ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET DES RETRAITÉS DE LA FNEEQ

Volume 20, numéro 1 — Printemps 2021

AREF-Info

POSTE-PUBLICATIONS
Numéro 41558514

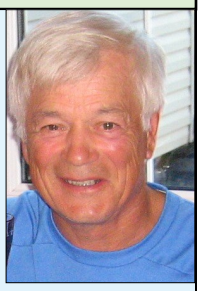
RETOUR :
AREF
C. P. 34009
Québec (Québec) G1G 6P2

SOMMAIRE

Mot du président	1
Mot de l'éditeur	2
La parole confisquée	2
Comité de projets	3
Un coopérant au Guatemala	4
Ateliers scolaires au primaire	5
Les contes plurilingues	6
Le retour du religieux	6
L'Observatoire de la retraite	7
Le virus […] dans l'Église	8-9
Trop d'Internet inquiète	9
Comité des assurances	10
Lettre ouverte (assurance)	10-11
Smartflower	11
L'une des plus belles villes	12
St. Thomas Basilica	12-13
Solitude dépeuplée	13
Aînés des RPA	14-15
Zonage de pandémie	15
Le tour des mois en 80 mots	15
COVID longue durée	16-17
Mourir dans la dignité	17
Quand votre guerre […]?	17
On meurt d'amour	18
Cromby's Axiom	18
Deux enquêtes criminelles	19
Publicité	20
Organigramme	20

Mot du Président

Claude CHAMBERLAND



UNE LUEUR D'ESPOIR…

À pareille date l'an dernier, j'écrivais en ces pages que nous espérions tenir notre Assemblée Générale Annuelle (AGA) en août ou à l'automne… quel fol optimisme! Ni AGA, ni rencontres et réunions de comités autrement que par Zoom, Teams et consorts avec les limites et désagréments que vous pouvez facilement imaginer. Il va sans dire que ces circonstances ont grandement affecté les projets que nous souhaitions mener à terme au cours de l'année.

Néanmoins, comme vous pourrez le lire dans les rapports des comités, beaucoup de travail a malgré tout été réalisé, tant dans le domaine des Assurances, des Projets, et de l'Information. À ce propos, c'est une véritable avalanche de textes qu'un nombre record de membres a fait parvenir en vue de ce numéro. Cela signifie plusieurs choses : d'abord, que beaucoup lisent et apprécient l'AREF-Info, puis que nombreux sont celles et ceux qui ont des choses à dire, et se sont adonnés à l'écriture en cette période de pandémie (cela n'a pas eu que du mauvais!). Peut-être aussi faut-il y voir un signe que la solitude a pesé fort sur plusieurs d'entre nous au cours des derniers mois…

Ce constat, s'il est juste, vient renforcer la nécessité d'avoir une Association forte et dynamique, ainsi que confirmer le CA dans sa démarche visant à faire un inventaire des services offerts aux personnes retraitées dans leur institution d'origine; ce sera de nouveau au plan de travail de l'année à venir, vu que les circonstances ont plombé cet objectif.

Comme mentionné dans les numéros précédents, l'AREF est membre de diverses coalitions et associations par lesquelles nous poursuivons la défense et la promotion des intérêts de nos membres, qu'il s'agisse de la Tribune des Retraités (indexation, amélioration du pouvoir d'achat), de la Coalition pour la dignité des Aînés, ou du Collectif Action COVID (collectifcovid.org), tout cela via notre participation à l'Alliance des Associations de Retraités (webaar.ca), de même que directement par notre affiliation à l'Observatoire de la Retraite (observatoireretraite.ca).

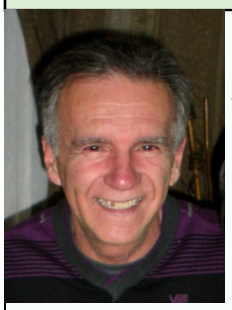
Grâce à la vaccination et à l'amélioration de la situation sanitaire, nous devrions pouvoir enfin tenir une AGA en présence cet automne : vous serez convoqués un mois à l'avance par courriel ou poste régulière si nous n'avons pas votre adresse courriel. Les textes des rapports et documents utiles seront disponibles pour téléchargement sur le site à compter de ce moment. Je ne saurais trop insister sur l'importance de cette Assemblée : c'est l'occasion de prendre connaissance en détail de la situation générale de votre association, ainsi que de déterminer les orientations à suivre. Aussi, c'est le moment pour combler ou renouveler les postes aux divers comités : on a besoin de vous!

En terminant, permettez-moi de remercier chaleureusement notre coordonnatrice, Geneviève Dupuis, notre adjointe administrative, Louise Caroline Bergeron, qui font un travail remarquable tant par leur assiduité que par leur créativité, de même que les membres des comités et du CA, qui ont fait preuve de beaucoup de résilience en ces temps difficiles.

Bon été à tout le monde, et au plaisir de vous rencontrer en personne à l'AGA cet automne!

Mot de l'éditeur

Donald AUDET



Voici la nouvelle édition de mai 2021 du journal AREF-Info, dont la publication est rendue possible grâce à la collaboration, toujours appréciée, d'un grand nombre de membres qui, à plus forte raison cette année, nous ont fourni une multitude de textes très diversifiés.

Alors, dans le but de favoriser la plus grande diffusion possible des articles reçus, nous avons décidé d'augmenter le nombre de pages de cette édition, la faisant passer de 16 à 20 pages. Soulignons que le choix des articles par le comité de lecture n'a pas été facile et qu'il a suscité beaucoup de discussions pour en arriver à un consensus. La sélection a été faite 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, création et expression, opinion, consommation, parution/publicité. Les articles qui n'ont pas été retenus cette fois-ci sont gardés en réserve pour publication éventuelle dans un prochain numéro.

Vous trouverez dans cette édition, outre les rubriques d'usage courant sur les assurances, les projets et l'Observatoire de la retraite, des textes sur les projets subventionnés par l'AREF, comme les ateliers scolaires sur l'environnement au primaire, un projet de coopération au Guatemala et les contes plurilingues. De plus, dans la catégorie « science et culture », il y des articles sur les panneaux solaires, des comptes rendus de volumes de même que la place de plus en plus grande qu'occupe l'Internet dans nos vies. La section « tourisme » nous amène au Sud-Est de l'Asie et en Inde; la catégorie « création et expression » nous fait découvrir des articles sur la COVID et la pandémie de même que des poèmes. Finalement, plusieurs textes d'opinion inspirés de la réalité que nous vivons depuis plus d'un an font partie de cette sélection. J'espère que le contenu de cette édition vous plaira et qu'il vous permettra de bons moments d'évasion.

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 de consulter le site internet aref-neq.ca mis à jour régulièrement par notre coordonnatrice, Geneviève Dupuis. Un page Facebook de notre association est également en préparation par Caroline Bergeron, nouvelle adjointe administrative. En terminant, je tiens à remercier sincèrement 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 de longues heures à la correction de la cinquantaine de textes reçus. Également, un merci tout spécial à Geneviève qui a fait le montage du journal, c'est vraiment un travail de type professionnel.

Belle période estivale à toutes et à tous.

La parole confisquée

Augustin VERSTRAELEN

Qui aurait pu penser qu'un jour on dénierait à quelqu'un le droit d'utiliser certains mots de sa langue sous prétexte qu'ils peuvent déplaire, offenser, bafouer tel ou tel groupe? C'est pourtant ce qui est en train de se produire dans notre société inclusive, bien pensante, kasher (oups!) en tout point : elle ferme pudiquement les yeux sur ces manifestations de terrorisme linguistique qui fait de la langue une chasse gardée où quelques ayatollahs, sous la pression des médias sociaux, délivrent des permis de parler.

À ce chapitre, la position pusillanime de Radio-Canada et de certains bonzes universitaires est totalement déplorable. Quelle tristesse que de voir nos meilleurs journalistes se torturer la bouche pour éviter de nommer un chat, un chat. Ces institutions devraient être en première ligne pour revendiquer la liberté d'expression pour tout le monde. Cette façon de réagir face au fameux problème de racisme systémique est maladroite et contreproductive. Elle a pour conséquence de braquer les collectivités les unes contre les autres, au lieu de favoriser les échanges raisonnés, les débats constructifs. Pire encore, en condamnant l'usage de certains mots, ne contribue-t-on pas à reléguer aux oubliettes certaines réalités qu'on refuse de nommer?

Quand nous étions jeunes, on se faisait souvent dire qu'il y avait des gros mots, pour ne pas dire des sales mots, qu'on devait s'abstenir de prononcer si on ne voulait pas se faire taper sur les doigts. Quel plaisir n'avions-nous pas à les prononcer en cachette ou à les lancer par défi à la tête de l'autorité? Qu'on se le dise une fois pour toutes, un mot n'est ni bon ni mauvais en soi, c'est le contexte ou l'intention dans lequel il est utilisé qui lui confère une dimension particulière. *Donnez-moi un mot et je ferai pendre son auteur* écrivait quelqu'un : cela ne résume-t-il pas bien le travers dans lequel notre société risque de sombrer en voulant *laver plus blanc que blanc* (re-oups!)? Et ici encore, il y aurait matière à se plaindre pour certaines personnes.

Ce n'est pas en lançant une fatwa lexicologique que l'on parviendra à panser les plaies et les frustrations accumulées depuis des siècles. Expliquer, dialoguer, échanger sur la portée des termes que l'on emploie, souvent par habitude et sans trop se questionner sur leur charge émotive, permettent de rapprocher plus sereinement les divers groupes de la société. Terminons sur un vers de Molière, qui s'accorde bien avec l'air du temps : « *Est-ce le mot ou la chose qui vous effraie, Agnès? » (L'école des femmes*). Quelle volée de bois vert le brave Jean-Baptiste ne se serait-il pas attirée aujourd'hui?

Comité de projets – Mission accomplie! Claude RACINE

Voilà ce que peuvent se dire – et avec fierté! – les marraines et parrains de la dernière cuvée des projets humanitaires et civiques de l'AREF. En effet, grâce à leur persévérance, voire leur entêtement (dans le sens positif du terme), l'ensemble des projets acceptés ont pu être réalisés, finalement, malgré tous les bouleversements occasionnés par la pandémie de COVID-19.

Ces projets s'adressant le plus souvent à des groupes de jeunes ou d'aîné.e.s, on imagine facilement les obstacles que cette pandémie a placés sur leur route, aussi bien ici qu'à l'international. Face à cette situation, le comité de projets de l'AREF a d'ailleurs accepté d'emblée que, dans plusieurs cas, des aménagements aux modalités de réalisations soient apportés aux projets, en s'assurant du maintien des objectifs poursuivis et du respect du montant de subvention octroyé.

Rappelons que le comité avait reçu treize projets à l'automne 2019 : un seul n'ayant pas été retenu – parce que récurrent –, douze se sont vu allouer une subvention. Le budget disponible, soit 22 000 $, dont 5 500 $ pour les projets à caractère international, a donc été totalement utilisé. Ces projets sont décrits dans le tableau ci-dessous.

