe espagnole qui a frappé il y a juste 100 ans, au début du siècle passé en 1919. Mais Venise détient malheureusement un douloureux record comme foyer de pandémies. On en compte au moins 80 et on se rappelle toujours les plus terribles, celle de 1340, celle de 1577 et celle de 1630.

La toute première qu'on retrouve identifiée dans les documents historiques est celle de l'année 542 avant la fin du premier millénaire. Née en Égypte en passant par Constantinople, elle arriva à Venise d'où elle se propagea dans toute l'Europe, à travers les ports et les voies du commerce.

Si l'on examine toutes les autres pandémies, on se rend compte que depuis toujours, elles naissent en Orient et se propagent à travers les routes de la soie, par les échanges commerciaux, autrefois par ports et par mer et aujourd'hui, en plus, par avion. Elles se répandent ainsi dans le monde entier.

Aujourd'hui, le coronavirus nous fait revivre le temps passé avec ses incertitudes, ses peurs et ses solutions parfois inutiles. Jadis, comme maintenant, les théories, les recherches et les différentes relations des médecins, n'ont fait qu'augmenter peur et confusion. Même les autorités n'ont pas su trouver des moyens efficaces pour éliminer la puissance mortelle du virus. On a trouvé seulement quelques dispositions pour limiter sa diffusion et ces dispositions n'ont rien de nouveau.

Déjà, en 1300, à Venise, lors d'une deuxième éclosion, on conseille :

1) d'utiliser des désinfectants et des déodorants pour purifier l'air car on pense que le virus se propage à travers l'air pollué;

2) de désinfecter mains, habits, lieux et tout ce qui peut être touché et contaminé;

3) d'éviter les zones contaminées, aujourd'hui on les appelle zones rouges;

4) de ne pas sortir tard le soir et la nuit, on appelle ça maintenant un couvre-feu;

5) quand on sort, on doit porter une éponge imbibée de vinaigre très fort, qui couvre le nez et la bouche et rester le plus possible loin les uns des autres et parler à travers le masque… voilà l'ancêtre du masque et de la distanciation;

6) de limiter les rapports de famille et sociaux. Il n'y avait pas alors Internet.

Ces recommandations des siècles passés sont les mêmes qui reviennent en 2020.

Mais comme alors, on tombe malade quand même, sans savoir pourquoi. Il suffit, comme jadis, des petites parcelles jetées dans l'air par un coup de toux ou un éternuement pour que le virus se propage. La contamination est immédiate et frappe n'importe qui.

7) C'est pourquoi Venise trouva le meilleur moyen pour pouvoir limiter la contamination : l'isolement.

Dans une île de la lagune, loin du centre-ville, elle a fait construire un hôpital pour recevoir les malades et les contagieux qui devaient y rester pendant une quarantaine (40 jours, de là son nom). On sortait guéri ou mort. On l'appelle encore aujourd'hui Lazzaretto.

En 1577, Venise inventa un habit spécial pour les médecins : des gants très longs, des lunettes, de longues bottes et une longue robe en toile cirée facile à laver, un long bâton pour soulever et ne pas toucher les habits du malade en l'examinant et un énorme masque, couvrant tout le visage, avec un long nez à bec au bout duquel il y avait des huiles essentielles : du romarin, de l'ail, herbes réputées efficaces pour éloigner les infections. Aujourd'hui, ce costume et ce masque reviennent au Carnaval, comme déguisement historique sous le nom de Docteur de la peste.

30 mars 1348 — 30 mars 2020

En 1348, à Venise le virus était arrivé déjà en janvier : silencieusement et lentement il avait gagné son terrain pour éclore en mars avec un pesant bagage de morts et de gens contagieux. Le virus avait trouvé tout le monde non préparé et incapable de comprendre ce qui était effectivement était en train d'arriver.

Après tant de siècles, la situation s'est répétée en mars 2020 avec la diffusion rapide d'un virus inconnu de toute la science médicale.

(suite en p. 9)

Comité de projets

Claire-Andrée LECLERC et Claude RACINE

LES PROJETS HUMANITAIRES ET CIVIQUES DE L'AREF : UNE PAUSE QUI S'IMPOSE

En janvier dernier, comme à l'habitude, le comité de projets de l'AREF a procédé à l'analyse des projets humanitaires et civiques soumis par les membres pour fins de subvention : douze ont été retenus, pour un montant total alloué de 22 000 $, dont trois pour une allocation totale de 5 500 $ pour le volet international.

Comme vous vous en doutez bien, avec les contraintes liées à la pandémie de la COVID-19, à partir du mois de mars, la tâche n'a pas été facile pour les marraines et les parrains des projets subventionnés pour l'année 2020. Puisque la plupart de ceux-ci devaient être réalisés auprès de groupes de personnes jeunes et moins jeunes, souvent en milieu scolaire ou hospitalier ou encore en résidence pour aîné(e)s, leur planification a dû être revue, plus d'une fois dans certains cas, et, au besoin, le comité de projets a accepté que des modifications soient apportées au projet initial afin de composer avec les embûches qui se sont présentées.