Description	**Bénéficiaires**	**Marraine/Parrain**	**Subvention**
Altérités et partages (Vidéo d'un spectacle)	Communautés immigrantes (région de Montréal)	Benoit Gauthier et Siham Kortas (Marie-Victorin)	2 000 $
Carbone Scol'ERE (Ateliers)	Élèves du primaire (Saint-Jean-sur-Richelieu)	Jean-Pierre Guillet (Saint-Jean-sur-Richelieu)	2 000 $
CESAM (Camp de jour)	Jeunes défavorisés (région de Montréal)	Downes Ryan (Saint-Laurent)	1 500 $
Concert bénéfice du Quatuor SAXOPHONIE	Gens ayant un cancer ou une maladie incurable (région est Lac Saint-Jean)	Denis Gagnon (Alma)	2 000 $
Contes plurilingues (lecture animée)	Élèves du préscolaire (Repentigny)	Luc Desautels (L'Assomption)	2 500 $
Équipement vidéo pour écoles	Élèves du secondaire (Nicaragua)	Ovide Bastien (Dawson)	2 300 $
Équipements - cuisines du Café La Mosaïque	Jeunes en intégration socio-professionnelle (région de Lévis)	André Charron (Lévis-Lauzon)	1 000 $
Formation en économie sociale	Enseignant.e.s (Mali)	Yvon Poirier (Limoilou)	2 000 $
LIRE pour la vie (dons de livres)	Enfants de 0-5 ans et leurs parents (Hôpital pour enfants de Montréal)	Carole Scheffer (Vieux-Montréal)	3 000 $
Livre de recettes santé	Population de Lac-Kénogami	Louis Pilote (Jonquière)	500 $
Soins Bénin Enfants Sains	Enfants vivant en brousse (Bénin)	Louise Leduc (Saint-Jérôme)	1 200 $
Soirées Opéra et Atelier artistique	Locataires d'une résidence pour aîné.e.s (Drummondville)	Raoul Charbonneau (Saint-Hyacinthe)	2 000 $

Pour l'année actuelle, puisque malheureusement les difficultés liées à cette pandémie étaient loin d'être sur la voie de s'estomper, il a été décidé de ne pas procéder à un appel de projets l'automne dernier : nous avons cependant bon espoir de pouvoir le faire à l'automne prochain, pour des projets à réaliser au cours de l'année 2022.

Un grand merci aux marraines et parrains pour leur implication. Et merci aussi à notre collègue, Jean-Vianney Simard, qui a malheureusement dû quitter le comité, dont il assumait la présidence, pour des raisons de santé. Il y a donc un poste à combler.

Un coopérant au Guatemala

Luc PARÉ

Le 22 février 2020, je quittais mon « chez nous » pour aller, encore une fois, passer quelques semaines au Liceo San Francisco de Asis, à Palencia, au Guatemala. Ce serait mon sixième séjour dans cette école depuis 2009. J'y ai vu des jeunes grandir, j'y ai vu les installations de l'école s'agrandir. Des vagues de Québécois se succèdent dans cette école de septembre à mai de chaque année depuis 2007, comme coopérants de l'organisation CASIRA. Dirigée par des religieuses, **Las Hermanas Franciscanas,** cette école accueille des enfants de la maternelle jusqu'à des grands et grandes du *bachillerato* (5e secondaire au Québec).

Vivre dans cette école, c'est entendre et voir, dès 6h du matin, les enfants déambuler, jouer ou étudier, toujours vêtus de leur uniforme. Quelques-uns arrivent à pied, mais la plupart voyagent en mini-bus, en tuk-tuk ou à moto, les longues distances à pied n'étant maintenant plus possibles à cause des problèmes de sécurité.

À 7h, ils sont en rang dans la cour pour la prière, ensuite les cours se poursuivront de 7h10 à 13h10. Parfois, différentes activités se greffent à l'horaire : une messe, des funérailles, la Semaine sainte, *El Dia de la mujer*, l'interprétation de l'hymne national ou des discours de visiteurs.

Avec cet équipement, en février 2020, j'ai pu travailler comme aide à l'enseignement avec Diego Castallenos, un enseignant motivé et compétent. Le fait d'expérimenter et préparer le matériel pour les travaux pratiques de laboratoire, d'assister Diego en classe de labo avec les élèves fut un beau défi et une bonne façon de pratiquer mon espagnol. Équipé d'un ordinateur portable configuré en espagnol, j'ai pu écrire quelques textes de laboratoire pour les élèves, faire des recherches, mettre à jour l'inventaire du matériel. Celui-ci venait du Québec et avait été acheminé par conteneur au fil des années : ordinateurs, étagères, armoires de métal, quelques microscopes, des balances, de la verrerie, en résumé tout le matériel scientifique de laboratoire.

Au début de mon séjour, pour connaître les élèves et rafraîchir mes notions d'espagnol, j'ai assisté à quelques cours. Quelle satisfaction et quelle fierté j'ai ressenties quand j'ai alors réalisé que les élèves avaient en main leurs volumes de biologie, de chimie et de physique. Ces volumes avaient été achetés en 2019, grâce à une subvention reçue de l'AREF. Un livre de classe facilite l'apprentissage des élèves et le travail de l'enseignant, particulièrement quand les cours sont donnés à distance. Une évidence chez nous, mais ce n'est pas toujours possible dans des écoles moins bien nanties. Merci à l'AREF!

Me voici donc un bon matin, en classe, à calculer des vecteurs, à utiliser ma calculatrice pour trouver les sinus, les cosinus, les arcs tangente, à re-sortir de ma mémoire le théorème de Pythagore. Et en espagnol s'il vous plaît! Une école secondaire de la Beauce m'avait donné des « tables de force » n'ayant pas servi depuis plus de 10 ans. Des masses calibrées de 100 g, 75 g et 50 g construites avec des contenants de médicaments, des bouts de fil de fer et un peu de sable ont été utilisés pour calculer des vecteurs et mesurer les angles résultants. Et ça fonctionnait!

Des électrodes en acier inoxydable venant d'un kit d'ISP ont permis d'expérimenter l'électrolyse de l'eau. Un *power supply* d'ordinateur a été transformé pour donner différentes tensions de 12, 5 et 3,3 volts. Le document facilitant la construction d'une telle source de courant m'avait été fourni par une assistante en sciences de l'école secondaire près de chez moi.

Le jeudi 12 mars 2020, c'était une sortie récompense pour toute l'école : élèves, enseignants et religieuses allaient visiter un parc d'attraction près de Guatemala Ciudad. La coordination était importante pour transporter 450 personnes, une soixantaine par autobus. Ce fut une très belle journée pour les jeunes. Le vendredi, c'était congé, le lundi, l'école était fermée : le Guatemala était sur pause COVID. Pas d'élèves, j'ai donc pu travailler de façon intensive à mettre au point le matériel pour qu'il puisse être utilisé après mon départ. Le dimanche 22 mars 2020, CASIRA rapatriait les coopérants sur un vol nolisé.

Quel plaisir ce fut, quelques semaines plus tard, sur le site Web du Liceo, de voir une vidéo réalisée par Diego avec du matériel venant du Québec. Savoir que du matériel inutilisé chez nous peut faire une différence dans cette école nous incite à chercher ces petits trésors qui traînent dans des armoires d'écoles, d'université, parfois dans nos maisons, du matériel qui aura ainsi une seconde vie.

Comme l'écrit Diego sur les travaux de ses élèves :

« ¡Hoy un estudiante, mañana un líder! »

Ateliers scolaires sur l'environnement au primaire

Jean-Pierre GUILLET

En tant que professeur de biologie retraité du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, j'ai eu le plaisir de parrainer un projet d'éducation à l'environnement pour des enfants du primaire. En ces temps chaotiques de pandémie, cela n'a pas été sans mal de le compléter, mais grâce à la bonne volonté de chacun, tout s'est terminé sur une note positive qui donne espoir en l'avenir.

Le projet a été réalisé en collaboration avec le Centre d'interprétation du milieu écologique du Haut-Richelieu (CIME). Cet organisme sans but lucratif gère, à l'aide de subventions et de dons, un centre de nature situé au Mont Saint-Grégoire en Montérégie. J'y ai souvent amené des groupes du cégep pour discuter d'écologie, d'évolution et de préservation. Depuis ma retraite, je continue de donner un coup de main comme bénévole et membre du conseil d'administration. (Site Internet : cimehautrichelieu.qc.ca).

CIME utilise notamment du matériel éducatif développé par le groupe Carbone Scol'Ère. Ce programme, appuyé par des personnalités reconnues et crédibles, vise à sensibiliser les jeunes du primaire aux changements climatiques et les incite à adopter des comportements plus durables. (Pour en savoir plus : qc.carbonescolere.com).

L'AREF a subventionné deux séries de cinq ateliers, d'une durée de 120 minutes chacun, offerts dans deux écoles primaires de Saint-Jean-sur-Richelieu, une classe de 4e (école St-Eugène) et une classe de 5e (école St-Gérard).

Objectifs des ateliers :

– Comprendre les changements climatiques, les gaz à effet de serre et les impacts de nos choix de consommation.

– Identifier des pistes de solutions responsables et positives (consommation, énergie et transport, matières résiduelles).

– Mobiliser notre entourage par des défis familiaux écoresponsables.

Atelier 1 : Les Changements climatiques et moi : cartes, vidéos et plateforme Web.

Atelier 2 : La Consommation : objet, casse-tête et enquête-défis.

Atelier 3 : Énergie et Transport : cherche et trouve, bilan énergétique et enquête-défis.

Atelier 4 : Les Matières résiduelles : course à relais, cartes interactives et enquête-défis.

Atelier 5 : Nos Messages saGES : histoire IMPACT et capsules saGES.

Positifs et ludiques, ces ateliers incitent les élèves et leur famille à s'engager et à poser des actions concrètes menant à des réductions des émissions de gaz à effet de serre. Ce programme comprend du matériel éducatif, des jeux, des défis à adopter en famille, etc. Les animatrices qui se déplacent en classe sont des naturalistes expérimentées de CIME. Les élèves ont accès au matériel et au site Web de Scol'Ère.

Déroulement du projet... en temps de pandémie :

Au départ, il était prévu de présenter la série des cinq ateliers à l'hiver et au printemps 2020. Mais un certain virus est venu chambouler tous nos plans! CIME avait établi les contacts avec les écoles et commencé à donner les premiers ateliers. C'est alors que tout s'est brusquement arrêté à compter de la mi-mars 2020 pour cause de pandémie!

En principe, le projet devait se terminer en juin 2020, mais toutes les personnes impliquées avaient à cœur de le compléter. L'AREF a fait preuve de compréhension dans ces circonstances exceptionnelles : le projet a donc été prolongé et a pu reprendre à l'automne 2020.

CIME a recontacté les mêmes enseignantes pour offrir à nouveau la série de cinq ateliers auprès de leurs nouvelles classes. Elles se sont montrées intéressées, ce qui démontre leur appréciation de l'atelier. Malgré le stress et les embûches, les écoles ont fait preuve d'une grande résilience et ont offert leur plein soutien au projet. L'éducation à l'environnement est aussi un sujet que tous prennent à cœur.

L'organisme Carbone Scol'Ère a modifié ses ateliers afin qu'ils puissent être présentés en formule hybride, soit virtuellement ou en personne avec masques et mesures sanitaires. Une formation a été offerte pour outiller les animatrices et présenter les nouveaux documents d'animation.

Les dix rencontres parrainées par l'AREF dans deux classes ont finalement pu être complétées à la mi-avril 2021 (CIME poursuit ses animations dans trois autres classes avec l'appui d'autres commanditaires). Les commentaires positifs des enseignantes et des élèves suite à ces activités nous ont fait chaud au cœur.

Merci à l'AREF pour son soutien (et sa patience puisque le rapport final s'est fait attendre!). Ce projet cadre bien avec les valeurs éducatives qui sont chères à tous nos membres. Plus que jamais en ces temps perturbés, nous réalisons l'importance de préserver les milieux naturels. Ça fait tellement de bien de s'y promener!

Bon été!

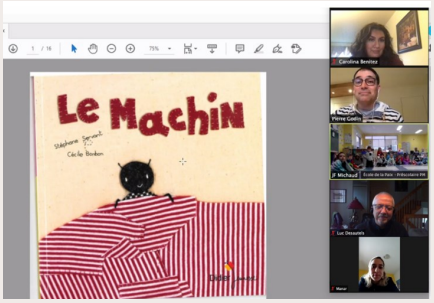
Les contes plurilingues — Luc DESAUTELS

UN PROJET QUI S'ADAPTE À LA PANDÉMIE

Le projet initial consistait à tenir cinq rencontres thématiques, dont trois dans les locaux du Service d'aide à la famille immigrante de la MRC de L'Assomption (SAFIMA) à Repentigny, à raison d'une demi-journée par mois. Les deux autres ateliers devaient se donner dans deux des quatre autres villes de la MRC (Charlemagne, L'Assomption, L'Épiphanie, Saint-Sulpice). Une invitation à participer aurait été envoyée à chacun des membres du SAFIMA, publiée sur notre site Internet et nos médias sociaux, ainsi que sur ceux de nos partenaires. Chaque rencontre devait se faire autour d'un conte susceptible de susciter des échanges au cours desquels les participants pourraient faire valoir leur expérience, d'ici et d'ailleurs, et poser leurs questions dans un climat convivial. Une collation et des breuvages auraient été servis sur place et l'animation de la rencontre assurée par le membre de l'AREF, assisté par une personne-ressource du SAFIMA.

Toutefois, la pandémie nous a forcés à revoir notre plan de match et à adapter nos actions. Grâce au coup de pouce financier initial accordé par l'AREF, le SAFIMA a pu collaborer avec deux conseillers pédagogiques (CP) du Centre de services des Affluents (CSSA) pour tenir, les 20 et 25 novembre 2020, l'activité « Contes plurilingues » dans quatre classes du préscolaire de l'école de la Paix à Repentigny. Cette école a été choisie en raison du grand nombre d'élèves immigrants de première ou de deuxième génération qui la fréquentent. Le CP narrateur lisait le conte *Le Machin* en français et les bénévoles recrutés par le SAFIMA lisaient les répliques de leur personnage dans une autre langue (créole, espagnol, arabe, anglais), puis les enfants répétaient quelques salutations dans ces langues. Les lecteurs, les élèves et quelques parents étaient réunis virtuellement par *Zoom*; tous se voyaient et s'entendaient via le tableau blanc de la classe, leur tablette, leur cellulaire ou leur ordinateur; seul l'un des conseillers pédagogiques animait la séance (30 minutes) « en personne » avec chaque groupe.

Voici le témoignage d'une participante et celui d'un conseiller, suivi par un échantillon des photos prises à ces occasions :



« Je tiens à vous dire un gros BRAVO pour l'activité présentée cet après- midi. J'y ai assisté… discrètement, à caméra fermée. J'ai adoré!!!! Quelle belle façon de sensibiliser nos petits à la diversité culturelle. Je vous remercie pour le temps consacré à ce beau projet qui, assurément, fera des jaloux dans les autres classes du préscolaire de notre centre de service. »

« Je viens de croiser les deux enseignantes qui ont reçu nos animations du *Machin*. Elles ont beaucoup aimé ça! Très enthousiastes! Si nous avons d'autres projets du même style, elles veulent participer! Merci pour ce beau début de tournée 2020. »

Voilà une belle façon de favoriser l'ouverture à la diversité des personnes et aux différentes langues, de valoriser les langues maternelles des enfants et d'impliquer des parents immigrants dans l'école! Le SAFIMA se réjouit que cette activité soit promise à un bel avenir; d'ailleurs, en mai 2021, ce sont quatre autres classes de maternelle à Terrebonne qui participent à cette activité multilingue. Comme quoi le soutien financier de l'AREF fait des petits!

Le retour du religieux. Qui eût dit? – Essai — Yves LAWLER

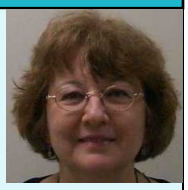
Permettez-moi de me présenter. Mon nom est Yves Lawler, retraité du Cégep de Sherbrooke, enseignant en psychologie. Je viens tout juste de terminer l'écriture d'un essai sur la science et la religion, *Le retour du religieux. Qui eût dit?*. J'y compare leur influence sur la psychologie des individus. De plus, j'y explore leur rôle sociopolitique. Si vous désirez recevoir le livre au complet gratuitement, il suffit de me faire parvenir votre adresse courriel. Je vous l'enverrai en format Word. Je vous invite à le faire circuler, le but étant de partager son contenu.

Merci de votre attention.

Contact :

lawleryv@yahoo.com

L'Observatoire de la retraite Louise CORRIVEAU



L'OBSERVATOIRE DE LA RETRAITE EN VISIOCONFÉRENCE

Il n'y a eu qu'une seule rencontre du Comité d'orientation de l'Observatoire de la retraite (OR) depuis le dernier AREF-INFO. Une partie importante de la réunion a porté sur la préparation du déroulement du colloque sur la retraite qui devait se tenir en octobre 2021. Deux semaines après la rencontre, nous avons reçu un courriel de François L'Italien, le coordonnateur, qui nous informait que le comité de pilotage du Sommet avait décidé de le reporter au printemps ou à l'automne 2022. La présence de 250 personnes dans la même salle, avec l'importance des interactions dans une telle rencontre, semblait peu réaliste en février dernier. D'ici là, les travaux sur le contenu vont continuer et les thématiques restent les mêmes : 1- Travailleurs d'aujourd'hui, retraités de demain. Quelles perspectives pour 2040? 2- La protection des rentes en 2040. Comment faire mieux? 3- L'indexation des retraites en 2040. Mieux comprendre pour mieux agir dans l'avenir. L'objectif est toujours d'interpeller les travailleurs actuels pour consolider et améliorer la situation des retraités. À cette occasion, l'OR comptait lancer son livre de vulgarisation sur la problématique de la retraite. À la rencontre prévue début juin, nous devrions être fixés sur la suite des choses.

En février, l'OR a aussi organisé un atelier sur la protection des rentes des travailleurs en cas de faillites, en collaboration avec le MEDAC (Mouvement d'éducation et de défense des actionnaires). Il s'agissait d'explorer des pistes pour éviter les pertes de fonds de pension que subissent les travailleurs lors des faillites d'entreprise.

Deux *Bulletins de la retraite*

Le *Bulletin* no 45 « La retraite et le dialogue social : le cas de la Suisse » explique le système de retraite en Suisse.

https://irec.quebec/ressources/publications/Bulletin-No-45.pdf

Celui-ci, un peu comme au Québec, comprend plusieurs piliers. Les assises de ce système remontent à la fin du 19e siècle! Le premier pilier, sous juridiction fédérale, est financé par les cotisations des employeurs et des employés, 8,7 % du salaire chacun, et fournit une rente mensuelle qui varie de 1 720 $ à 3 440 $. Le second pilier, la *Prévoyance professionnelle vieillesse* est sous la juridiction des cantons et vise à assurer environ 60 % du dernier salaire afin de maintenir le niveau de vie des retraités. C'est un régime à cotisations déterminées pour les employeurs et les employés et où le taux augmente avec l'âge. Le dernier pilier ressemble à notre REER.

Ce qu'il y a de particulièrement intéressant dans le système suisse, c'est le mécanisme de dialogue social. Deux grandes associations regroupent plusieurs types d'associations de retraités plus petites qui touchent à plusieurs enjeux : l'isolement, l'habitation, la santé, la sécurité sociale, etc. Ces deux associations sont les membres fondateurs du Conseil suisse des aînés. Ce dernier joue un rôle consultatif sur toutes sortes de questions reliées à la vieillesse auprès du Conseil fédéral, l'équivalent là-bas du Conseil des ministres. Son champ est très large et va du logement à la solidarité entre générations. Il est reconnu par l'État et reçoit l'équivalent de 440 000 $ par année pour réaliser sa mission .

Les nouvelles courtes soulignent l'excellent reportage de l'émission *Enquête* de Radio-Canada sur les résidences privées pour aînés (RPA) où l'on traite de l'ensemble de la situation : coût, types de soin, recours, etc. Un lien mène à l'émission : https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1744539/rpa-retraite-chsld- résidences-aines-extra

Dans le même ordre d'idée, je me permets de vous mentionner que le numéro de février 2021 de la revue *Protégez-vous* contient un dossier « Vieillir chez soi » qui traite de l'accès aux soins, de l'adaptation de la maison, de la sécurité, etc.

https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-vieillir-a-la-maison?fbclid=IwAR3jz9hTn3k3CJs1cnvQRlypVSosZKZ47MUEHvstIoGk1a-x89IFYhe3LkE

Vous pouvez aussi trouver ce numéro dans une bibliothèque.

Le *Bulletin* no 46 « La retraite et le partage de la richesse sociale : retour sur l'œuvre de Michel Lizée » porte sur l'important héritage que nous lègue Michel Lizée, un proche collaborateur de l'OR, qui est décédé en janvier dernier. On y retrouve sa biographie, une recension de ses textes, d'articles et un document très intéressant, qu'il a écrit : « Le système canadien et québécois : un système dualiste, fruit de la confrontation depuis cent ans entre le mouvement syndical et le secteur financier canadien » qui présente un historique de notre système de retraite à plusieurs étages. Pour Michel Lizée, la retraite est un enjeu social qui porte sur le partage équitable de la richesse sociale. Dans les courts articles, un texte porte sur le rendement de la Caisse de dépôt et de placement du Québec, qui gère nos pensions, et un autre sur la solvabilité des régimes à prestations déterminées.

https://irec.quebec/ressources/publications/Bulletin-no-46.pdf

Si l'enseignement collégial vous intéresse encore, l'IREC a publié, en avril, les résultats d'une recherche sur les étudiants internationaux au collégial. Le sommaire, en page 5, donne les conclusions de cette recherche. Édifiant! Duhaime, Éric N. *Les étudiants internationaux au collégial portrait tendances et enjeux*, Rapport de recherche, IREC, avril 2021, 69 p.

https://irec.quebec/ressources/publications/IREC-Etudiants-internationaux-au-collegial.pdf

Bon été!

Le virus qu'Ovide voit dans l'Église

Ovide BASTIEN

En apprenant, en octobre 2011, que mon frère de 85 ans venait d'être accusé d'avoir abusé sexuellement d'enfants de chœur comme prêtre dans différentes paroisses dans les années 1970-80, je vivais un électrochoc. Ce choc était d'autant plus profond qu'ayant moi-même passé huit ans chez les Oblats à me préparer au sacerdoce – voie que j'abandonnais en 1968 juste avant d'être ordonné – j'étais très proche de ce frère dont je connaissais l'immense bonté et le dévouement.

Bien sûr, ce choc était aussi celui de mes frères et sœurs, neveux et nièces, oncles et tantes, cousins et cousines, etc. Lui qui avait représenté un leader spirituel pour des milliers de paroissiens pendant des décennies; lui, le héros de notre grande famille rurale franco-ontarienne, s'était soudainement transformé, du jour au lendemain, en pédophile!

Choc, blessure et humiliation ne firent que croître lorsque nous avons constaté que l'Église catholique, au lieu de se regarder dans le miroir et d'aller aux racines de cette crise dont l'ampleur est historique, comme en témoignaient les révélations de plus en plus fréquentes à travers le monde, ne faisait que réduire l'affaire au simple manquement individuel de notre frère et se distançait de lui.

Pourquoi? Les abus sexuels dans l'Église catholique[1] décrit comment l'Église catholique, même sous la direction d'un pape aussi remarquable que François, réagit à la crise en se limitant à des réformes ne visant qu'à renforcir discipline, transparence et imputabilité, comme si cette crise ne provenait que du simple comportement immoral et non évangélique de certains clercs.