Grâce à la détermination et la persévérance des marraines et parrains, le bilan à ce moment-ci est tout de même très positif : sept projets ont été réalisés, dont les trois du volet international et ce, pour un montant total alloué de 16 000 $. Pour les autres projets qui sont en cours de réalisation, les marraines et parrains gardent espoir de les compléter d'ici le 1er mai prochain.

Malheureusement, pour ce qui est de l'année 2021, le portrait est plus sombre : les membres auraient besoin d'une puissante boule de cristal pour élaborer des projets dont elles et ils pourraient définir les modalités et l'échéancier avec une réelle probabilité, autant à l'échelle locale, que régionale, nationale ou internationale… Normalement, à l'AGA de l'AREF qui aurait eu lieu en mai dernier, un nouveau cycle de projets aurait commencé et un appel de projets aurait été fait pour la fin de 2020, mais, compte tenu des nombreuses difficultés et incertitudes qui prévalent cet automne – et qui prévaudront bien au-delà probablement – le CA de l'AREF a décidé, sur recommandation du comité, de reporter d'un an le processus.

Ce sera donc plutôt à la prochaine AGA que sera amorcé un nouveau cycle de subvention des projets humanitaires et civiques. D'ici là, le comité en profitera pour revoir les critères de sélection afin de les clarifier et de les rendre davantage opérationnels.

En terminant, nous désirons remercier une fois de plus les marraines et parrains des projets humanitaires et civiques qui ont, malgré l'adversité de la situation, persévéré dans leur implication.

Coronavirus et ses ancêtres (suite)

C'est pourquoi médecins et virologues lancent à la télé leurs messages pour qu'on suive toutes les nouvelles règles sanitaires et d'hygiène dues à la situation. Dispositions qui nous viennent de l'expérience de nos ancêtres.

Venise a toujours été à l'avant-garde dans tous les domaines. En période de pandémie, elle le fut pour ses normes hygiéniques et sanitaires, valables encore aujourd'hui.

UN PETIT ENCART HISTORIQUE

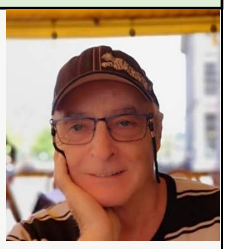
Pendant l'épidémie de grippe espagnole, il semble qu'un seul village du Canada, situé sur la Côte-Nord du St-Laurent, aurait été protégé de la contagion suite à la décision du médecin du village de complètement l'isoler du reste de la province. Aucune route n'existait à l'époque et avec l'accord de la population, aucun bateau n'a été autorisé à pénétrer dans le port pendant toute la durée de l'épidémie.

On peut lire le récit de cet épisode de notre histoire (aux pages 104-108) dans un livre écrit par Sylviane Soulaine, publié aux éditions XYZ : « Johan Beetz, le petit grand Européen », ISBN 9782892614022... et plusieurs articles sont aussi disponibles sur l'Internet.

— *Claire-Andrée LECLERC*

Comité des assurances

Clermont LAVOIE



ENCORE DES QUESTIONS D'ASSURANCES

Bonjour à tous nos membres.

Depuis que j'ai accepté la responsabilité du comité des assurances en mai 2019, il est passé de l'eau sous les ponts.

J'aimerais vous dire que votre comité se porte bien ainsi que le contrat 1011 qu'il a à gérer. Et c'est vrai.

La pandémie nous a tous touchés de plein fouet et elle a eu un impact majeur autant pour nos membres que pour notre assureur La Capitale.

La pandémie nous a apporté un lot de courriels d'insatisfaction de la part de nos membres qui ont fait des réclamations de voyage. Ils ont été pris dans des problèmes de réclamations autant avec l'OPC, le FICAV et CanAssistance qui se renvoyaient la balle. Après une entente, deux intervenants ont été soustraits (l'OPC et le FICAV), ce qui a eu comme impact une plus grande flexibilité pour les réclamations. Mais une grande insatisfaction demeure, celle des crédits voyage. Nous sommes conscients des désagréments que cela occasionne à nos membres. Étant donné que le vide légal n'interdit pas ces crédits aux transporteurs aériens canadiens, nous sommes dans l'impossibilité de régler présentement cette situation.

En ce qui concerne les prochains départs en voyage, il est important que vous consultiez les infolettres sur le site de l'AREF. Une clause de restriction de trente jours pour voyage jugé essentiel a été ajoutée au contrat. Cette clause a pour but de maintenir la pérennité du contrat. Tout dépendant de l'évolution du dossier de la COVID-19, le comité pourra bonifier cette clause. À suivre.

Nous vous demandons avant de réserver un voyage de vous informer auprès de CanAssistance et de La Capitale des restrictions susceptibles de conditionner votre départ. Surveillez les informations contenues dans l'Infolettre sur le site de l'AREF.