Le virus à l'origine du fléau des abus sexuels se trouve aux niveaux proprement institutionnel et idéologique de l'Église. Il comprend les trois éléments suivants :

1. Une théologie selon laquelle devenir prêtre permettrait à quelqu'un d'accéder à une vie spirituelle plus intense et profonde *et le doterait de pouvoirs divins qu'aucun autre être humain ne possède*. Fondement on ne peut plus clair du cléricalisme, mais que continue assez étonnamment de proclamer le pape François, lui qui ne cesse, depuis le début de sa papauté, de dénoncer ce même cléricalisme! Comment interpréter autrement le fait qu'il approuvait, le 21 juin 2019, un document du Vatican affirmant que le prêtre, au moment de la consécration et de la confession, agit **« non en tant qu'homme mais en tant que Dieu »**?[2]

2. Une règle administrative qui laisse entendre que renoncer à toute vie sexuelle représente une voie spirituelle supérieure et « transforme un prêtre en ange, lui assure la vénération des fidèles, et confère à son activité une bénédiction et une efficacité surnaturelles » (Pape Pie X).[3] Une règle carrément remise en question par Vatican II et sans fondement évangélique mais que le pape Paul VI réaffirmait comme « joyau brillant qui conserve sa valeur intacte même à notre époque », mettant ainsi fin de façon monarchique à toute discussion.[4] En plus, le pape François, tout en reconnaissant qu'il ne s'agit que d'une simple règle, dit encore beaucoup la valoriser et l'apprécier!

3. Des prêtres dont la maturité psychosexuelle se fige au niveau de l'adolescence à cause d'une formation dans un séminaire, sans femmes, où tout ce qui est sexuel est considéré péché et où l'évolution psychosexuelle normale découlant de « fréquentations » est absente. Selon plusieurs thérapeutes, cela expliquerait pourquoi ils sont souvent amenés à satisfaire leurs pulsions sexuelles avec ceux dont le niveau de maturité psychosexuelle reflète le leur : des adolescents. Et, en raison du contexte entièrement masculin des séminaires, des adolescents généralement (environ 80 %) masculins. Richard Sipe, un des plus grands experts dans la matière aux États-Unis, fournit une statistique époustouflante pour illustrer ce point : « Trente pour cent des deux classes de diplômés, 1966 et 1972, d'un éminent séminaire américain, le St. John's Seminary à Camarillo, CA, se sont avérés être des abuseurs sexuels de mineurs. »[5]

Début novembre 2020, le Vatican publiait un rapport qui décrit comment le cardinal McCarrick a réussi à s'élever dans les rangs de l'Église et ce, malgré le fait d'avoir été l'objet, tout au long de sa carrière, de nombreuses allégations d'abus sexuels, qui avaient été rapportées non seulement aux autorités ecclésiales étatsuniennes, mais aussi aux plus hautes sphères de l'Église au Vatican. Et quelques jours plus tard, la juge à la retraite de la Cour supérieure du Québec, Pepita G. Capriolo, rendait public son rapport dans lequel elle identifie les défaillances, au niveau de la hiérarchie de l'Église catholique de Montréal, qui firent en sorte que l'abbé Brian Boucher, malgré les nombreux signaux d'alarme déclenchés assez tôt dans sa vie, ait pu exercer son ministère pendant aussi longtemps.

Même si, dans mon livre, j'accorde une attention particulière aux facteurs que mentionne la juge Capriolo, *j'ai plutôt focalisé sur ceux qui expliquent pourquoi autant de prêtres comme Brian Boucher dans l'Église catholique finissent par être des abuseurs sexuels*.

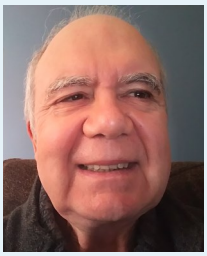
Les 31 recommandations que Capriolo fait à la fin de son rapport ne touchent qu'à *l'aspect transparence, formation et discipline* : tenir un registre des abus commis par des prêtres; mettre de l'ordre dans les archives, ne pas faire détruire ou cacher des documents sensibles; ne pas limiter la supervision à l'abus sexuel de mineurs, mais étendre celle-ci à tout abus physique ou psychologique; améliorer la formation des prêtres, en particulier, les sensibiliser à la gravité de l'abus sexuel; etc. « Je ne touche aucunement aux dogmes catholiques », reconnaît avec sagesse la juge, tout en mentionnant qu'aller plus en profondeur exigerait « une certaine connaissance du droit canon, du dogme, de la tradition et de l'histoire catholiques », ce qui dépasse le champ de sa compétence.

(suite en p. 9)

Trop d'Internet inquiète

Jacques BOISVERT

Le penseur québécois du numérique, Hervé Fischer, préconise une attitude de fascination critique face à la révolution numérique. Nous semblons tellement subjugués par cet univers que bon nombre de personnes éprouvent des difficultés à lui résister. Communiquer sur un simple clic, se retrouver dans plein d'endroits tout en restant devant son écran, se divertir jusqu'à plus soif, tout cela attire et stimule. C'est le côté fascinant, ce qui éblouit; soit littéralement, selon *Le petit Larousse* : ce qui trouble la vue par un éclat trop vif, aveugle, séduit par un éclat trompeur, impressionne.



Effets inquiétants

Pour contrebalancer notre fascination face au numérique, l'esprit critique s'avère nécessaire. Deux ouvrages récents illustrent cette approche critique. La psychologue clinicienne et thérapeute familiale, Sabine Duflo, a publié *Quand les écrans deviennent neurotoxiques. Protégeons le cerveau de nos enfants!* (Hachette Livre, Marabout, 2018). L'auteure avance que la surexposition aux écrans peut retarder le développement de l'enfant et engendrer plusieurs problèmes : troubles de l'attention, retards de langage, absence de sociabilité, hyperactivité. Elle préconise une méthode qui aide l'enfant à s'approprier l'écran sans en devenir captif.

Jean M. Twenge, docteure et professeure en psychologie à l'université de San Diego, a fait paraître *Génération Internet. Comment les écrans rendent nos ados immatures et déprimés* (publié d'abord aux États-Unis en 2017, paru en 2018 aux Éditions Mardaga pour la version française). L'auteure se questionne notamment sur les manières de protéger nos enfants de l'anxiété, de la dépression et de la solitude à l'ère du numérique. Elle considère que le petit écran rectangulaire que les ados tiennent en main prolonge leur enfance et les coupe d'une véritable interaction humaine. Selon elle, cette génération serait solide physiquement mais fragile psychologiquement.

L'augmentation des troubles anxieux et dépressifs chez les ados québécois, en particulier chez les filles, ne serait pas étrangère à l'usage intensif des réseaux sociaux. Et que dire de la dépendance de certains aux jeux vidéo, surtout chez les garçons, qui entraîne une foule de conséquences négatives, telles que le retrait des activités sociales habituelles et la perte d'autonomie face à la gestion des sessions de jeu.

Réflexion urgente

Je pense que les effets négatifs de l'usage excessif d'Internet – et le bref tableau brossé n'est bien sûr que parcellaire – devraient nous inquiéter profondément et mobiliser activement notre énergie. C'est une question de santé publique et de morale sociale. Pour favoriser le développement des jeunes, mais également le bien-être des adultes, il est urgent de réfléchir davantage aux effets potentiellement toxiques du numérique, afin d'en arriver à un équilibre qui permettra de tirer profit de la révolution numérique sans pour autant y laisser sa peau.

Dans son ouvrage intitulé *Les adolescents. Comprendre et dialoguer avec un âge difficile* (Éditions Philippe Rey, 2018), Guy Gilbert formule des propos éclairés sur la manière de communiquer avec les adolescents et sur la façon de les comprendre et de leur faire confiance. Le passage suivant a attiré mon attention par sa justesse : « Le monde d'aujourd'hui a un besoin urgent de silence. Les jeunes notamment. D'ailleurs, il suffit de les appeler au silence pour qu'ils en découvrent la force incomparable. » (p.53)

Pour apprivoiser le monde numérique, et en faire un allié plutôt qu'un adversaire, je préconise, moi aussi, le silence et ce, dans l'optique suivante : une occasion répétée d'aller aux sources de soi, de réfléchir aux enjeux du numérique, d'étudier les nouvelles habitudes de vie en lien avec le virtuel et d'en dégager les conséquences. Cette démarche requiert, entre autres, objectivité et largeur de vue. Loin des idées à la mode et des pressions des marchands de rêve.

Le virus qu'on voit dans l'Église (suite)

Elle se permet tout de même de mentionner qu'il faudrait peut-être que l'Église accorde un rôle accru aux femmes, remette en question le célibat et cette vision du « prêtre comme étant un être quasi sacré », et réfléchisse au sceau de la confession. Il faudra que l'Église catholique trouve le courage un jour de s'attaquer au virus lui-même, au lieu de se contenter de simples pansements comme elle le fait présentement!

---

[1]Disponible aussi sur Kobo : https://www.chapters.indigo.ca/en-ca/books/pourquoi/9782925157083-item.html

[2]Note de la pénitencerie apostolique sur l'importance du for interne et l'inviolabilité du sceau sacramentel. Consulté le 10 janvier 2020.

[3]Cité par Eugène Drewermann dans *Fonctionnaires de Dieu*, 1993, Albin Michel, p. 604.

[4]Lettre encyclique de Sa Sainteté le pape Paul VI sur le célibat sacerdotal, le 24 juin 1967. Consulté le 23 novembre 2019.

[5]A. W. Richard Sipe, *Spirituality and the Culture of Narcissism*, Part one, The Clerical Sub-Culture, dans l'œuvre collective *Clerical Spirituality and the Culture of Narcissism* que Sipe a publiée avec Marianne Benkert et Thomas Doyle le 30 août 2013 et revisée le 30 juillet 2019. Consulté le 6 septembre 2019.

Comité des assurances

Clermont LAVOIE

Bonjour à tous nos membres, nous espérons que vous vous portez tous bien.

C'est toujours un plaisir de vous donner des nouvelles de vos assurances.

Comme vous pouvez le constater, la pandémie nous pend toujours au bout du nez et ce, malgré l'arrivée massive des vaccins. Pour nous tous, c'est une source de stress.

En général, notre contrat se porte bien et ce, malgré deux légers déficits en deux ans. Ces déficits étaient prévus et ne mettent pas en danger la survie de notre contrat.

Vous pouvez obtenir **différentes informations sur le contrat en lisant nos dernières infolettres**. Elles sont toujours accessibles sur le site de l'AREF (onglet Publications), si vous ne les avez pas conservées.

Nous sommes conscients que la mesure prise en octobre 2020 est contraignante pour vous tous, mais nous maintenons toujours la contrainte du trente jours pour l'assurance voyage. Soyez rassurés! Dès que possible, nous nous ferons un plaisir de revenir à des conditions plus agréables. Le comité se penchera sur la question quand nous aurons des nouvelles positives du gouvernement canadien sur la question des voyages jugés non essentiels. Par contre, pour tout voyage à l'intérieur du Canada, la contrainte de trente jours ne s'applique pas.

En assurance vie, les primes à payer pour chacun de nos membres étaient garanties jusqu'en 2021, mais l'assureur est en droit pour 2022 de nous proposer des augmentations de primes. D'ailleurs, nous nous y attendons, vu l'expérience des dernières années. Toutefois, nous resterons vigilants sur ce sujet et discuterons avec notre assureur, La Capitale, pour que tout soit juste et équitable.

Par ailleurs, en collaboration avec notre actuaire, nous sommes en évaluation de la partie assurance vie de notre contrat. Dans un deuxième temps, nous regarderons plus en profondeur le volet d'assurance voyage. Des ajustements seront vraisemblablement nécessaires. Nous verrons à traverser la rivière quand nous y serons rendus.