Maintenant, en ce qui concerne les réclamations, nous vous suggérons de toujours faire vos demandes en premier temps avec La Capitale. Dans un deuxième temps, si vous avez des insatisfactions, prenez contact avec notre adjointe administrative. Elle sera en mesure de faire le suivi avec le Comité des assurances. En procédant ainsi, nous nous assurons de conserver une trace de vos demandes et de vous fournir un meilleur service.

Avant de faire une démarche pour certains services comme les massothérapeutes, physiothérapeutes, orthèses et chaussures correctrices, il est important de vérifier sur le site de La Capitale (Espace client) que l'intervenant est bien en règle avec son association et qu'il détient les permis nécessaires pour exercer et fournir un reçu conforme, autrement votre demande de remboursement a toutes les chances d'être refusée.

Idem pour certaines autres réclamations.

Nous essayons de nous ajuster avec la police des actifs autant pour faire des ajouts ou des retraits à notre contrat. Par contre, le comité a innové en augmentant les protections et en en ajoutant des nouvelles. D'ailleurs, vous avez eu la possibilité de voir dans le communiqué de La Capitale les ajouts au contrat 1011 pour l'année 2021.

Le contrat, même s'il se porte bien, a connu pour une deuxième année consécutive un déficit. La pandémie et les réclamations de voyages, le vieillissement de notre groupe et des demandes en assurance vie en plus grand nombre ont eu un impact important. L'augmentation demandée par La Capitale est de 12 %. Même si notre fonds de stabilisation est suffisant, nous avons pris la décision d'augmenter vos primes à payer de 6 % et d'assumer l'autre 6 % avec le fonds de stabilisation. Cette décision permet au Comité des assurances de vous retourner de cette manière une partie du surplus accumulé lors d'années antérieures et de maintenir la sécurité de notre contrat à long terme.

De plus, étant donné la situation de notre groupe (je fais référence au vieillissement de l'ensemble de nos membres), le comité a mandaté notre actuaire pour étudier attentivement la situation concernant la partie de notre assurance voyage et également celle de notre assurance vie. Son mandat consiste à étudier les différents scénarios qui s'offrent à nous. Le mandat aidera le comité à prendre les décisions qui seront importantes pour le maintien de notre contrat à long terme.

En conclusion, l'année 2020 a été une année spéciale et pleine de rebondissements pour le comité. Après notre rencontre physique du 12 mars, nous avons réussi à nous réunir à deux reprises via Internet. Notre assureur nous a grandement aidés pour la tenue de ces réunions. Le comité a fait tout son possible pour gérer efficacement cette année et s'assurer que tous nos membres bénéficient d'un service adéquat.

L'année 2021 arrive à grands pas. Espérons que cette année soit agréable pour vous tous. Je vous souhaite une année pleine de beaux moments et de plaisir.

Safari au Kenya et en Tanzanie

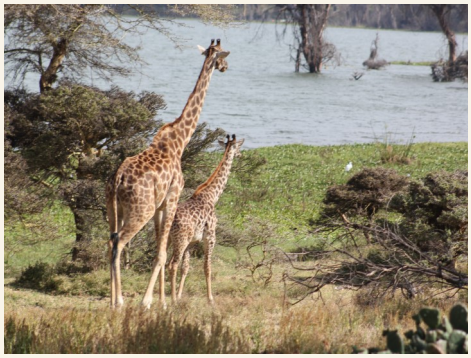
Laval FORTIN

Ce voyage s'est déroulé du 11 septembre au 25 septembre 2016. Ma femme Guylaine et moi entreprenions notre 1er safari. Nous serons accompagnés de 2 autres couples québécois.

Précisons que bien que nous soyons partis de Montréal le 11 septembre à 18h45, nous ne sommes arrivés à Nairobi que le 12 septembre à 21h45 environ. L'hôtel Sarova Panafric est bien et le service fourni, notamment le déjeuner, est satisfaisant.

Le vrai voyage a débuté le 13 septembre vers 9h00 avec le départ pour le lac Naivasha. Les routes, à circulations convergentes, sont asphaltées, mais parsemées de nids d'autruche. Bref on regrette les routes du Québec et leurs nids de poule! On demande à notre guide de l'eau en bouteille, il avait omis de nous en offrir, comme prévu au programme. Sa sollicitude ne manquera jamais de nous surprendre.

Arrivée vers midi au Naivasha Sopa Lodge, le plus beau des hôtels de notre voyage au Kenya, on le saura par la suite, même si notre pavillon est à plus d'un kilomètre de la réception (12 minutes de marche). La visite à l'île Crescent est appréciée et le décor est magique, bien qu'il ait été créé de toutes pièces, du moins pour la faune, pour les besoins du film «Out of Africa» de 1985 (Souvenirs d'Afrique en v.f.). Un 4 étoiles, malgré l'éloignement...