En ce qui concerne notre assurance maladie complémentaire, nous ne prévoyons pas de changements majeurs ni de nouveaux ajouts. Dans les deux dernières années, nous avons bonifié cette partie de notre contrat en ajoutant des protections supplémentaires ou en augmentant le niveau de prestation de 75 % à 80 %. Vous trouverez sur notre site et sur celui de La Capitale les informations nécessaires.

Présentement, La Capitale éprouve quelques petites difficultés au niveau informatique, ce qui occasionne parfois des refus de paiement. En voici un exemple concernant les remboursements pour l'insuline : auparavant, les accessoires pour la pompe à insuline étaient remboursés à partir de la rubrique traitant des appareils thérapeutiques, selon les frais usuels et coutumiers. Depuis le changement de système, les accessoires sont couverts dans le bloc des pompes à insuline. À la suite de notre intervention, La Capitale va ajuster la codification du système pour qu'elle soit en mesure d'effectuer le remboursement des frais pour l'insuline.

Étant donné la situation causée par la pandémie, nous vous suggérons de faire vos réclamations en utilisant simplement l'application **Espace Client**, car les employés de La Capitale n'ont pas accès à leur bureau et le courrier postal risque de se perdre ou d'être traité en retard.

Dans l'éventualité où vous rencontreriez des problèmes avec votre réclamation, nous vous suggérons de prendre en note la date, l'heure et le nom de la personne auprès de qui vous avez fait des démarches. C'est ainsi plus facile pour nous de contacter La Capitale et de voir si on peut remédier aux problèmes.

L'été sera bientôt à nos portes; tous les membres du comité et moi-même vous souhaitons une bonne santé et de la résilience face à la pandémie. Le plus important : prenez soin de prendre du bon temps quand il passera.

Lettre ouverte sur l'assurance

Louise CARRIÈRE

Chers collègues,

Nous ne sommes pas les plus démunis du pays et pourtant cela me ramène à tous les trous de nos assurances santé et au marketing du vieillissement.

Au Québec, nous sommes un groupe important de travailleurs et ex- travailleurs dont la « maintenance » requiert plus de temps et d'argent.

Laissez- moi soulever seulement quelques aspects récents de déception et vous me direz si je suis seule à m'y confronter.

Les soins dentaires coûtent un prix exorbitant et j'ai l'impression que beaucoup de personnes se contentent du minimum de frais, car les interventions spéciales et successives vous font grimper la facture à plus de 800 $ ou 1 000 $ de l'heure.

Les lunettes (pour voir de près, contre les uv, pour conduire, etc.), bien que leurs coûts aient baissé récemment pour les lunettes de lecture, l'écart entre ce que ça nous coûte et le prix de fabrication est toujours questionnable. Il faut voir la même chose pour les prothèses (les semelles des pieds, quincaillerie pour éviter les chutes et garder l'autonomie.)

(suite en p. 11)

Lettre ouverte sur l'assurance (suite)

Bref, il y a toute cette industrie pour les personnes âgées qui semble florissante. La dernière en liste des dépenses et des non-remboursements véritables par notre assurance collective concerne les prothèses auditives. Vous voulez un appareil? Alors vous avez le bas de gamme de la RAMQ qui vous paye une prothèse pour une oreille. Vous voulez plus d'autonomie car vous avez le masque pour la pandémie, vos lunettes, votre casquette contre les uv? Eh bien! allez donc chercher quelque chose en bas de 3 500 $ pour vos 2 oreilles! Et que vous rembourse La Capitale? La réponse : 80 % des coûts, mais un total maximum de 500 $. Voilà, c'est à n'y rien comprendre.

Bref, je ne me sens pas du tout appuyée dans mes dépenses de maintien, les fabricants, certains professionnels profitent de nos vulnérabilités et nos assurances collectives sont inadéquates.

De là à dire que, subtilement, les retraités que nous sommes font aussi les frais d'un système de santé à plusieurs vitesses, il n'y a qu'un pas.

?

EN RÉPONSE À MADAME CARRIÈRE — INVITATION À TOUS NOS MEMBRES ET AUX NOUVEAUX RETRAITÉS

Présentement, plusieurs de nos assurés (actuels et futurs), se questionnent sur les différentes couvertures au contrat.

Nous savons tous, comme le signale madame Carrière dans son texte d'opinion, que les « enfants pauvres » du système de santé québécois concernent, entre autres, les problèmes reliés aux yeux, aux soins dentaires et à la surdité. Nous pouvons inclure plusieurs bonifications dans notre contrat; le hic, c'est de savoir si nous sommes prêts à subir une hausse vertigineuse de nos primes.

Au comité des assurances, nous aimerions inviter nos membres à se prévaloir du droit de parole lors de l'assemblée générale annuelle pour venir exprimer leur opinion et nous faire des suggestions pour notre contrat : **c'est le meilleur moment pour en discuter tous ensemble!**

En mon nom personnel et au nom du comité, je vous souhaite un été plein de beaux moments, et surtout la possibilité de se réunir avec vos proches.

— *Clermont LAVOIE*
Responsable du Comité des assurances de l'AREF

Smartflower — Serge ALEX

LE PANNEAU SOLAIRE QUI S'INSPIRE DU TOURNESOL

La Smartflower est un *tournesol mécanique* de 5,8 m de hauteur, constitué de 12 pétales, chacun constitué de cellules photovoltaïques (voir photos). Une Smartflower installée à nos latitudes pourrait produire en moyenne 3 400 kWh par an. Sa structure de 700 à 900 kg (selon la fixation au sol) se déploie automatiquement au lever du Soleil et se referme automatiquement à son coucher. Un système d'autonettoyage est inclus ainsi qu'un suivi automatique de l'ensoleillement.

Son design permet la rotation des panneaux solaires pour suivre le soleil tout au long de la journée, permettant ainsi d'obtenir 40 % de production supplémentaire par rapport à une installation solaire sur toiture. En cas de vent supérieur à 53 km/h, elle se replie, ce qui la rend moins intéressante pour les régions régulièrement exposées à de forts vents. Pour plus de détails, visiter le site Smartflower.com. Smartflower a été développée en Autriche par la compagnie de même nom, mais celle-ci a été rachetée en 2018 par Energy Management Inc. (EMI, Boston, MA, USA).

L'une des plus belles villes du monde (selon moi!)

Luc GAUTHIER

Dans pratiquement chacun des pays où j'ai eu la chance de séjourner en Orient et ce, à pas moins de dix occasions entre 2010 et 2020, il y a une ville de petite ou de moyenne taille qui m'a fasciné au point que j'y suis retourné dans certains cas 8, 9 et même 10 fois. À mon avis, on ne peut apprécier une cité en la visitant superficiellement durant quelques jours, ni en ne pouvant avoir des contacts réellement significatifs avec ses habitants.

J'adore notamment la ville de Ubud, sur la pittoresque île de Bali en Indonésie, même si elle est désormais très « commerciale », il y règne une ambiance extraordinaire, pratiquement indescriptible.

Hoi An, au centre du Vietnam, est aussi un endroit exceptionnel : le Guide Michelin traite de ladite ville de la façon suivante : « petit joyau d'architecture, Hoi An présente un caractère unique. La coexistence des communautés chinoise, japonaise et occidentale au cours des siècles derniers est en effet à l'origine d'un échange culturel fertile se traduisant dans la combinaison de différents styles architecturaux ». Je crois qu'il faudrait être inculte ou encore de mauvaise foi pour ne pas apprécier un tel lieu.

Je pourrais aussi aborder Chiang Mai en Thaïlande, Siem Reap au Cambodge, Malacca en Malaisie, Kuta sur l'île Indonésienne de Lombok, Singapour, ou encore Nyaung Shwe, près du Lac Inle, au Myanmar, que j'ai eu le bonheur de découvrir en février 2020.

Mais c'est Luang Prabang, au Laos, dont je veux vous entretenir spécifiquement ici.

Il est compromettant de l'affirmer, les goûts étant tellement relatifs, mais je crois personnellement que c'est l'une des plus belles villes du monde! C'est un tout petit port fluvial situé sur le Mékong, au nord du pays, à 210 kilomètres en amont de la capitale Vientiane : il est enchâssé dans un environnement montagneux et c'est cette difficulté d'accès qui lui a permis de garder son aspect originel et typique. Relativement peu peuplée, environ 70 000 habitants, Luang Prabang s'est ouverte au tourisme depuis les années 1990 et est inscrite à l'inventaire des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1995.

Cette ville est particulièrement connue pour ses nombreux temples bouddhistes, il n'y en a pas moins de 80! Chaque matin, avant même le lever du jour, des centaines de moines provenant des différents monastères marchent à travers les rues pour récolter l'aumône des habitants et aussi, de plus en plus, des touristes.

L'atmosphère qui y règne est difficile à décrire, il y a là une douceur de vivre que je n'ai, moi, jamais ressentie ailleurs sur la planète. C'est touristique et achalandé tout en étant paisible, décontracté et zen. L'architecture est somptueuse, la flore luxuriante, les multiples temples, très beaux, et les monastères adjacents sont habités par des moines âgés de 8 (!) à plus de 90 ans qui circulent presque continuellement, en journée, un peu partout dans cette ex-capitale laotienne. Le dépaysement est total, il y a là des airs d'un autre siècle, voire d'une autre planète.

Il fait très chaud durant la saison sèche, entre 30 et 40 degrés, mais c'est néanmoins agréable puisque pas excessivement humide : de plus, il y a fréquemment du vent, cette cité étant bordée par deux fleuves, le célèbre Mékong mais également le NamKhan. Un élément remarquable, Luang Prabang est propre, ce qui est loin d'être la norme en Asie.

Je vous invite à regarder mes photos prises en février/mars 2017, vous n'avez pour cela qu'à cliquer sur le lien https://bit.ly/2TC6P0h. Elles portent majoritairement sur cette ville et son territoire environnant, avec un intervalle de scènes du village de Nong Khiaw et de sa région qui débutent avec la "Bus Station" de la place. Vous verrez de l'architecture, de la végétation, des temples, des Laotiens, plein de moines et des écoles, bien sûr...

J'ai hâte de retrouver cette magnifique ville ainsi que plusieurs autres en Asie!

St. Thomas Basilica, Chennai

Subhash C. BISWAS

Last year we visited among other places a small quaint place in Chennai, India, named Santhome where is situated the famous Saint Thomas Cathedral Basilica. Also known as Santhome Church, this Basilica stands on the tomb built over the mortal remains of Saint Thomas the Apostle, one of the twelve Apostles of Jesus Christ. St. Thomas Basilica is one of three uniquely special Basilicas that were built over the tomb of an Apostle. The other two are St. Peter's Basilica in Vatican, Rome, and Santiago de Compostela Cathedral built over the tomb of Saint James the Great in Galicia, Spain. St. Thomas was martyred on July 3, 72 AD and buried in this place which was then known as Mylapore. The present name Santhome is derived from the name of the Apostle Saint Thomas.

(continued on p. 13)

St. Thomas Basilica (cont.)

Thomas Didymus of the Roman Province of Judea, who became Saint Thomas, was sent to the east in 40 AD to spread the word of God. He arrived in the Kingdom of Gondophares. King Gondophares was an Indo-Parthian king in the areas of Arachosia and Gandhara in north-western India (now in Afghanistan). The name Gondophares is often recognized through its Armenian version, Gastaphar, the name of one of the Magi who came from the East for the nativity. St. Thomas was given the charge of building a palace. When the brother of the King, Gad, died, St. Thomas came to him and restored him to life by his spiritual power acquired through good deeds. Gad and the King both were converted to Christianity.