Le guide, Donga, nous propose alors sa première arnaque, lorsqu'il nous suggère une excursion motorisée sur le lac, à 30 $ US par personne. Nous sommes 6 personnes et aucune ne semble intéressée à payer un supplément. Après la visite de l'ile Crescent, je demande au guide du parc de nous montrer les aigles et les hippos, ce qu'il accepte volontiers et nous faisons l'excursion sur le lac gratuitement. Je lui donne un pourboire de 10 $ US pour le remercier et il en est très heureux. La nourriture à l'hôtel est passable, sans plus. La journée à l'île et la balade en bateau ont été fort appréciées. Lors du retour du restaurant le soir, j'ai surpris un cob mâle et je lui ai fait peur. Pendant la nuit, ce cheval est venu à notre villa et a renversé table et chaises de la terrasse vers les 4h00.

Le lendemain, le 14 septembre, départ à 7h30 pour le parc Masai Mara. Plus de 260 kilomètres à faire sur des routes à peine carrossables, en gravier et en poussière. On comprend que les routes dans les parcs soient des sentiers et qu'on préserve les décors naturels, mais il serait bon de suggérer au gouvernement kenyan d'améliorer le réseau routier touristique, reliant les réserves entre elles. Beaucoup de temps perdu, de désagréments et de frustration pour les touristes, qui laissent quand même quelques milliards de dollars au Kenya à chaque année.

Lors du trajet, notre guide, Donga, nous a arrêtés dans un petit commerce pour les toilettes et manger nos merveilleuses boîtes à lunch. On a eu droit à des boîtes d'aliments périssables, tels que cuisse de poulet (emballée dans du papier aluminium), yogourt, sandwich..., transportés pendant plus de 5 heures avant consommation, dans des conditions déplorables de chaleur et de poussière, sans aucune glace, ni glacière. Personne parmi les six touristes québécois ne les a consommées. Il y avait une bouteille d'eau, un petit sac de croustilles, des arachides, deux biscuits secs et une pomme à se mettre sous la dent. On a perdu beaucoup de temps, car on essaie de nous vendre de multiples objets et on est convaincu que notre guide reçoit une rétribution pour les touristes amenés à cet endroit. Ce n'est que le début d'un long voyage où à chaque fois qu'il en aura l'occasion, Donga nous abandonnera dans un commerce quelconque ou à une barrière routière, pour l'achat de babioles inutiles.

En deux jours à Masai Mara, nous avons vu 3trois des cinq gros animaux (éléphants, buffles, lions), un guépard et un chacal à dos noir, plusieurs herbivores : girafes, gazelles de Thomson, cobs, gnous, zèbres, bubales. Pas de rhinocéros, de léopards, de lycaons, de hyènes... Le safari de la première journée n'a débuté qu'à 16h et on tourne en rond, sur moins de 20 kilomètres carrés. Pour cette section du parc, il y avait plus de 25 véhicules de safari. Ces derniers communiquent entre eux pour se signaler la présence d'animaux. Ça a du bon et du mauvais. On peut bénéficier de la découverte d'animaux par d'autres, mais on se ramasse avec plus de Land Cruiser à regarder que d'animaux. Pour le lendemain, le 15 septembre, un safari de 5 heures le matin et un de 2½ heures en après-midi, toujours sur le même territoire. On apprécie les deux couchers au Mara Sopa Lodge, enfin du répit et du repos. Maintenant on sait qu'on doit demander l'eau en bouteille, si on a soif.

L'hôtel Mara Sopa Lodge est correct, exotique et typiquement africain; moins bien que celui du lac Naivasha. La nourriture est passable. On ne prendra pas de poids en Afrique, c'est garanti; mais on s'y attendait. Un trois étoiles sans plus.

Le 16 septembre, la route du retour vers Nairobi est longue et pénible. Départ à 7h30 et arrivée à l'hôtel Sarova Panafric à 16h30. Pas de voie de dépassement et on suit des centaines de camions au moteur diesel mal réglé, qui polluent plus que toutes nos usines québécoises réunies. Nairobi est encombrée de camions, de véhicules et de motos. De plus, notre guide se perd dans Nairobi, ce qui ajoute une heure supplémentaire au trajet. Une journée à oublier!

(suite en p.12)

Safari au Kenya et en Tanzanie (suite)

Le soir, tout le monde attend avec impatience le souper au restaurant *Le Carnivore* de Nairobi. Un trajet de 45 minutes depuis l'hôtel Sarova Panafric. Le décor du *Carnivore* est exotique et agréable. La nourriture est semblable à ce qu'on sert dans des restaurants brésiliens, à savoir des viandes en brochettes qu'on coupe devant vous, une patate et très peu de salade. On nous sert du bœuf, du porc, du poulet, de l'agneau, du lapin et quelques boulettes hachées d'autruche. Ce sera le meilleur repas pris en Afrique. La compétition n'est pas féroce, c'est le moins qu'on puisse dire. Pas de nourriture exotique, ni exceptionnelle. Ça correspond au programme proposé.