From Gondophares, St. Thomas came down to Muziris in Cranganore (present day Kerala State in India) in 52 AD. It is claimed that the Apostolic Ministry of St. Thomas in India took place at this place along the Malabar Coast. He traveled through the Kerala State and preached from 52 AD to 68 AD. From there he traveled Eastward across the Deccan Plateau and arrived at Mylapore in 68 AD, where he stayed until his last moment. His mortal remains were buried here in Mylapore at the place where the present Cathedral Basilica stands. Santhome village was actually founded by a group of Nestorian Christians from Persia sometime in the 10th century. They also built a church over the burial site, which fell to ruins in the 14th or early 15th century. In 1522 AD Portuguese explorers constructed a new tomb for the remains of the Apostle and rebuilt the Church. In 1606, this Basilica attained the status of Cathedral. Many years after, in 1893 AD, when this Church needed renovation, his Excellency Dom Henrique, the Bishop of Mylapore, gave order to build a new Church in place with the tomb in the centre. The second small tower in the present day Cathedral points to the exact location of the tomb. In 1956, Pope Pius XII honored this Cathedral and raised its rank to the status of Roman Catholic Basilica which became one of the only four of its kind, all others being minor.

Marco Polo the great Venetian traveler visited the tomb of the Apostle in 1292. St. Francis Xavier lived in the presbytery of the old church in 1545. Much later on February 5, 1986, His Holiness Pope John II visited and prayed in this Cathedral. St. Thomas is hailed as the Father of Christianity in India.

The architecture of this Cathedral is stunningly beautiful. Built in neo-Gothic style, it has a bright white façade with big windows. The interior is equally beautiful. Coloured window panes and rows of wooden pews add to the beauty and gorgeousness of the Church. It is a very serene place where one can find some peace of mind. Chennai is a major airport of India. From the airport one can take any transport and easily reach St. Thomas Basilica which is a famous tourist destination of this city.

Solitude dépeuplée

Michèle LECLERC

Je vis seule depuis des années et cette vie me plaît. Je prends mes décisions et je les assume. J'ai choisi le quartier et l'appartement où j'habite en tenant compte de mes priorités et j'y suis très confortable. J'organise mon quotidien comme cela me tente, je me prépare des repas à mon goût et je porte les vêtements qui me plaisent sans prêter flanc à la critique, je peux lire dans mon lit au milieu de la nuit si l'insomnie gâche mon sommeil, sans déranger personne. J'ai plusieurs amies et amis qui comptent pour moi et que j'aime recevoir. J'ai l'habitude de dire que je vis une solitude peuplée.

Mais voilà que la vie m'a fait une vilaine surprise.

Comme tout le monde, depuis plus d'un an, je dois limiter mes contacts et renoncer aux voyages que j'aime tant, pour cause de pandémie. Je m'y adapte, les offres d'activités en mode virtuel abondent et j'ai un grand nombre de ressources intérieures, mais j'ai la désagréable et prégnante impression que ma vie rapetisse…

Surtout, qu'arrivera-t-il après la pause? Quand le virus sera vaincu par les vaccins, j'ai peur de ne pas retrouver ma liberté d'avant, de ne plus sortir pour aller au concert, au théâtre, de ne plus trouver en moi l'énergie pour m'entraîner au gym, descendre les pentes de ski, suivre les sentiers de raquettes et parler aux arbres. Vais-je encore partir au loin? Je doute… Vais-je encore rêver?

J'ai des amies qui quittent Montréal, elles se sont confinées à la campagne et y ont pris goût, elles vendent condo et maison, et déménagent. Les relations vont prendre une autre forme, les rencontres seront plus rares. D'autres sont malades, deviennent moins mobiles, ont besoin d'aide, développent des dépendances. La vieillesse s'installe, celle des autres et la mienne aussi.

À l'autre bout du temps, mes petits-enfants ados me gardent une toute petite place dans leur vie, j'en prendrais plus… J'aurais tant de choses à leur raconter. Je soupire.

À mon âge, il y a urgence de vivre! Qui sait combien d'années de qualité il me reste? J'ai peur que ma vie devienne trop petite!

J'ai peur que ma solitude demeure irrémédiablement dépeuplée. ?

Aînés des RPA : Vers une solidarité nouvelle

Raoul CHARBONNEAU

En 2019, mon épouse et moi aménagions dans une résidence privée pour aînés, les Terrasses de la Fonderie, à Drummondville. Nous y songions depuis quelque temps, car la vie en condo devenait de plus en plus difficile avec les nouvelles normes gouvernementales. La construction d'un complexe à l'arrière de notre condo nous coupait la vue sur la nature; le souvenir d'une visite dans cette RPA où des gens inconnus nous avaient salués, le climat familial qui semblait y régner, la possibilité d'activités tant physiques, culturelles, artistiques que sportives… Bref, cette RPA offrait un milieu de vie où nous pourrions, rendus au crépuscule de nos vies, nous épanouir, moyennant une somme d'argent plutôt substantielle.

À peine deux mois après notre arrivée aux Terrasses, je m'implique dans le comité des résidents et j'en deviens le président. Notre comité a le privilège de pouvoir collaborer avec l'administration afin d'éliminer certains problèmes, signalés par nos résidents, avant qu'ils ne deviennent incontrôlables et surtout, d'échanger afin d'enrichir notre milieu de vie en innovant par de nouvelles activités, de nouveaux aménagements, etc. L'ouverture d'esprit de nos propriétaires face à notre comité de résidents est un outil nécessaire au maintien du haut standard de cette résidence. Ils sont, avec tout le personnel, nos créateurs de bien-être.

Puis, la COVID-19 arriva, balayant tout… C'est le yoyo des directives de la Santé publique du Québec : les aînés vivant en hébergement sont parmi les plus vulnérables, il faut les protéger. Malgré cela, une multitude d'éclosions importantes de la COVID-19 se déclarent dans ces milieux de vie. La mortalité est importante, particulièrement dans certains établissements qui manquent de ressources en personnel ou en gestion. La COVID-19 a mis à jour des situations préexistantes où la qualité du milieu de vie laissait à désirer. Sans la COVID, aurions-nous pris connaissance de ces établissements où la recherche du profit semble être beaucoup plus importante que la qualité des soins donnés aux résidents?

Des recherches sur Internet m'ont permis de constater que les aînés vivant en RPA n'avaient pas d'association pour les représenter de façon exclusive auprès des autorités gouvernementales, alors que les propriétaires de RPA semblent très près du gouvernement. Ils ont même reçu du MSSS deux subventions totalisant 200 000 $ pour deux mandats, dont l'un concerne la création d'un bail qui a enlevé aux résidents l'annexe 19 donnant en détail les différents montants de leur facture mensuelle.

Face à ce fait, j'ai fondé, le 24 août 2020, avec trois autres résidents, une association vouée exclusivement aux aînés vivant en RPA, à leurs proches aidants et à leur comité de résidents. Un site Web : acroq.ca vient appuyer nos démarches et nous aide à nous faire connaître. Le recrutement des membres n'est pas facile. L'ACROQ doit se faire connaître, mais les occasions médiatiques sont plutôt rares. C'est beaucoup plus par le « bouche à oreille » que les aînés entendent parler de notre association. Certaines parutions à LCN et à RDI nous ont aidés.

Au départ, nous avions l'impression que toutes les RPA étaient dotées d'un comité de résidents, d'où le nom de notre association : Association des Comités de Résidents Officielle du Québec (ACROQ). Malheureusement, c'est plutôt l'exception, peu de RPA ont un véritable comité de résidents comme le nôtre aux Terrasses. Nous avons donc ouvert l'adhésion aux membres et aux proches aidants, en plus des membres des comités. Nous avons conservé notre nom, car nous n'avons pas les sous nécessaires pour se payer une nouvelle inscription au registre des entreprises du Québec.

Notre association a établi des liens avec plusieurs associations préoccupées par nos enjeux : AREF, ADQR, RCLALQ, AQRP, ACEF, FADOQ, FCAAP. Nous préparons actuellement une déclaration commune. D'autres associations seront invitées à nous appuyer dans nos démarches.

Comme vous le savez, la facture mensuelle d'une RPA est souvent faramineuse. La SCHL estime à 1 250 $ par mois le SURPLUS qu'un aîné doit débourser pour vivre en RPA, par rapport à un même logement locatif normal. Cela vaut pour une occupation de base, sans compter les repas ni les soins particuliers que peut demander l'état de santé de l'aîné. Toutefois, lors de la pandémie, de nombreux services facturés n'ont pas été rendus et, depuis plus d'un an, les RPA continuent d'encaisser les dollars des aînés.

La plupart des RPA ont fait la sourde oreille aux demandes de remboursement ou à des mesures de compensation. Le 25 mars dernier, un jugement du Tribunal Administratif du Logement (TAL) a donné raison à un résident et l'apparition de la possibilité d'une demande conjointe a suscité la formation de plusieurs groupes de résidents et des proches aidants réclamant justice. Quelques regroupements d'aînés ont obtenu, à la suite d'une négociation avec leurs administrateurs, un gel des loyers, d'autres une compensation financière s'étalant sur 12 mois. Bref, l'ACROQ a facilité ces rapprochements et continue d'aider d'autres aînés dans cette voie.

À l'**ACROQ**, notre objectif à long terme est de mettre en place un système efficace d'évaluation des milieux de vie. Nous croyons que les aînés vivant en RPA, leurs proches aidants et leurs comités peuvent travailler avec nous afin de s'assurer que ces milieux de vie répondent pleinement à leurs besoins.

Nous proposons au gouvernement la création obligatoire d'un comité consultatif de résidents et de proches aidants, élus par les usagers afin d'obtenir la certification.

(suite en p. 15)

Aînés des RPA (suite)

Un tel comité aurait un lien exceptionnel avec le CIUSSS ou le CISSS responsable de la certification. Pourquoi impliquer des proches aidants? Parce que de plus en plus d'aînés en perte d'autonomie cognitive reposent sur leurs proches aidants pour les représenter.

Un comité de résidents et de proches aidants peut témoigner de la qualité des services donnés par la RPA. Il peut être les yeux et les oreilles du MSSS, car qui peut mieux informer le gouvernement d'une situation de maltraitance que ceux qui sont au cœur de la situation alors que toutes les ressources locales ont échoué? Une solution toute simple, gratuite et efficace. Pas besoin d'investir dans des inspecteurs ou autres systèmes coûteux.

Si vous êtes vous-même un aîné vivant en RPA ou que vous connaissez un proche qui vit en RPA, consultez notre site Web acroq.ca pour mieux nous connaître et invitez-le à devenir membre. Plus nous serons nombreux, plus notre voix sera forte.

presidence@acroq.ca

Zonage de pandémie

Armand LABBÉ

Des jours où rien ne bouge
Car sa ville est en rouge

Masqué et solitaire
On sort pour changer d'air
On dirait bien qu'on erre…
Couvre-feu à 20 heures
Qui n'a pas d'aboyeur
Envoye! À l'intérieur

Délinquance… Et amendes
Pour des récalcitrants
Certains en redemandent
Et paieront, mécontents.

Un jour, soudain, ça change
La ville est à l'orange
Couleur d'acide en *C*
Ça va pour commencer
À se déconfiner

Puis vient la ville en jaune
Un peu comme une aumône
On se dégêne un peu
On reconnaît des lieux
Dans l'oubli de ses yeux

Viendra la ville en vert
Pour oublier l'hiver
Enfin! ses habitudes
Finie la solitude
Avec son inquiétude

Revient la vie d'avant
Les bars, les restaurants
Yes! Rentrer dans le moule

Revient la vie d'avant
Et ce qui en découle
La course après l'argent
Tout en suivant la houle

Et ce, après deux vagues
Avec tous ses ravages

Revient la vie d'avant
Et la course au boulot
Il faut vider le temps
Du cul jusqu'au goulot

Croisières et avions
On pollue comme hier?
Voyageons, importons
Des maux à la frontière?

Revient la vie d'avant
Attendue si longtemps
Mondanités futiles
Et besoins inutiles
Oui, la consommation
A toujours ses raisons

En bref, disons qu'un jour
Ce sera grand retour
À la normale?
À l'anormale?
Valeurs nouvelles?
Voyons lesquelles…

***

Que dit-on du vaccin?
Panacée s'il en est?
Il guérit tout ou rien?

Vrai qu'on ne sait jamais…

Le tour des mois en 80 mots

René LACHAÎNE

***J**anvier*
jardins japonais jonquilles et jacinthes de jadis
***F**évrier*
festival des flocons farouches
fronts enfouis dans les fourrures
fièvre et frissons
fenêtres fermées et feux de foyers
fauvettes figées
***M**ars*
modérément mièvre ou malicieusement mordant
méli-mélo de menaces météo
macédoine de tous les minimums et maximums
***A**vril*
attente
aulnes et amélanchiers aux anthèses acclamées
***M**ai*
montée de mille merveilles
du modeste muguet au majestueux magnolia
maintenant
***J**uin*
Jean-Baptiste jaillissements
***J**uillet*
jasettes
jus et jeux joyeux jongleurs jazz
jolies juliennes
***A**oût*
abeilles et asters
abondance et abandon
automne appréhendé
après
***S**eptembre*
scolaire
suprêmes sourires solaires
simples sursis
***O**ctobre*
odes à l'or aux océans ocre et orange
l'œil ouvert sur les obscurités qui s'organisent
***N**ovembre*
nature noircie et nue se noyant dans la neige
***D**écembre*
déjà

COVID longue durée : 23 ans plus tard?

Cécile D'AMOUR

Nous sommes en 2043. Ma santé s'est effondrée en 2020 après une infection à la COVID-19.

Avant, j'avais une vie familiale, des activités sociales et sportives, une vie professionnelle. Maintenant, j'ai une p'tite vie, confinée, sans activité professionnelle, avec des périodes de crash total.

Entre les deux, il y a d'abord six années infernales. Impossible de monter l'escalier sans être à plat pour la journée, de faire un calcul élémentaire, de tenir une conversation. Je dors mal et souffre de partout. La plupart des médecins ne me prennent pas au sérieux. L'assureur refuse de reconnaître mon invalidité… jusqu'à ce que mon syndicat gagne la bataille pour moi (alors que d'autres malades n'ont pas cette chance).

Une histoire à déjouer

En fait, nous sommes en 2021 et cette histoire – la mienne, bien réelle, et similaire à des milliers d'autres au Québec – débute en 1998 par une grippe. L'histoire sera-t-elle moins dure pour les personnes souffrant du syndrome post COVID? Espérons-le!

On le sait maintenant : la COVID longue durée peut résulter d'une forme légère, voire asymptomatique, de la COVID-19. Chez un sous-groupe de patients, les symptômes incluent fatigue, épuisement au moindre effort, mauvais sommeil, problèmes cognitifs et douleurs. Ils sont fluctuants et durent des mois mais sans que les tests révèlent d'anomalies, ce qui génère de l'anxiété.

Voilà le pattern typique d'une maladie existante mais qu'on peine à reconnaître parce qu'on la connaît peu ou pas : l'encéphalomyélite myalgique. L'EM, incluse par l'OMS dans les maladies neurologiques depuis 1969, comprend des dérèglements neuro-immunitaires, provoque des réactions anormales à l'effort physique ou mental, et entraîne souvent une invalidité. Dans 75 % des cas, dont le mien, l'EM survient après une infection, isolée ou épidémique. Depuis la grippe espagnole, on recense des dizaines d'éclosions de type EM, dont celles liées au SRAS et au H1N1. Chaque fois, on s'attarde à l'agent infectieux déclencheur plutôt qu'aux similitudes avec des éclosions précédentes – ce qui contribue à l'impression de nouveauté et à la variété de noms, de critères de définition et d'hypothèses explicatives.

Le terme encéphalomyélite date de 1952, en marge d'une épidémie de poliomyélite. Depuis 1988, après une vague de mononucléose, on utilise syndrome de fatigue chronique (SFC) pour désigner une entité aux contours plus flous que l'EM. Depuis peu, l'OMS remplace EM par syndrome de fatigue postviral (PVFS) et l'Académie nationale de médecine des É.-U. propose d'utiliser syndrome d'intolérance systémique à l'effort (SEID) – ce qui reflète mieux la pathologie sans être lié à un déclencheur spécifique.

L'INESSS se prononce en 2010... sans suites

Dans un rapport de juin 2010, l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux du Québec fait les constats suivants. Par-delà les divers noms et définitions, l'EM/SFC est reconnue à l'international comme une maladie à part entière. Elle reste pourtant méconnue et suscite souvent le scepticisme dans les secteurs de la santé et des services sociaux, de l'emploi et de l'indemnisation, et dans le grand public.

Après étude[1], l'INESSS confirme que cette maladie « inflige des souffrances physiques et psychiques considérables à la personne atteinte et à ses proches et peut nuire à son fonctionnement dans toutes les sphères de sa vie », jusqu'à rendre 20 % des malades handicapés à vie.

L'INESSS formule seulement deux recommandations, mais cruciales : offrir de la formation continue et désigner au moins un centre d'expertise – pour former des équipes interdisciplinaires pouvant établir le diagnostic, créer des ententes menant à une prise en charge thérapeutique et soutenir la recherche.

Onze ans plus tard, il n'y a toujours aucun centre d'expertise et à ma connaissance aucune formation n'a été donnée. C'est dommage parce qu'on aurait pu profiter aujourd'hui d'une précieuse expertise pour repérer, parmi les cas de COVID longue durée, ceux de type EM, et offrir à ces malades une reconnaissance et des soins plus appropriés. Comme on aurait pu offrir aux personnes atteintes d'EM un diagnostic plus solide et un meilleur suivi depuis une dizaine d'années. Mais rien n'a été fait. La situation est pourtant grave. Plus de 120 000 personnes pourraient être atteintes d'EM/SFC au Québec – dont bon nombre n'ont pas réussi à faire confirmer le diagnostic faute de médecins qui s'y connaissent. Femmes et hommes, ados et enfants. Malades pendant des années. Souvent exclus du marché du travail ou des études.

Quand donnera-t-on suite aux recommandations de l'INESSS? Et quand inclura-t-on l'EM/SFC dans le *Guide du médecin traitant* de la RRQ sur l'invalidité? Réservera-t-on un meilleur sort aux personnes atteintes de COVID longue durée? Quand la pandémie ne sera plus le sujet chaud, ces personnes tomberont-elles dans l'indifférence médicale malgré la création de quelques cliniques spécialisées? Auront-elles toutes les misères du monde à faire reconnaître leurs incapacités ou leur assureur sera-t-il plus compréhensif qu'il ne l'était il y a 20 ans?

Perspectives d'avenir

Pour toute maladie, la recherche est cruciale. Après s'être penché sur l'EM, Alain Moreau – docteur en microbiologie et immunologie, chercheur attaché au CHU Sainte-Justine et professeur à l'Université de Montréal – s'intéresse au syndrome

(suite en p. 17)

[1]Étude comportant recherche documentaire et enquêtes de terrain, commandée à l'AETMIS par le ministre de la Santé et des Services Sociaux, Dr Philippe Couillard, en réponse aux représentations menées par l'Association québécoise de l'encéphalomyélite myalgique.

COVID longue durée (suite)

post COVID. Ayant identifié des anomalies inhérentes à l'EM (au niveau de l'oxygénation cérébrale, des fonctions neurocognitives et de certains bio-marqueurs plasmatiques), il cherche à vérifier si celles-ci s'observent aussi dans un sous-groupe de cas de COVID longue durée. Ses recherches ont permis d'identifier des anomalies chez les personnes atteintes d'EM quand on les soumet à un effort léger en utilisant un dispositif ingénieux, ni coûteux ni risqué pour les malades, et qui peut être utilisé hors clinique. On peut ainsi distinguer avec 90 % de précision un sujet malade d'un sujet sain. Les résultats, publiés en 2020 dans la revue *Scientific Report*, ouvrent la porte à un test diagnostique et à des traitements pharmacologiques. Espoir!

Les personnes souffrant de COVID longue durée qui auront la malchance de voir leur état se prolonger en EM (qu'on l'appelle ainsi ou autrement) pourraient bénéficier de ces avancées. D'ici là, pour donner l'heure juste sur les impacts de la COVID-19, et stimuler encore plus la vaccination, on devrait parler plus souvent de la 3e situation résultant de la COVID : entre la mort et la guérison, il y a la COVID longue durée avec le risque d'être handicapé à vie. Un enjeu de santé publique à ne pas négliger!

Mourir dans la dignité

Louise SHEILS

Nous jouissons de très peu de certitudes dans la vie, mais nous savons tous qu'elle aura une fin. Alors, lorsque nous avons la possibilité de nous préparer à faire face à l'inévitable, il serait tout de même irresponsable de faire l'autruche. Tel fut le raisonnement qui m'incita, il y a quelque temps déjà, à devenir membre de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD). L'idée est de prévoir, de réfléchir, et de décider, pendant que nous sommes en plein contrôle de nos moyens, de la façon dont nous voulons mourir pour que, le moment venu, nos proches et nos soignants connaissent nos volontés. L'essentiel, je crois, est de mourir dans le respect de ces mêmes valeurs qui *nous* auront animés jusque-là. Si, par exemple, une personne désire « attendre la mort » par conviction religieuse, que ce souhait soit connu et sans équivoque. Si une autre personne se veut agente de sa fin et demander une « aide médicale à mourir » (AMM), il est tout aussi essentiel que cela soit su, clair et explicite. Est-il nécessaire de souligner que des vœux pieux, exprimés verbalement à l'occasion, sont loin de satisfaire aux normes exigées dans de telles circonstances?

En pratique, que faire? Rien de compliqué : faites connaître vos vœux par écrit. En date de rédaction (mai 2021), la RAMQ tient un registre des Directives médicales anticipées (DMA) qui permet « d'accepter ou de refuser maintenant certains soins de santé dont vous pourriez avoir besoin dans le futur. Ces directives s'appliqueront si vous devenez inapte à consentir à des soins. » *Premier* pas, donc : remplir le formulaire DMA que vous pouvez télédécharger (ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/exprimer-directives-soins-cas-inaptitude). Cependant, même les derniers amendements (mars 2021) aux lois fédérale et québécoise sur l'AMM n'autorisent pas l'usage des DMA pour se prévaloir de l'aide médicale à mourir. C'est pourquoi « l'élargissement des critères d'obtention de l'AMM, en particulier pour les DMA dans les cas de pathologies neurodégénératives cognitives », constitue un objectif prioritaire de l'AQDMD pour 2021, tel qu'adopté en assemblée générale tenue virtuellement le 8 mai 2021. *Deuxième* pas, donc : devenir membre de l'AQDMD, ce qui vous permettra de vous tenir à jour et de contribuer à l'avancement des réflexions, des discussions, et de la législation future concernant l'AMM (aqdmd.org).

Quand votre guerre a-t-elle pris fin? – Livre

Aspasia WORLITZKY

Voici mon livre : ***Quand votre guerre a-t-elle pris fin?***

Mon cinquième enfant, j'en ai trois et mon premier recueil de poèmes, en espagnol : *¿Adónde vas madre?*, publié en 2007 à Montréal.