Le lendemain, le 17 septembre, nous prenons la route vers Tsavo Ouest. Un trajet long et fastidieux. Beaucoup de camions polluants, une route à une voie, un minibus limité à 80 kilomètres à l'heure, une circulation régulière mais des camions regroupés; tout cela nous donne un trajet interminable. De plus, nous avons eu droit à un arrêt pipi dans un commerce choisi par notre guide. Un arrêt pipi qui aurait pu durer 40 minutes de moins, mais prolongé par de nouvelles tentatives de vente.

Malgré un départ de Nairobi très tôt, à 6h30, on ne sera à l'hôtel Rhino Valley Lodge du parc Tsavo Ouest, que vers 14h30. La nourriture sera infecte pour le dîner et à peine meilleure au souper, avec un manque de nourriture. La chambre est exotique à souhait, mais avec de l'eau bouillante, sans eau froide pour la refroidir, une seule prise de courant dans la chambre et un courant coupé toute la journée, pas de bouteille d'eau dans la chambre pour se brosser les dents, bref on fait mieux de partir en safari. Il fait chaud dans ce parc, plus de 38 degrés. Les décors sont magnifiques, mais malgré une réserve pour les rhinos, on n'en verra pas. Rien de nouveau, sauf deux léopards à peine visibles aux jumelles dans la broussaille, à plus de 80 mètres. Mentionnons que cet endroit nous a semblé le plus sauvage de tout le voyage. Le décor, vu du lodge, était fantastique... Deux étoiles pour ce lodge serait, malgré le décor, un surclassement.

Le 18, on fait un safari en F1 en quittant le parc de Tsavo Ouest, nous filons à la vitesse du vent vers Amboseli. On doit demander plusieurs fois à notre guide de ralentir pour prendre en photo des animaux ou plus simplement pour les voir. On saura par la suite, que l'autre guide d'Eagle Africa, Simon, avait pris de l'avance sur nous et que Donga voulait le rattraper. On arrive à l'hôtel Amboseli Sopa Lodge, vers 13h30. Notre guide nous avait proposé quatre jours avant, de modifier le programme de cette journée. Selon sa suggestion, le safari photo prévu au programme le 18 en après-midi serait remplacé par la visite d'un village Maasaï. Le 19, on aurait droit à une merveilleuse boîte à lunch et on pourrait partir toute la journée en safari, sans revenir à l'hôtel. Tout ça avait été proposé avant que l'on ne goûte à la fabuleuse boîte à lunch du 14.

Ma femme Guylaine et moi, ne faisons pas la visite du village Maasaï. Nous préférons nous reposer. Le soir, nous nous objectons à partir toute la journée du lendemain avec l'extraordinaire boîte à lunch. La discussion tourne court quand nous demandons de respecter le programme du 19, sans la visite du village faite la veille. Finalement tous ont apprécié être revenus dîner à l'hôtel et profiter d'un peu de repos. On partira en safari vers 15h00 avec un guide maussade et frustré. Il prendra tout son temps, soit plus de 40 minutes, pour nous amener de l'hôtel au parc d'Amboseli, tous les autres véhicules de safari nous dépasseront sur la route. Le soir au retour à l'hôtel, on refera le même trajet, en sens inverse, en moins de 20 minutes. Le Kilimandjaro demeurera invisible la plupart du temps et jamais ne sera visible en entier. À Amboseli, on a vu de grands troupeaux d'herbivores pour la première fois, comme on en voit dans les reportages d'Explora.

La suite paraitra possiblement dans une autre édition de l'AREF-Info. La Tanzanie sera au programme.

Ten Commandments

Lou KIRSCHNER

TO MANAGE LIFE'S STRESS

1. Thou shalt appreciate everything you have.
2. Thou shalt put a smile on your face throughout the day.
3. Thou shalt be organized and goal oriented.
4. Thou shalt eat food from the earth.
5. Thou shalt be courteous in thy actions and verbal communications.
6. Thou shalt be kind and patient with the underprivileged, the autistic and the disabled.
7. Thou shalt be helpful to your friends without their asking.
8. Thou shalt hug thy wife, husband, child, parent, friend always.
9. Thou shalt plan a time to exercise thy body and quiet thy mind each day.
10. Thou shalt be good to thyself everyday.

Le forficule et le poivron

René LACHAÎNE

« Quel est ce trou dans ce poivron
que je viens de prendre au jardin,
un trou bien net, comme au poinçon,
dans ce poivron qui m'appartient? »

« Sachez monsieur, que ce poivron,
c'est ma demeure et ma maison;
mais je crois bien que je devrais
dire « c'était » plutôt que « c'est »,
après ce que votre couteau
a fait de mon petit château.
Faut bien manger, me direz-vous,
mais moi, mes nuits, je les passe où? »

« Qui donc es-tu animalcule,
pour me crier sur ce ton-là? »

« Je suis, monsieur, un forficule
et je n'ai pas à parler bas! »

« Forficul' qui? » que je lui dis.

« Forficul' point » qu'il répondit.

« Hé bien, monsieur Forficul' point
Que fais-tu là dans mon jardin?
Réponds, car je ne comprends pas,
et sans crier, je te conseille,
car tu me perces les oreilles,
et ça n'arrange pas ton cas. »

« Ce terrain-là, il est à moi
autant qu'il peut t'appartenir
et j'ai autant de droits que toi
sur les fruits qu'il peut contenir. »

« Holà, c'est moi qui ai planté
ce plant, et ce petit poivron
que tu es venu habiter
il ne pouvait qu'être à mon nom. »

« Holà, monsieur, le jardinier
qui vous croyez propriétaire
de tout ce que donne la terre,
je ne voudrais pas déprécier
votre travail et vos sueurs,
mais sans soleil, ce fruit n'est rien;
c'est sa lumière et sa chaleur
qui l'auront mis entre vos mains. »

« Bon! Si vous le prenez ainsi,
je vous fais remarquer ceci :
vous n'auriez pas votre maison
si la blanche fleur du poivron
n'avait pas, dans ses plus beaux jours,
heureusement « connu l'amour[1] »;
ce fruit ne vient donc pas du ciel
mais c'est l'amour qui le fait mien;
vous ne connaissez rien de tel :
l'amour appartient à l'humain. »

« L'amour, c'est bien votre domaine
tout comme l'est votre couteau;
moi, je n'ai ni amour ni haine
je ne veux que sauver ma peau. »
Le forficule là-dessus,
n'ajoutant pas un mot de plus,
s'en fut chercher refuge ailleurs,
laissant le jardinier songeur.

[1]Comme le disait Félix Leclerc.

Feux de langue

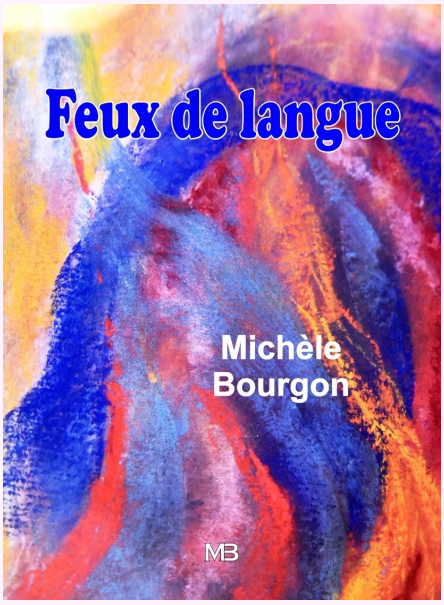
Auteure : Michèle BOURGON

MICHÈLE BOURGON PRÉSENTE SON TOUT RÉCENT LIVRE

Feux de langue, c'est un recueil qui frappe, qui mord, qui lèche des plaies encore ouvertes.

Il y a dans ***Feux de langue*** des coups de gueule contre l'Histoire.
De la déception devant un peuple trop longtemps soumis. De la colère contre tous les impérialismes du continent nord-américain. Mais aussi des caresses aux aïeux et aux jeunes. Des désirs avoués d'indépendance. De l'ébahissement devant une terre riche de ses promesses et de sa beauté.

Feux de langue, c'est un acte de rébellion, de résistance et de résilience. C'est une déclaration d'amour à la langue française et au pays du Québec. Laissez votre cœur, votre bouche et vos oreilles s'embraser.



Michèle Bourgon est nouvelliste, poétesse, conférencière et blogueuse (Les humeurs de la Mère Michèle). De 2011 à 2016, elle a été l'initiatrice et la directrice du concours international *Des nouvelles de Gatineau*. Plusieurs de ses textes ont été publiés dans des revues, aussi bien au Québec qu'ailleurs en France ou en Belgique. Elle est l'auteure de *FATUM!*, un recueil de 32 nouvelles sur la fatalité, de *Y'a pas de souci!* Et de *Y'a toujours pas de souci!*, deux récits humoristiques de voyage.

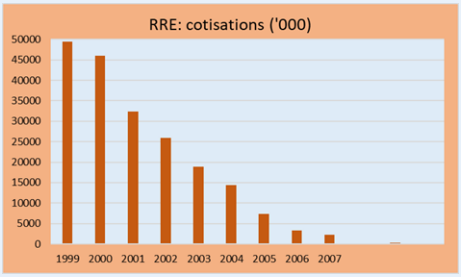
Le régime de retraite des enseignants (RRE)

Bernard GAGNÉ

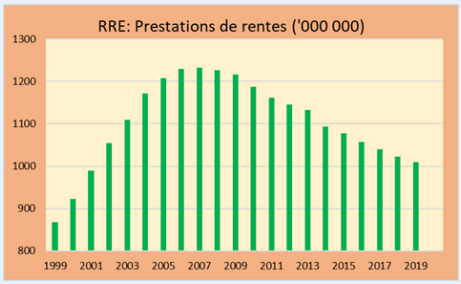
Le régime de retraire des enseignants (RRE) a été créé sous les pressions de la grande syndicaliste Laure Gaudreault après que Maurice Duplessis eut coupé les salaires des enseignantes rurales de 300 $ à 250 $ par année.

En 1976, avec la création du RREGOP, la possibilité d'adhésion au RRE fut terminée et le RRE devint un régime fermé. De plus, une campagne gouvernementale poussa plusieurs adhérents du REE à quitter pour passer au RREGOP, sauvant ainsi un pour cent de leur paie. Ces enseignants oublièrent qu'ils avaient aussi perdu des avantages et se mordirent les pouces autour de soixante ans, obligés de travailler quelques années de plus.

Les derniers cotisants au RRE ont pris leur retraite en 2007, sauf exceptions, et les cotisations au RRE sont passées de plusieurs milliards à quelques dizaines de milliers de dollars depuis lors. En 2019, les cotisations furent négatives, les remboursements dépassants les encaissements.

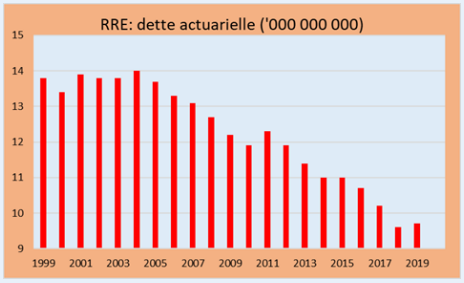


Combien d'enseignants reçoivent leur pension via le RRE? Moins chaque année. Les prestations se maintiennent au-dessus du milliard depuis l'an 2002, ce qui suppose que nous sommes encore entre vingt-cinq et trente mille retraités, dépendant du montant de la prestation de rente reçue en moyenne.



Le graphique des prestations montre que celles-ci ont atteint leur maximum en 2007 lorsque les derniers cotisants ont pris leur retraite. Les prestations diminuent depuis lors et vont diminuer jusqu'au décès du dernier d'entre nous, au siècle prochain peut-être!

Le RRE fut mis en place sans caisse pour accumuler les réserves, comme le RRQ. Pendant des années, nos contributions ont donc permis au régime duplessiste et à la révolution tranquille de se financer à l'interne, mais depuis des années, le gouvernement du Québec doit refinancer le RRE pour couvrir nos prestations et les frais du régime.



La dette estimée par les actuaires diminue chaque année et son évaluation est passée à moins d'une dizaine de milliers de dollars en 2018. Notez le redressement de cette courbe de temps en temps. Ceci vient des études actuarielles qui nous trouvent une plus grande espérance de vie que prévue auparavant. On est *toff*!

En 2019, notre bon gouvernement a versé un peu plus d'un milliard de dollars dans notre régime de retraite. Ceci compense notre soutien au régime duplessiste et à la révolution tranquille, tel qu'expliqué plus haut.

Tu viens marcher?

Jocelyne DÉRY

UN HOMMAGE À L'AMITIÉ

Tu viens marcher? On se retrouve cet après-midi? Que je te raconte! Tu as vu un (une) tel (telle) récemment? Faut que je te dise. Tu vas rire… tu vas en pleurer… Je viens tout juste de terminer sur N… une série extraordinaire… Tu l'as vue? Tu vas dévorer ce roman, justement il est dans mon sac…

Qu'il pleuve, qu'il neige, que le moral ou la santé y soit ou pas… Fidèles, chaleureux, affectueux et critiques certainement, si présents, à ta porte, trop contents de te voir et de passer du temps avec moi!

Pourtant jadis…

« Comme toujours, pour te voir, faut prendre rendez-vous » clamait jadis une amie lors de mes études collégiales! Elle disait vrai. À l'époque, je combinais emplois et études, comités et activités sociales culturelles et sportives, amour et camaraderie.

« Tu as bien trop d'amis et comment fais-tu pour tout faire » me disait ma sœur cadette. Je lui répondais sur le pas de la porte « On n'a jamais trop d'amis! »

Amis depuis… des lustres?

(suite en p. 15)

Tu viens marcher? (suite)

Une amitié qui s'est construite avec le temps, les réunions et les fêtes de département, les repas à la cafétéria, les rencontres syndicales, les projets collégiaux, les voyages scolaires.

Les défis, les conflits quotidiens, les préoccupations liées à notre enseignement, les drames et succès de nos étudiants… Le travail, la vie de famille ou de célibataire, les rencontres, les voyages, les temps libres, les amours, les séparations, les départs, le quotidien, la maladie, les moments de solitude, les deuils, l'âge qui avance… les inquiétudes face au présent, au futur… les grandes peines… et que dire de cette vie à la retraite!

Parlons-en…

On est occupés comme jamais. Rien de nouveau sous le ciel? Avec nos parents âgés, nos enfants âgés… les petits-enfants. Nos bobos, nos exploits en cuisine, nos petits et grands moments sportifs, nos réseaux entremêlés, réels ou virtuels! Nos rendez-vous médicaux, projets de tricots, pratiques de musique, rénovations, réparations d'urgence et nuits insomniaques!

Aussi et surtout, nos priorités ont (dû… pu…) changer aussi.

Entre le ménage et les courses, qu'est-ce qu'on choisit? Les amis. Entre les obligations et les rendez-vous? Les amis.

Parce que… il (elle) connaît mon (mes) histoires. Il (elle) connaît mes doutes et secrets, mes regrets, mes crises existentielles… ma quête du bonheur, ma recherche de paix…

Toute vérité n'est pas bonne à dire? Avec les amis, pas de filtre. Pas de détour. Quelle faveur de la vie!

Vivre avec son amour qui est aussi son meilleur ami, ça existe. Mais « pour le commun des mortels », c'est une rareté.

« Que la douceur de l'amitié soit faite de RIRES et de plaisirs partagés » (Khalil Gibran). « Un ami, c'est quelqu'un qu'on ne dérange jamais » (Raoul Jeaggi, 2015). Une amitié qui dure et ne vieillit pas, c'est quelque chose d'extraordinaire » (Emilie Carles, *Une soupe aux herbes*.)

J'ai des amis extraordinaires et c'est ce qu'ils disent de moi! (Rires).

Vivement, je retourne marcher!

Une génération de nos adolescents en péril?

André FRAPPIER

Des pédiatres lancent un SOS ce matin pour nous alerter sur une génération de nos adolescents qui, devant les restrictions imposées par la santé publique pour freiner la COVID-19, port du masque et sports extérieurs interdits, seraient en danger de garder des séquelles psychologiques permanentes. Et d'ajouter, « déjà qu'on a supprimé leur party de fin d'année!!! ».

Si évidemment ces pédiatres gagnent à leur opinion les journalistes traitant d'éducation et les enseignants, et qu'ensemble ils suggèrent à nos adolescents, et même les persuadent qu'on leur fait porter un fardeau trop lourd pour leurs « faibles épaules », ces adolescents pourraient bien acquiescer et imiter d'autres segments de la population qui prennent la rue pour crier à l'injustice.

Dans quel monde vivent-ils? Sont-ils au Népal, au Pakistan, au Bengladesh, en Syrie, en Grèce, dans les camps de réfugiés, ou partout ailleurs où les enfants peinent à manger, à se loger, ont à franchir des distances démesurées pour se rendre à leur école quand elle existe? Sont-ils en zone de guerre comme le sont des millions d'enfants à travers le monde?

Non, presque tous sont bien logés, bien nourris, bien divertis avec tous ces « jouets » à leur disposition, capables encore de s'activer physiquement dans leur cours de culture physique et dans les sports individuels, avec en général des adultes attentifs autour d'eux.

J'ai fondé une école alternative, travaillé avec les enfants du Dr Julien, écrit deux livres « L'enfant le dernier des opprimés » et « Une famille libre ». J'ai pu expérimenter comment les enfants et d'autant plus les adolescents étaient capables d'autonomie, d'audace et souvent de « faire la barbe » aux adultes quand il s'agit d'innover, résilients dans les moments difficiles s'ils sentent les adultes à leurs côtés. Mais il faut bien le dire : la plupart des approches éducatives actuelles dans nos écoles sont aussi vieillottes que les bâtiments qui les abritent et peinent à mettre en œuvre toutes leurs capacités. La journaliste Josée Legault soutient qu'il « faut faire appel à la solidarité des adolescents ». Je soutiens qu'ils sont bien capables de prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls dans l'adversité, et que de tenir le fort avec tous peut être un motif de fierté. Il faut surtout leur souligner que ces empêchements de tourner en rond maintenant ne sont que de la petite bière à côté des obstacles que leur vie future va leur ménager. C'est maintenant ou jamais de réaliser que leur petite personne, si importante soit-elle, n'est pas au centre du monde, comme le croit « un certain président » qui se frotte la bedaine d'aise.

Ces adolescents n'ont pas besoin qu'on se comporte avec eux comme des mononcles ou des matantes, mais des femmes et des hommes qui leur font confiance et les traitent comme des alliés.

La Capitale assurances générales inc., agence en assurance de dommages. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/aref.
Le concours se termine le 3 janvier 2021. Le prix à tirer est un chèque de 25 000 $. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

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 DE L'OUEST DE MONTRÉAL ET LAVAL	RÉGION DE L'ESTRIE-MONTÉRÉGIE	RÉGION DU NORD DU FLEUVE
Downes Ryan	**Louise Corriveau**	**Claude Racine**
j.downes.ryan@gmail.com 514 733-9061	louise.corriveau@bell.net 450 651-8417	cracine56@gmail.com 450 760-1431

RÉGION DU NORD-EST DU QUÉBEC	RÉGION DE L'EST DE MONTRÉAL	RÉGION DU GRAND QUÉBEC
André Gagnon	**Jean Mongeon**	*poste à pourvoir*
pagagnon@digicom.qc.ca 418 343-2486	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 DE PROJETS

comite-projets@aref-neq.ca

Claude Racine

Claire-Andrée Leclerc

poste à pourvoir

1 888 513-2494