Maintenant, en 2020, je vous raconte l'histoire de ma vie après le coup d'état de 1973 au Chili. Mais comme il n'y a pas d'histoire sans passé, mon enfance s'entremêle avec les souvenirs de cette époque, les joies, les peines.

Je vous présente donc les cent pages qui participent à la guérison de mon âme. L'au-delà migratoire, cette occulte complicité entre la terre d'accueil et celle de ma naissance, dans trois chapitres : **La fuite, L'exil, Résilience.**

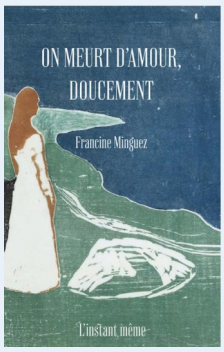
J'aurais voulu faire un lancement avec des *empanadas*, du bon vin chilien, la famille, quelque pas de flamenco, mes amis de plume, les autres. Hélas, pandémie oblige.

Pas très familière avec Zoom, je ne sais qu'écrire. Je suis feu, je vis, je suis couleur, plaisir, instinct, peau.

Le prix du livre : 20 $ si vous passez le chercher (280 Place Samson, Chomedey-Laval, H7W 3T7). Il est aussi en vente à la librairie de la maison d'édition BouquinBec (en papier ou en numérique) et à la librairie Martin (1636 boulevard de l'Avenir, Laval, QC H7S 2N4).

On meurt d'amour, doucement – Roman — Francine MINGUEZ

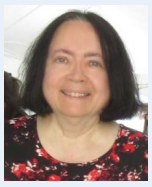
L'impression commune et fugace parfois de se trouver devant un mirage — terre beauté, terre sauvage, la mer étale, le lac, la rivière, que veux- tu la source, nul besoin de savoir ni où nous sommes, ni où nous nous rendons; l'itinéraire importe peu, être debout face au vent, et lutter, luchar, luchar, luchar, cariño mio, *oui mon cœur, lutter comme des loups, comme des ours qui chantent, comme des défoncés repus de néant.*



Le roman de Francine Minguez donne la parole à Daniela, une femme d'origine chilienne installée à Montréal depuis ses 28 ans. Avec l'âge, Daniela sent le besoin de revisiter son passé et, en grande amoureuse des mots, de le mettre par écrit. Elle se remémore sa vie au Chili, l'adaptation au Québec, l'engagement politique, la passion, la douleur, l'amitié et surtout son grand amour tourmenté avec le père de son fils. Brisée par une agression et profondément ébranlée par la perte de ses illusions, la narratrice tisse des liens émouvants entre un passé encore brûlant, les racines au Chili, et un présent que l'on comprend plus apaisé. Ses souvenirs surgissent par fragments, sans crier gare, nous faisant ressentir encore plus crûment les émotions sur le vif, les réactions paradoxales et les sentiments en constante évolution.

Pour feuilleter le livre : http://instantmeme.com/ebi-addins/im/ViewBooks.aspx?id=3388
En librairie le 18 mai 2021

Montréalaise, née en Abitibi de parents ayant eux-mêmes vécu le processus de l'immigration, **Francine Minguez** a enseigné pendant une vingtaine d'années le français et la littérature, du secondaire à l'université. Elle a également exercé de nombreux métiers dans les communications, avec comme fil conducteur son amour de la langue.


© Nicole Minguez

Autrice de deux recueils de poésie, présente dans de nombreuses anthologies dans la francophonie, elle a aussi fait paraître des nouvelles, dont certaines sont traduites et publiées en espagnol et en italien.

Cromby's Axiom – A Novel — Gary J. KIRCHNER

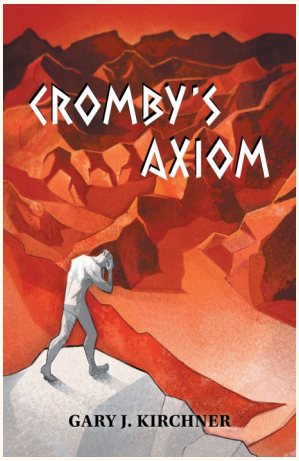
Extrapolate modern advances in technology, along with recent trends in social media, and you arrive at a world in which we are all connected. *Really* connected. Communication is instant. The wealth of human knowledge is accessible with a thought.

This 'Utopia' is the setting in which the novel ***Cromby's Axiom*** takes place: a flawless, violence-free, ecologically sustainable world. And a world in which meaningfulness is found in celebrity and sensationalism.

Tommy Pierre Antigamac is the most popular star in the world's most popular sport, American football. When he is suddenly and inexplicably cut off from the Hive, the sudden emptiness and silence of his unattached mind almost drives him mad. In time, however, he comes to embrace the primitive concepts of privacy, individuality, and unenhanced mental imagery. And to hate the Hive.

Cromby's Axiom is his story.

The infusion of technology into the very fabric of society is no longer the purview of science fiction. The erosion of the concept of privacy is not a hypothetical issue. ***Cromby's Axiom*** is a cautionary tale and a wake-up call to the insidious intrusion of social media and ubiquitous surveillance into our lives and into our human community.

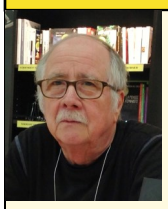


Publication date: March 16, 2021
Publisher: FriesenPress
Copyright ©2021 by Gary J. Kirchner

Gary J. Kirchner taught physics for over three decades, including eighteen years at John Abbott College. In 2014 he was awarded *la Mention d'honneur de l'Association québécoise de pédagogie collégiale. Cromby's Axiom* is his first novel. You can find more about Gary and about *Cromby's Axiom* at garyjkirchner.com.

Deux enquêtes criminelles pour passer le temps...

Norbert SPEHNER



En ces temps moroses de pandémie, alors que le moral est parfois au plus bas, quoi de mieux que la lecture d'un bon roman policier pour soigner son spleen, surtout si le polar en question est un savant dosage d'énigmes criminelles et d'humour bon enfant!

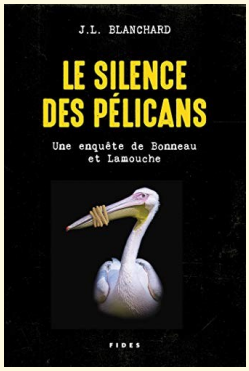
L'énigme des pélicans muets

Dans son premier roman, *Le Silence des pélicans*, Jean-Louis Blanchard (Éditions Fidès) a réussi le tour de force de combiner une vraie histoire policière avec les mésaventures parfois burlesques d'un duo de flics comiques, sans jamais tomber dans l'excès, la grossièreté ou l'humour facile.

L'inspecteur Bonneau est un flic d'une médiocrité rare dont la hiérarchie cherche désespérément à se débarrasser. Lamouche est un jeune enquêteur brillant, véritable émule de Sherlock Holmes, mais irrévérencieux et incontrôlable, qu'on colle dans les pattes de Bonneau dans l'espoir de l'écœurer et de le pousser vers la sortie. Or, voici que ce duo incongru est plongé dans une affaire des plus sérieuses, ce qui les oblige à collaborer coûte que coûte : une jeune femme a été assassinée, deux autres ont été enlevées. Fait étrange : les trois étaient sourdes et muettes. Mystère!...

Avec des personnages bien typés, des dialogues « punchés » et quelques scènes burlesques, l'auteur joue finement avec divers registres de l'humour sans que cela ne nuise à cette intrigue policière, malgré tout riche en tension dramatique.

Et les pélicans dans tout ça? À vous de le découvrir, mais sachez que cela a un rapport avec les beautés kidnappées et que c'est utilisé à des fins très peu catholiques!



Le « suicide » qui aurait pu changer le cours de l'Histoire...

L'action de *L'Ange de Munich,* de Fabiano Massimi (Albin Michel), un polar historique inspiré de faits réels, commence à Munich, le 18 septembre 1931.

Angela « Geli » Raubal, âgée de 23 ans, met fin à ses jours en se tirant une balle dans le poumon avec le pistolet de son oncle, tuteur et amant... Adolf Hitler, alors leader du Parti National Socialiste. A priori, tout semble indiquer un suicide, mais, dès le départ, le commissaire Siegfried Sauer et son ami et collègue Helmut Forster ont des doutes. Certains éléments matériels ne collent tout simplement pas, et les premiers témoins sont formels : cette jeune femme intelligente et pleine de vie, croyante de surcroît, n'avait aucune raison de se suicider.

Peu à peu, les enquêteurs découvrent les liens plus que troubles, existant entre l'oncle et la nièce : d'abord le comportement jaloux, mesquin et autoritaire du futur maître du Reich. Puis, plus l'enquête avance, ils en apprennent des vertes et des pas mûres sur ses habitudes sexuelles dépravées (tout cela documenté), pratiques auxquelles Geli est obligée de consentir. Alors que des témoins réticents disparaissent ou sont carrément assassinés sous forme de suicides maquillés, les enquêteurs réalisent que des membres du Parti, farouches partisans du chef, cherchent à étouffer une vérité des plus sordides, laquelle, si elle était dévoilée, signifierait la fin de sa carrière politique, avec les conséquences que l'on peut imaginer. D'autant plus que dans l'ombre, plusieurs édiles nazis convoitent son poste et sont prêts à tout pour l'abattre. Le dénouement, quoiqu'un peu hollywoodien, est haletant et riche en surprises.

Solidement documenté, ce roman montre clairement le parti pris de l'écrivain : la jolie nièce du futur Führer, devenue trop gênante, a été assassinée pour des motifs politiques, et le rouleau-compresseur de l'Histoire a fait le reste. En arrière-plan de cette histoire fascinante, on découvre aussi la vie à Munich en 1931, alors que les Nazis commencent leur règne de terreur, deux ans avant la prise du pouvoir.

La partie « roman » est complétée par une bibliographie étoffée, une note historique et un mot de l'auteur qui précise les limites entre réalité et fiction. Excellent!

Votre ASSOCIATION

Nous joindre :

1 888 513-2494

secretariat@aref-neq.ca

aref-neq.ca

AREF — Secrétariat
C. P. 34009
Québec (Québec) G1G 6P2

COMITÉ DES FINANCES

Christian Beaulieu
c1beaulieu@yahoo.fr

Bernard Gagné
bernard9et9@hotmail.com

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 418 817-1645	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
Downes Ryan j.downes.ryan@gmail.com 514 733-9061	**Louise Corriveau** louise.corriveau@bell.net 450 651-8417
RÉGION DU NORD DU FLEUVE	**RÉGION DU NORD-EST DU QUÉBEC**
Claude Racine cracine56@gmail.com 450 760-1431	**André Gagnon** pagagnon@digicom.qc.ca 418 343-2486
RÉGION DE L'EST DE MONTRÉAL	**RÉGION DU GRAND QUÉBEC**
Jean Mongeon 10850mongeon@gmail.com 514 331-9432	*poste à pourvoir*

COMITÉ DE PROJETS

comite-projets@aref-neq.ca

Claude Racine

Claire-Andrée Leclerc

poste à pourvoir

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

Rabais exclusif sur chaque assurance auto, habitation ou véhicule de loisirs parce que vous êtes membre de l'AREF

450 $ d'économie moyenne[1] pour nos clients des services publics qui regroupent leurs assurances

Protections Réclamations pardonnées: évitez les hausses de prix causées par 1 ou même 2 réclamations auto ou habitation

Obtenez une soumission !
1 844 928-7307
lacapitale.com/aref

La Capitale

La Capitale assurances générales inc., agence en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie.