



# AREF-Info

**POSTE-PUBLICATIONS**

Numéro 41558514

**RETOUR :**

**AREF**  
**C. P. 34009**  
**Québec (Québec) G1G 6P2**

**SOMMAIRE**

Éditorial	1-2
Mot du président	2
L'hydrogène	2-3
Les CVM en RPA	4
Observatoire de la retraite	4-5
Parlons d'éducation	6-7
La pratique du zen	7
Choix de vins pour les fêtes	8
Hommage à André Gagnon	9
Hommage à Downes Ryan	9
Projets hum. et civiques	10
La Dolce Vita en Italie	11
La Louisiane...	12
La lecture	12
To Teach is to Learn	13
Comité des projets – Rappel	13
Un doctorat à la retraite	14-15
Assurances	15
Publicité Beneva	16
Organigramme	16

**Éditorial**

Donald AUDET

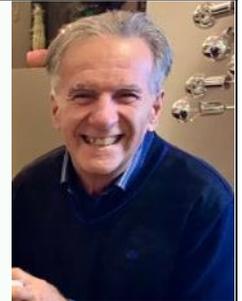
Voici la nouvelle édition de décembre 2022 du journal AREF-Info, dont la publication est rendue possible grâce à la collaboration, toujours appréciée, de plusieurs membres de notre association qui nous ont fourni des textes très diversifiés.

Le choix des articles par le comité de lecture a été fait avec le souci d'équité de parution et en tenant compte de la classification en divers domaines, élaborée par le comité d'information. Les articles qui n'ont pas été retenus cette fois-ci sont gardés en réserve pour publication éventuelle dans un prochain numéro.

Vous trouverez ainsi dans cette édition, outre les rubriques sur les assurances, les projets et l'Observatoire de la retraite, un éventail varié de textes qui se déclinent comme suit. Dans la section « science et technologie », l'article sur l'hydrogène nous permet d'en apprendre beaucoup sur l'historique de ce gaz incolore et sur son avenir prometteur. Dans « culture et société », l'auteur trouve important de mettre les points les « i » en ce qui concerne une expression beaucoup trop galvaudée : « Soyez zen ». Toujours dans le même domaine, Jean Trudelle nous parle « des forums citoyens sur l'avenir de l'école québécoise », qui se tiendront à compter du 10 mars 2023 dans 18 régions du Québec. Dans la catégorie suivante, l'auteur, qui en 40 ans de carrière a rencontré près de 10 000 étudiants, nous relate certaines rencontres fortuites qui ont eu une influence déterminante dans son cheminement et sa croissance. Suit la catégorie « création et expression », où une retraitée fait état de la réalisation d'un projet qui lui tenait vraiment à cœur depuis un certain temps, celui de compléter sa formation universitaire en entreprenant des études de doctorat.

La prochaine catégorie : « voyage et tourisme », contient deux textes : le premier porte sur la Dolce Vita en Italie; le deuxième, sur une escapade au printemps en Louisiane, en véhicule de camping motorisé.

Puis, nous avons droit à un bref essai sur le thème de la lecture, et à un article très intéressant pour le temps des Fêtes, qui vous suggérera des sortes de vins à privilégier en fonction des menus sélectionnés. Pour terminer le survol de cette édition, le président de l'Association des Comités de Résidences Officielles du Québec (ACROQ) a préparé un document d'information très articulé sur les Comités de Milieu de Vie (CMV) en RPA, intitulé « Un pas de géant vers la bienveillance ». Il y énumère des règlements et/ou des décrets adoptés récemment par le gouvernement du Québec concernant la nouvelle certification des résidences privées pour aînés.



Pour demeurer en contact avec votre association, il est important d'aviser le secrétariat de l'AREF [secretariat@aref-neq.ca](mailto:secretariat@aref-neq.ca) de tout changement d'adresse civique ou électronique. N'oubliez pas également de consulter le site internet [aref-neq.ca](http://aref-neq.ca) mis à jour régulièrement par notre coordonnatrice, Geneviève Dupuis. Une page Facebook a également été instaurée et elle est sous la responsabilité de notre nouvelle adjointe administrative, Mme Valérie Maltais. J'apprécierais recevoir vos commentaires et/ou suggestions sur certains aspects du journal, comme la teneur des articles, le nombre de pages, la fréquence de publication ou sur tout autre élément dont vous voudriez nous faire part. Vous pouvez les envoyer à : [donaudet@videotron.ca](mailto:donaudet@videotron.ca).

Enfin, je tiens à remercier les 2 membres du comité de lecture, Louise Boulanger et Jean Mongeon, qui ont travaillé avec moi dans la sélection des articles, de même que Claire-Andrée Leclerc et Marie Audet.

*(suite en p. 2)*

## Éditorial (suite)

Encore une fois, elles ont accepté de consacrer plusieurs heures à la lecture et à la correction des textes. Également, un merci tout spécial à Geneviève Dupuis qui a fait le montage du journal; son travail est toujours impeccable et de type vraiment professionnel.

De très Joyeuses Fêtes à toutes et à tous.



## Mot du Président

Claude CHAMBERLAND



Depuis la dernière parution de l'AREF-Info, votre association a tenu son Assemblée générale (AGA) le 12 mai dernier, à laquelle une centaine de personnes ont participé. Nous y avons entre autres adopté des changements à nos règlements généraux, ainsi que reçu ou adopté les divers rapports de comités. La plupart de ces documents sont disponibles sur le site : [aref-neq.ca](http://aref-neq.ca) (merci à notre coordonnatrice, Geneviève Dupuis !) Les membres présents ont aussi pu rencontrer notre actuaire, Gil Beaulieu, et recevoir de nombreuses informations concernant nos assurances collectives. Selon les commentaires colligés, la journée a été bien appréciée par celles et ceux qui y ont participé.

Parmi les événements qui ont marqué les derniers mois, il me faut souligner le départ de notre adjointe administrative, Louise Caroline Bergeron, qui est devenue coordonnatrice générale de l'association des communicateurs scientifiques du Québec. C'est avec tristesse que nous avons appris cette nouvelle, tout en étant heu-

reux pour Caroline, qui a effectué de l'excellent travail auprès des membres, ainsi que beaucoup d'entre vous l'ont souligné. Nous avons alors mis en branle un processus de recrutement, retenu après quelques entrevues les services de Valérie Maltais, qui nous arrive riche d'une assez longue expérience de service à la clientèle dans le domaine des assurances. Celles et ceux qui ont eu affaire au secrétariat de l'AREF depuis la mi-octobre ont pu apprécier sa disponibilité, sa gentillesse et sa compétence. Bienvenue à Valérie, et merci à Caroline!



Valérie Maltais, Adjointe administrative

Je ne m'étendrai pas sur des dossiers traités au CA ou dans les comités, vu que leurs responsables ou porte-parole en font rapport dans les pages de ce numéro. J'aimerais tout de même attirer votre

attention sur le fait que, depuis la fusion Beneva, il n'est plus question de pourcentage de rabais en assurances générales pour les membres de l'AREF (comme des autres associations, d'ailleurs); cependant, on nous garantit un excellent tarif. Donc, à vous de « magasiner » lors de votre prochain renouvellement, en insistant sur le fait qu'en tant que membre de l'AREF, vous devriez avoir un tarif préférentiel. J'ai personnellement tenté l'expérience, et cela a valu le coup.

Finalement, un petit mot pour vous rappeler que l'AREF est affiliée à l'Alliance des associations de retraités (AAR), par laquelle nous avons voix au chapitre à la Tribune des retraités, seul lieu de concertation avec le gouvernement en ce qui a trait à la recherche d'une solution au dossier indexation 1982-1999; c'est aussi via l'AAR que nous collaborons avec la CDA (Coalition pour la dignité des aînés) qui a tenu et tiendra encore des activités réclamant plus de possibilités de soins à domicile, entre autres.

Bon hiver à tous, et au plaisir de vous voir à l'AGA 2023!



## L'hydrogène : le gaz incolore aux multiples couleurs

Serge ALEX

L'hydrogène<sup>1</sup>, un gaz constitué de deux atomes d'hydrogène, s'est souvent invité durant la dernière campagne électorale car il est considéré comme un des combustibles verts de demain. Il mérite ce titre puisqu'il ne produit que de l'eau lors de sa combustion, mais fâcheusement, bien que l'élément chimique hydrogène soit le plus abondant de l'univers, il est presque inexistant sur terre sous sa forme gazeuse. Aussi, il doit être produit via des réactions chimiques plus ou moins énergivores alimentées en matières premières comme des hydrocarbures (le charbon, le pétrole ou le gaz) ou de l'eau. Dépendant de la filière choisie comme origine, le côté vert de ce composé pâlit et toute

une palette de couleurs lui a été associée pour mieux identifier sa signature écologique.

### Un peu de chimie

C'est au 20<sup>e</sup> siècle que l'on a commencé à s'intéresser à l'hydrogène, car on avait compris que l'énergie infinie du soleil provenait de la fusion thermonucléaire de cet élément. Aussi l'idée de reproduire un *soleil artificiel* sur terre conduirait à une réserve infinie d'énergie. La tâche s'est avérée difficile et malgré les efforts et les subventions pharaoniques, on n'a pas encore réussi à reproduire la chimie de notre astre.

(suite en p. 3)

## L'hydrogène (suite)

Cependant, la serviette n'a pas été jetée, la recherche se poursuit grâce à un projet de réacteur qui a été assemblé récemment, auquel participent 35 pays. La communauté scientifique espère avoir des résultats tangibles vers 2050. En attendant, on

<b>HYDROGÈNE</b> Symbole : H Masse molaire <sup>2</sup> : 1,01 g/mol.
<b>Masse volumique de la molécule H<sub>2</sub></b> 0,089 g/L (Gaz, 0° C, 1 bar) 71 g/L (Liquide, -253° C) 70 g/L (Solide, -262° C)
<b>Masse volumique d'autres combustibles à titre de comparaison</b> 720-775 g/L (Essence 15° C) 820-845 g/L (Diesel 15° C) 0,717 g/L (Gaz Méthane 0° C 1 Bar)

doit se contenter de brûler l'hydrogène comme on le ferait avec n'importe quel dérivé pétrolier dans un moteur ou des chaudières pour fournir de la chaleur et de l'eau. L'autre option est d'alimenter une pile à combustible (connue sous l'abréviation PAC) par injection continue d'hydrogène à l'anode, et d'oxygène provenant de l'air à la cathode pour fournir du

courant électrique et de l'eau<sup>3</sup>. Dans les deux cas, il y a fourniture d'énergie, mais sans coproduction de CO<sub>2</sub>, d'où son qualificatif de vert.

Cependant, bien que prometteur, l'hydrogène n'est pas sans défaut. Avant de l'utiliser, il faut le fabriquer, puis le stocker et le transporter vers les applications. Chaque étape a son lot d'inconvénients, surtout que ce gaz est très réactif, donc dangereux à manipuler. Comme sa molécule est petite, il se faufile partout (peut même s'absorber et diffuser à travers le métal) et il est peu dense comparativement à des fuels conventionnels<sup>4</sup>. Si on s'arrête à sa production, on lui attribue différentes couleurs, suivant si elle est plus ou moins acceptable sur le plan écologique.

### Pour conclure : les couleurs de l'hydrogène

On attribuerait jusqu'à 50 nuances de couleurs à l'hydrogène, mais la majorité s'accorde pour se limiter à **7 teintes plus une** sur lesquelles il y a à peu près consensus entre les diverses instances réglementaires<sup>5</sup>. De transparent, l'hydrogène devient

donc soit :

- **NOIR** lorsqu'il est produit par la gazéification du charbon. Ce traitement crée un gaz de synthèse (syngas), qui est un mélange de monoxyde de carbone, d'hydrogène, de vapeur d'eau et de dioxyde de carbone.
- **BRUN** quand il est produit de la même façon, mais à partir de lignite, qui est une variété de charbon qui contient un pourcentage d'oxygène et d'hydrogène plus élevé.
- **GRIS, c'est lui qui représente 95 % de l'hydrogène produit dans le monde. Il s'obtient par craquage du gaz naturel avec de la vapeur d'eau.**
- **BLEU**, c'est le résultat du vaporéformage du méthane, comme pour le gris, mais le captage et le stockage géologique du CO<sub>2</sub> est inclus, donc c'est mieux !
- **TURQUOISE** lorsqu'il est lui aussi généré à partir de méthane, mais par pyrolyse. Ainsi, on libère uniquement de l'hydrogène et du carbone qui restent piégés sous forme solide.
- **VERT** lorsqu'il est produit par électrolyse de l'eau, mais à condition que l'électricité utilisée **soit issue** d'énergies renouvelables (hydraulique, éolienne, photovoltaïque, ou autres).
- **JAUNE** ou **ROSE** qui désigne de l'hydrogène aussi fabriqué par électrolyse de l'eau, mais à partir d'électricité nucléaire ou d'un mélange de diverses sources de courant.
- **BLANC**, si c'est de l'hydrogène déjà présent dans la nature.

Sa couleur dépend de son empreinte carbone, en plus, c'est la combinaison source-procédé qui donne le ton. Par exemple, l'hydrogène venant du craquage du méthane issu de la biomasse ou de déchets domestiques passera du gris au vert car il s'affranchit du pétrole. Ces filières sont nouvelles et ne peuvent pas toujours assurer de gros volumes. Mais peu importe sa teinte initiale, chose certaine, sa *domestication* va certainement en faire voir de toutes les couleurs aux scientifiques !



### Notes :

1. On devrait dire dihydrogène H<sub>2</sub> au lieu d'hydrogène selon la nomenclature officielle, mais dans le langage quotidien on utilise plutôt le mot hydrogène, probablement par habitude !
2. La masse molaire correspond à la masse d'un mélange isotopique de 6,022 10<sup>23</sup> atomes d'hydrogène.
3. Le nom PAC dérive du fait que la pile produit de l'eau qui est le composé résultant de la *combustion* (oxydation) de l'hydrogène.
4. Pour remplacer le carburant d'une voiture à combustion interne consommant 7 litres d'essence par 100 km, il faudrait 2 kg d'H<sub>2</sub> pour parcourir la même distance. Cela demande un volume de 49 litres d'H<sub>2</sub> à 700 bars (ou 28 litres d'H<sub>2</sub> liquide). Pour une autonomie de 500 Km, on aurait donc besoin d'un réservoir de 35 litres pour le modèle à essence et de ca. 250 litres pour la version hydrogène comprimé. Par contre, son énergie spécifique est de 141 MJ/Kg versus autour de 45-50 MJ/Kg pour des combustibles classiques (Diesel, Essence, Propane, Butane, Gaz naturel).
5. Sur ce site [Infographie : les couleurs de l'hydrogène | Techniques de l'Ingénieur \(techniques-ingenieur.fr\)](#), il y a une belle illustration graphique des couleurs et des procédés associés. On y retrouve les équivalents de CO<sub>2</sub> associé à chaque kilogramme d'hydrogène généré. À titre d'exemples : pour le Vert, on a des valeurs de moins de 3 Kg de CO<sub>2</sub> par Kg de H<sub>2</sub>, alors que pour le Gris, on est autour de 11 Kg de CO<sub>2</sub> par Kg de H<sub>2</sub>. Hydrogène Québec publie un livre blanc qui mérite le détour, intitulé *La filière de l'hydrogène : un avantage stratégique pour le Québec*, téléchargeable sur son site Hydrogène Québec ([hydrogene.quebec/](http://hydrogene.quebec/)).

*Un pas de géant vers la bienveillance.*

Le 31 août 2022, le gouvernement du Québec publiait dans la Gazette officielle du Québec le décret 1574-2022 qui, modifiant le Règlement sur la certification des résidences privées pour aînés, introduit une nouvelle obligation pour les RPA concernant les Comités de Milieu de Vie (CMV). Cette nouvelle obligation est un grand pas vers la BIENVEILLANCE des aînés vivant en RPA. L'ACROQ (Association des Comités de Résidents Officielle du Québec) se réjouit de ce pas de géant. En plus, l'exploitant d'une résidence qui n'est pas visée par cette obligation ne peut empêcher les résidents de sa résidence de former un tel comité ou un comité de même nature. Ainsi, nous espérons que toutes les RPA du Québec se doteront de cet outil gagnant-gagnant dans un climat de collaboration mutuelle entre les gestionnaires, les résidents et les proches aidants.

Notre association, dont la mission principale est la défense des droits des aînés vivant en RPA, peut répondre aux attentes des gestionnaires et des résidents qui désirent créer et maintenir un CMV dans un climat de collaboration. Le CMV n'est pas là pour gérer la RPA, mais pour faciliter des échanges constructifs menant à un milieu de vie favorable au bien-être des gens.

Les fonctions du comité de milieu de vie sont de :

1. diffuser de l'information sur les droits et les obligations des résidents ;
2. promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des résidents ;
3. défendre les droits et les intérêts collectifs des résidents ;
4. fournir, sur demande d'un résident, les renseignements utiles à la formulation d'une plainte au commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du centre intégré de santé et de services sociaux concerné ou à la production d'une demande devant le Tribunal administratif du logement.



Selon le décret, les RPA touchées ont jusqu'au 15 décembre 2023 pour avoir un CMV fonctionnel. Il faut donc, dès à présent, entreprendre les démarches nécessaires à sa création. Notre association sera heureuse de participer à vos démarches. Visitez notre site <https://acroq.ca> pour obtenir l'information pertinente. L'aide que l'ACROQ peut vous apporter est gratuite et vise à construire un milieu de vie propice au plein développement du potentiel des aînés dans notre société québécoise. 

## Des nouvelles de l'Observatoire de la retraite

Louise CORRIVEAU et Claude RACINE

En octobre dernier, l'Observatoire de la retraite (OR) a tenu un *Sommet sur la retraite*<sup>1</sup> dont le thème était « La retraite en 2040 : agir maintenant pour la retraite de demain ». En réunissant les partenaires socio-économiques de toutes sortes d'horizons, l'OR souhaite développer des moyens pour améliorer la sécurité financière des personnes retraitées et renforcer le dialogue social sur cette question. Deux documents préparatoires au Sommet fort intéressants sont disponibles : 1- *L'indexation des régimes de retraite : comprendre les enjeux*<sup>2</sup>, 17 p. ; 2- *Le dialogue social et la retraite au Québec : des constats, une proposition*, 14 p.<sup>3</sup>

Le Sommet a été un franc succès. Le maximum d'inscriptions a été atteint, 229 personnes et plusieurs journaux ont traité de la retraite et de la situation précaire des personnes retraitées. Des résultats du sondage Léger commandé par l'Observatoire en vue de la préparation du Sommet ont aussi été diffusés dans plusieurs médias.

### Quelques résultats du sondage

Une majorité des répondant-e-s de 18 à 54 ans ont une perception positive de la retraite. Elle serait synonyme de liberté, de loisirs et de projets. Celles et ceux qui ont une perception négative ont des inquiétudes financières ou peur de vieillir en mauvaise santé. Une majorité considère que les régimes de retraite sont mal adaptés à l'évolution actuelle du monde du travail et plus de 2 personnes sur 3 pensent que les régimes publics actuels (ex. : Régime de rentes du Québec et Pension de la Sécurité de la vieillesse) seront insuffisants pour permettre une bonne retraite. Près des trois quarts des répondant-e-s souhaiteraient que les régimes de retraite soient réformés en profondeur pour assurer une bonne retraite à toutes et tous.

(suite en p. 5)

## Des nouvelles de l'Observatoire de la retraite (suite)

La problématique a été déployée en trois volets : 1. *Travailleurs d'aujourd'hui, retraités de demain. Quelles perspectives pour 2040 ?* 2. *L'amélioration et la protection des rentes en 2040. Comment faire mieux ?* 3. *L'indexation des retraites en 2040. Mieux comprendre pour mieux agir dans l'avenir.*

Pour le premier volet, le démographe Yves Carrière (Université de Montréal) a présenté les projections de vieillissement de la population du Québec pour les années 2040. Environ 25 % de la population serait âgée de 65 ans ou plus et ils vivront plus vieux. Or, comme moins de personnes au travail contribuent à un régime d'employeur à prestations déterminées, régime qui assure une certaine sécurité financière, même en retardant l'âge de la retraite, il faudra faire plus pour assurer une sécurité financière à ces futurs retraités qui vivront plus vieux. Pour sa part, le président de Force Jeunesse, Simon Telles, s'est dit préoccupé par les inégalités qui pourraient se créer entre les générations autour de la retraite. Enfin, Me François Lamoureux, le président du Conseil consultatif du travail et de la main-d'œuvre, a présenté les nombreux défis identifiés par le Conseil face au vieillissement de la population et de la main-d'œuvre. Selon lui, le dialogue social est essentiel pour relever ces défis.

En ouverture du deuxième volet, Lucie Lamarche, professeure au département de Sciences juridiques de l'UQAM, a présenté une perspective très intéressante et novatrice. Sa communication, « Pourquoi importe-t-il de considérer le droit à la retraite comme un droit humain ? » ouvre une toute nouvelle perspective. Dans ce modèle, l'État doit être le premier répondant de ce droit. La conférence de François Boulanger de Retraite Québec, « Le Régime des rentes du Québec, un outil important pour la sécurité financière à la retraite » présentait les habituelles informations sur la structure du système de retraite au Québec, les bonifications apportées au RRQ et les effets du report du versement du RRQ et des autres rentes sur le montant de la pension. Selon lui, le maintien et le retour au travail émergent devient le 4<sup>e</sup> pilier de la retraite comme facteur d'optimisation de la rente de retraite.

Le dernier volet était *L'indexation des retraites en 2040. Mieux comprendre pour mieux agir dans l'avenir*. Danis Prud'homme, le directeur général du Réseau Fadoq, a traité des régimes de retraites publics et de leur indexation. En fait, il a montré que l'absence d'indexation dans plusieurs régimes produit des effets

d'appauvrissement des personnes. Enfin, Charles Provost (FICA, FSA) - SAI et Sébastien Routhier (FICA, FSA) - CSN ont démontré qu'un régime indexé est nettement meilleur.

En plus des conférenciers, il y a eu quelques périodes de travail en sous-groupes. Malheureusement, celles-ci ont été perturbées par plusieurs problèmes techniques qui ont produit quelques cafouillages. On aurait aussi apprécié plus d'interventions de la salle. Malgré cela, la nécessité de la création d'un Conseil des partenaires de la retraite, un peu sur le modèle du Conseil du statut de la femme, est clairement ressortie et fait consensus. À notre dernière rencontre début novembre, le comité d'orientation de l'OR a décidé que ses prochains travaux porteraient sur la définition de ce que pourrait être le Conseil des partenaires de la retraite.

### Les derniers bulletins :

Le dossier du Bulletin no 52 porte sur l'importance d'une meilleure représentation et d'une meilleure formation des participants pour assurer la sécurité des régimes complémentaires de retraite du secteur privé. Dans les petites nouvelles, on apprend que, parmi les importants déposants à la Caisse de dépôt et de placement, on retrouve le Fonds d'amortissement des régimes de retraite. Administré par le ministère des Finances, ce fonds, de 112,9 \$ milliards en 2020, sert à capitaliser la part du gouvernement comme employeur au fonds de retraite du personnel des secteurs public et parapublic. Plusieurs questions concernant sa gestion et son utilisation par le ministère des Finances restent toujours sans réponse.

Dans le Bulletin no 53, on apprend que, finalement, tous les partis d'opposition ont fait alliance pour que soit enfin présenté au parlement fédéral le projet de loi qui vise à protéger les régimes de retraite en cas de faillite d'entreprises. Un dossier à suivre. La conclusion du dossier principal *La méthode d'indexation des régimes complémentaires de retraite : petits détails, grands changements*, est la suivante : « Autrement dit, si notre fonds de pension n'est pas indexé, plus on vieillit, plus on s'appauvrit. » (p. 6)

<sup>1</sup> <https://observatoireretraite.ca/sommet2022>

Vous pouvez retrouver ici tous les documents présentés au Sommet et un rapport synthèse en introduction, des photos et des vidéos éditées des présentations.

<sup>2</sup> <https://observatoire-retraite.s3.ca-central-1.amazonaws.com/site/documents/Sommet3-IndexationVF.pdf>

<sup>3</sup> [https://observatoire-retraite.s3.ca-central-1.amazonaws.com/site/documents/Sommet4-Dialogue\\_VF\\_2022-11-14-192433\\_geuw.pdf](https://observatoire-retraite.s3.ca-central-1.amazonaws.com/site/documents/Sommet4-Dialogue_VF_2022-11-14-192433_geuw.pdf)



### Des forums citoyens sur l'avenir de l'école québécoise

L'école québécoise va mal. Depuis quelques années, et plus fréquemment depuis quelque mois, constatant d'énormes problèmes dans notre système scolaire, plusieurs voix réclament la mise en place par le gouvernement d'une réflexion collective sur l'éducation. Des intellectuels reconnus (Guy Rocher et Claude Lessard, par exemple), des chroniqueuses et chroniqueurs de l'éducation ainsi que des journalistes (Normand Bailargeon, Marie-Andrée Chouinard) ont notamment soutenu cette idée.

Ceci parce qu'en éducation, les problèmes abondent et ils sont graves. Il y a notamment l'inacceptable ségrégation scolaire, dénoncée entre autres par le Conseil supérieur de l'éducation, qui creuse les fractures sociales, la désertion de la profession, qui entraîne de graves pénuries d'enseignantes et d'enseignants, la lourdeur de la tâche des personnels scolaires et l'insoutenable omerta qu'on tente d'imposer à tout le monde, sous prétexte de « loyauté », de la maternelle aux ministères.

On pourrait facilement allonger la liste : le portrait est peu reluisant. Bien sûr, il ne faut pas occulter les nombreuses petites merveilles et réalisations positives des personnels scolaires, au premier chef du corps enseignant. Mais globalement, on est bien loin de l'idéal que cherchait le Rapport Parent !

La société a énormément changé depuis que notre système d'éducation a été mis en place, à la fin des années soixante. De profonds bouleversements sont survenus : la mondialisation économique et culturelle, les mouvements migratoires, le vieillissement de la population et de nouveaux rapports aux institutions et aux valeurs traditionnelles (famille, religion, identités collectives et individuelles). Le tissu social s'est distendu. Les « fake news » et le complotisme remettent en question l'effi-

cacité et la pertinence des pratiques d'éducation à la citoyenneté, sans oublier la qualité de la formation intellectuelle tout court. La rectitude politique et divers courants de bien-pensance viennent parfois saper l'enseignement et le partage de connaissances, en assimilant ces dernières à des croyances personnelles.

Or, face à tous ces changements qui auraient commandé des réflexions en profondeur et une attitude proactive, les gouvernements qui se succèdent continuent à traiter l'éducation comme un poste budgétaire parmi d'autres, sans ambitions et sans vision. Nos enfants méritent mieux.

#### Comment agir ?

Refusant de croiser les bras devant l'inaction gouvernementale, une bonne dizaine de regroupements citoyens ont vu le jour, au cours de la dernière décennie, pour tenter de faire bouger les choses en éducation. Avec bien peu de moyens, on s'en doute, mais avec beaucoup d'énergie ! Parmi eux, on se rappellera le mouvement **Je protège mon école publique** et ses chaînes humaines autour des écoles.

L'**École ensemble**, de son côté, a préparé et diffuse activement depuis un an un plan pour s'attaquer à l'école à trois vitesses. Le **Mouvement pour une école moderne et ouverte**, qui était un parti montréalais lorsque les élections scolaires avaient encore cours, s'est mué en organisation citoyenne très active qui fait notamment la promotion de l'école communautaire.

**Debout pour l'éducation !**, fondé en 2017 à l'initiative de Suzanne Chartrand, a quant à lui multiplié les initiatives, la plus récente étant un ouvrage collectif qui a connu un très grand succès de librairie et qui est en réédition : *Une autre école est possible et nécessaire* fait le tour de différents problèmes du système scolaire, de manière pédagogique et accessible, en proposant des voies de solutions.

À la suggestion de **Debout pour l'école !**, ces quatre organisations citoyennes ont décidé d'unir leurs forces pour mettre en

branle un vaste projet de forums citoyens sur l'avenir de l'école québécoise. Au bout de longs mois de préparation, **Parlons éducation** donnera la parole aux citoyennes et aux citoyens dans 18 villes du Québec et sera lancé le 10 janvier en conférence de presse.

Il ne s'agit pas, précisons-le, d'une consultation totalement ouverte qui ressemblerait davantage à une enquête qu'à un débat public. Dans son document de consultation, **Parlons éducation** propose une vision diagnostique de l'état actuel des choses tout en évoquant quelques idées pour redonner à l'institution scolaire la force et l'autorité nécessaires à l'accomplissement de ses missions premières et ajuster le système actuel aux réalités modernes.

Le parti pris progressiste de l'aventure est pleinement assumé : parents, artisans de l'école et plus largement les citoyennes et les citoyens seront invités à discuter des constats comme des solutions envisagées, en vue d'un système éducatif promouvant l'émancipation individuelle et collective, l'équité et le respect de la diversité des personnes.

Pour les quatre groupes à la source de cette initiative, il est vital d'ouvrir une agora permettant des échanges sur l'avenir de l'école québécoise, ne serait-ce que pour contribuer à remettre l'éducation au rang des préoccupations sociales les plus essentielles.

Il est cependant clair que la tenue des forums citoyens, appuyée par une bonne trentaine d'organisations – dont l'AREF –, ne constitue que la première étape d'une démarche qui vise à provoquer des changements. Sur la base de consensus dont nous espérons l'émergence dans les forums, il est déjà prévu d'interpeller les pouvoirs publics et d'exiger que les transformations nécessaires à l'amélioration de l'école soient mises en chantier.

(suite en p. 7)

## Parlons d'éducation (suite)

Il y aura un forum citoyen dans votre région : en faire la promotion dans votre milieu, dans vos réseaux sociaux, ce serait un geste concret à poser pour l'amélioration des choses. Au plaisir de vous croiser dans l'un de ces forums !

FORUMS CITOYENS

PARLONS ÉDUCATION

2023

[www.parlonseducation.com](http://www.parlonseducation.com)  
(en ligne le 10 janvier)



## La pratique du zen, c'est loin d'être zen!

Michel SAMSON

En cette ère où les mots prétendent exprimer une chose ainsi que son contraire et où la désinformation s'avère omniprésente, il me semble essentiel de mettre les points sur les « i » en ce qui concerne une expression à mon avis beaucoup trop galvaudée : « *Soyez zen !* ».

Effectivement, on n'en finit plus d'entendre ou de lire un peu partout qu'il faut « *vivre zen* » et « *être zen* » dans un « *intérieur zen* » à la « *décoration zen* », tout en soignant son « *alimentation zen* » afin d'atteindre son « *poids zen* », et j'en passe ! L'emploi publicitaire du terme « zen », pourtant chargé d'une signification profonde, en a totalement dilué le sens premier : « *Secte bouddhique du Japon où la méditation prend la première place.* » (Dictionnaire Le Robert).

Il faut dire que la « *pratique de la méditation* » (zen, transcendantale, tibétaine, pleine conscience, lâcher prise, etc.) a — elle aussi — été récupérée par notre société capitaliste qui ne cesse de proposer de nouvelles recettes afin de nous aider à accéder au bonheur suprême, au calme absolu et à la sérénité artificielle. Il suffit d'observer les rayons des librairies pour réaliser que l'offre du « *bien-être* » à la carte se décline de mille et une façons. Il n'y a malheureusement rien de « zen » dans cette déferlante du mieux-être mercantile.

Désolé de décevoir celles et ceux qui, naïvement, croient encore qu'il est possible d'accéder à la « *béatitude zen* » à l'aide de ce genre d'ouvrages dont la seule fonction, il faut bien l'avouer, est de faire fonctionner à plein régime l'industrie de la félicité spontanée afin d'engendrer encore plus de profits : non, pratiquer le zen est une affaire sérieuse qui exige constance, discipline et volonté. Loin de moi l'idée de me lancer dans une explication exhaustive de la pratique zen : il m'a fallu des dizaines d'années pour en appréhender la subtile philosophie et des centaines d'heures de pratique pour en explorer un tant soit peu la profondeur. Pas question de tenter de résumer tout ce cheminement en un court texte, bien évidemment ; par contre, certains aspects du phénomène zen peuvent peut-être être clarifiés.

### Une secte ?

Oui, une secte... mais pas dans l'acceptation usuelle de cette

expression qui fait trop souvent imaginer un groupe totalement assujéti aux volontés d'un gourou plus ou moins malveillant. Le dictionnaire Larousse propose la définition suivante : « *Ensemble de personnes professant une même doctrine (philosophique, religieuse, etc.)* », ce qui convient assez bien aux groupes zen. D'ailleurs, ces derniers utilisent aussi les appellations « École zen », « Tradition zen » ou encore « Association zen ».

### Alors, philosophie ou religion ?

Autre bonne question ! Pour certains, une religion, si on admet la possibilité d'une philosophie religieuse résolument non théiste. Pour d'autres, une philosophie de vie qui propose une ouverture aux conditions de souffrance des existences et une voie pour aider à les résoudre par la présence au monde et l'éveil.

### Et la méditation dans tout cela ?

Ah oui ! La méditation ! Si on se fie à la définition du Robert Dico (*Réflexion qui approfondit un sujet, mûrit un projet.*) alors l'adepte zen ne médite pas. Il se contente de s'asseoir et laisse passer les pensées qui se présentent à lui, sans s'y attacher ou chercher à les développer. Celles-ci sont comme des nuages que le vent entraîne au loin. L'assise zen, c'est la présence au monde sans tentative de juger, jauger, poursuivre ou expliquer quoi que ce soit. Sur le coussin (le zafu), rien ne se passe et on n'attend rien de particulier ; chaque assise est différente, une plongée dans l'instant présent, peu importe l'humeur du moment.

### À quoi donc sert le zen ?

À rien ! Le maître zen Kodo Sawaki l'exprimait ainsi : « *Zazen [posture assise sur le zafu] ne sert à rien, lorsqu'on pratique zazen, on ne désire plus s'échapper de cette vie [...], on ne désire plus renaître au paradis, ni s'échapper de la souffrance.* » Voilà qui est clair ! Qui songe à s'évader de sa vie ordinaire ne trouvera rien à sa convenance dans la Voie du zen. Tenez-vous-le pour dit ! Ce qui ne veut pas dire que la pratique du zen soit stérile, bien au contraire... mais ceci est une autre histoire.

Mokushō 黙唱

Adeptes du zen Sōtō



## Choix de vins pour le temps des fêtes

Aline MICHAUD

Scandons notre temps des fêtes par la conquête de vins rouges et blancs triés minutieusement mais également par des conseils harmonieux de mets et de vins.

Nous sommes enfin autorisés à nous réunir après une période de privation qui a pesé très lourd sur notre moral. Les jours sont comptés pour aborder les préparatifs de Noël et du Jour de l'An et cette fois-ci, il ne faudra pas rater son coup.

Période des fêtes rime avec rassemblements autour d'une table et qui dit table, dit plats concoctés avec amour et enchantement. Se regrouper pour cuisiner transforme ce qui pourrait être une corvée en amusement collectif et le temps venu, rien n'empêchera notre amphitryon de profiter des instants de convivialité en même temps que tous les convives.

En ces temps de pénurie déstabilisante, ne laissons pas à nos hôtes la responsabilité d'absorber tous les frais d'un repas. Égayons ce climat de partage, voyons comment les invités peuvent coopérer en désignant les vins à favoriser à l'occasion de ces festivités...

Vous savez assurément que des spécialistes du goût ont déjà tracé une route à suivre en matière d'accords mets et vins, mais vous ne savez pas toujours quel vin présente les attributs essentiels pour faire bon ménage avec les mets servis. Préférons les accords qui feront que le vin s'exprimera mieux s'il est marié au bon plat et vice versa. On ne verra pas tout dans cet article mais, voyons-y un peu plus clair pour éviter les dissonances face aux plats qui seront servis durant les Fêtes qui viennent. Accordons nos plats traditionnels québécois à des vins répondant aux goûts de nos invités.

À l'apéritif, on ouvre l'appétit, on parle de tout, on rit, on se retrouve. On sert des amuse-gueules, des trempettes et des légumes, des terrines variées. Ce n'est pas le temps de sortir nos plus précieux flacons. Un vin passe-partout<sup>1</sup> fera très bonne figure. On se mouillera le bec avec un

vin effervescent<sup>2</sup> ou un blanc sec et frais qui déliera les langues et délivrera les visages contrits. Certains ne communient qu'au vin rouge ? La règle précédemment énoncée est de rigueur : vin rouge au fruité expansif<sup>3</sup> et aux tanins pondérés.

Si notre incontournable dinde farcie<sup>4</sup> est au menu, il faudra tenir compte de la façon dont elle est apprêtée pour désigner le lauréat. Selon la force de caractère de la farce, des atocas, on accompagnera le volatile de basse-cour d'un rouge reproduisant ce caractère, même si généralement les viandes blanches sont accompagnées de vin blanc. Si un convive insiste pour du blanc, optons pour un vin à la personnalité vigoureuse<sup>5</sup>. La composition totale du mets déterminera le choix retenu.

Si nous ne devons retenir qu'une chose, l'une des plus importantes considérations serait de tenir compte de *l'intensité du plat et de celle du vin et de leur complémentarité*. Les saveurs de l'un et de l'autre reposent sur leur intensité, leur nature et leur texture. Ils se mettent en valeur l'un et l'autre. Ne serait-ce pas la façon la plus éclairée d'agencer nos partenaires de bombance ?

Avec un ragoût de pattes<sup>6</sup>, une tourtière, les pâtés à la viande, le ketchup aux fruits, un rouge aux accents capiteux sera de mise. Choisissons-le épicé, étoffé, voire pourvu des accents fumés du vieillissement en barrique.

Puisqu'on a conservé de la place dans notre estomac pour la bûche de Noël et les tartes de toutes les saveurs, un vin de glace<sup>7</sup> de nos régions est à privilégier. Certes, il est cher, mais ça fait deux ans qu'on se prive et qui plus est, on boit nettement une quantité moindre de vin liquoreux que de vin sec. Sinon, on proposera les délicieux cidres du Québec qui, soit dit en passant, sont irréprochables. Faisons-leur la part belle !

Retenons deux principes : « À plat simple, vin simple. À plat complexe, vin élégant ».

Heureuses agapes entre parents et amis !  
Tchin-tchin !



<sup>1</sup> Côtes de Gascogne, Pyrène – Cuvée Marine 13,30 \$ – Code SAQ 11253564  
Alsace, Pfaff Pinot blanc Tradition 15,95 \$ – Code SAQ 11459677  
Sicile 2021, Tasca Regaleali 15,50 \$ – Code SAQ 715086

<sup>2</sup> Espagne, Cava Sumarroca Brut Nature Gran Reserva 17,50 \$ – Code SAQ 13408929  
France, Domaine de Fourn Blanquette de Limoux 16,80 \$ – Code SAQ 220400

<sup>3</sup> Rhône, Saint-Cosme Micro Cosme Little James Basket Press 15,65 \$ – Code SAQ 13958277  
Ventoux, Château Pesquié Édition 1912m 17,25 \$ – Code SAQ 743922  
Espagne, Rioja 2020 Palacios Remondo La Vendimia 18,60 \$ – Code SAQ 10360317

<sup>4</sup> Côtes du Roussillon Villages 2021, Chapoutier Les vignes de Bila-Haut 16,70 \$ – Code SAQ 11314970  
Bourgogne, Vignerons de Buxy – Bourgogne Buissonnier 21,20 \$ Code – SAQ 13806089  
Espagne, Jumilla, Comoloco 16,05 \$ – Code SAQ 12207957

<sup>5</sup> Afrique du Sud, Western Cape 2021, Reyneke Chenin blanc biologique 20,40 \$ – Code SAQ 14221242  
Pays d'Oc Viognier 2021, Lurton Domaine Les Salices 15,20 \$ – Code SAQ 10265061  
Californie 2021, Imagery 21,60 \$ – Code SAQ 14651841

<sup>6</sup> Côtes du Roussillon Villages 2021, Chapoutier Les vignes de Bila-Haut 16,70 \$ – Code SAQ 11314970  
Bourgogne, Vignerons de Buxy – Bourgogne Buissonnier 21,20 \$ – Code SAQ 13806089  
Espagne, Jumilla, Comoloco 16,05 \$ – Code SAQ 12207957

<sup>7</sup> Ontario, Vin de glace 200 ml 29,55 \$ – Code SAQ 11156369  
Québec, Cidre de glace 2020 500 ml Phillon Friga 27,90 \$ – Code SAQ 13374781



## Hommage posthume à André Gagnon

Fondateur de l'AREF et président de 1997 à 2019

L'AREF tient à offrir ses plus sincères condoléances aux proches d'André Gagnon, qui est décédé paisiblement auprès des siens le 11 septembre dernier. C'est grâce à André que l'AREF fut fondée en 1997, deux ans après que l'idée de mettre sur pied une association pour les enseignantes et enseignants de la FNEEQ soit née. Au fil des ses 23 années de dévouement en tant que président, André a permis d'offrir aux membres retraités une assurance collective complémentaire, grâce à un contrat avec La Capitale/Beneva, tout en défendant d'autres intérêts des membres, notamment en luttant contre l'appauvrissement dû à l'indexation partielle des rentes.

Nous nous souviendrons d'André comme d'un homme toujours disponible, généreux de ses conseils et de sa personne, mais qui ne cherchait jamais à imposer ses volontés aux membres des comités. Il accordait sa confiance à ses collaboratrices et collaborateurs, et faisait preuve de flegme en toute situation.

C'est à un grand gentleman que nous faisons nos adieux.

Plus de détails sur l'histoire de l'AREF sont disponibles sur le site web : <https://aref-neq.ca/histoire/>



## Hommage à Downes Ryan

*Merci, Downes!*

L'AREF a célébré ses 25 ans d'existence en 2022, et tu as été membre de son CA pendant 18 de ces 25 années : c'est tout un record de longévité et de fidélité!

Voilà pourquoi nous tenons unanimement à te remercier pour ces années de bénévolat, consacrées à la représentation de ta région, ainsi qu'à la gestion à travers le CA des destinées de notre association, sans oublier ta contribution exceptionnelle à la refonte constante de nos règlements généraux.

Pour tout cela, cher Downes, tu as bien raison d'être fier de ta contribution à l'AREF! Nous sommes tous privilégiés d'avoir pu te côtoyer pendant ces années.

*Bonne «retraite» et au plaisir de nous revoir à l'AGA!*

*Les membres du Conseil d'administration de l'AREF*

*De belles réalisations grâce à nos membres*

Dans le cadre de son programme de subventions pour des projets humanitaires et civiques marrainés ou parrainés par ses membres, l'AREF a soutenu financièrement 14 projets à être réalisés au cours de l'année 2022. Au moment d'écrire ces lignes, quatre de ces projets étaient complétés. Nous profitons du présent numéro de l'AREF-Info pour vous les présenter.

**Pharmacologie Défi !**

**Marraine : Jocelyne Coulombe**, retraitée du Cégep du Vieux-Montréal. (Subvention : 2 500 \$)

Ce projet a permis la réalisation d'un outil pédagogique ludique – du type jeu de société – facilitant l'apprentissage de la pharmacologie pour les étudiant.e.s en soins infirmiers au collégial. Ce jeu, d'une très belle facture, permet l'autoapprentissage de façon amusante – en solo ou avec d'autres étudiant.e.s – à l'aide d'un ensemble de cartes comportant des questions auxquelles il faut répondre ainsi que des cartes ayant un effet sur le déroulement du jeu et le cumul de points.

Il a été expérimenté auprès des étudiant.e.s en soins infirmiers du cégep du Vieux-Montréal, puis une fois terminé, il fut présenté au colloque de l'Association des enseignantes et enseignants en soins infirmiers des collèges du Québec (AEESICQ) de mai dernier : il y a reçu un accueil enthousiaste de la part des enseignant.e.s présent.e.s. Il est donc à prévoir qu'il sera utilisé dans plusieurs cégeps.

**Coup de pouce au projet de spectacle *Au fil des saisons***

**Marraine : Monique Picard**, retraitée du Cégep de Saint-Laurent. (Subvention de 2 200 \$)

Ce projet a soutenu la production du spectacle de chant *Au fil des saisons* dont le but était de permettre à des interprètes talentueux.ses de la région de Brome-

Missisquoi de vivre leur passion pour le chant et, grâce à une mise en scène agrémentée d'une touche théâtrale, de rendre accessibles à un large public des œuvres classiques. Deux représentations étaient initialement prévues, mais leur succès a entraîné l'ajout d'une troisième, et ce, malgré toutes les limites imposées par le contexte de pandémie.

Pour les interprètes, cette production a été une occasion de développer leur assurance et leur confiance sur scène et a fait naître chez elles et eux un désir de poursuivre l'expérience en offrant ce spectacle de nouveau et en participant à une nouvelle production.

En plus de permettre une réduction du prix des billets – et la gratuité pour les moins de 18 ans –, la subvention de l'AREF a grandement contribué à la qualité du spectacle, tant sur le plan musical que sur le plan scénique, et a rendu possible l'ajout de quelques accessoires qui ont enrichi l'aspect visuel du spectacle. À noter : une partie des recettes des représentations – près de 1 000 \$ – a été versée à la Société pour les arts de la scène en milieu de santé.

**Accompagner le jeune polyhandicapé dans sa pratique de yoga adapté**

**Marraine : Christine Levrot**, retraitée du Cégep Marie-Victorin. (Subvention : 2 050 \$)

Ce projet a consisté à offrir de la formation aux 20 accompagnatrices et accompagnateurs en yoga adapté du Centre Philou, un organisme à but non lucratif qui offre des services spécialisés aux enfants polyhandicapés de la région de Montréal et à leur famille.

Cette formation leur a été dispensée par Mme Levrot, à l'intérieur de quatre rencontres ayant eu lieu au cours de la période allant de mars à décembre de cette année. Les objectifs poursuivis ont été

atteints, soit : enrichir leurs connaissances sur la technique du yoga adapté, les outiller pour la personnalisation de cette pratique en fonction du corps et des besoins du jeune adulte, augmenter l'autonomie lors des séances guidées et développer une nouvelle forme de communication entre eux.

La subvention de l'AREF a servi à défrayer la participation des accompagnatrices et accompagnateurs à cette formation et à acheter des matelas pour ce type de yoga, lesquels sont demeurés à la disposition des jeunes pour servir de soutien à la continuation des activités de yoga.

**Un recueil pour une femme exceptionnelle et une lutte historique**

**Marraine : Louise Lachapelle**, retraitée du Collège de Maisonneuve. (Subvention : 2 250 \$)

Ce projet a appuyé le Comité Transmission – un groupe de femmes issues des milieux communautaire et éducatif des Laurentides, majoritairement des aînées – afin de réaliser un livre qui rassemblera les textes, discours et interventions publiques de Rita Léonard-Lafond, une femme reconnue par son implication majeure en tant que porte-parole des personnes expropriées de Mirabel.

Cet ouvrage, en cours d'élaboration depuis près de trois ans, en lien avec le 50<sup>e</sup> anniversaire de la grande expropriation due à la construction de l'aéroport de Mirabel (1969-2019) et avec celui de la ville de Mirabel (1970-2020), vise à documenter et rendre hommage à la contribution significative de Rita Léonard-Lafond à l'histoire régionale et nationale. Plus précisément, la subvention de l'AREF a financé la production de la maquette pour publication de ce recueil. Sans aucun doute, un livre dont la sortie est attendue avec grand intérêt.

Merci à ces quatre marraines pour leur implication !

<sup>1</sup> On peut consulter la liste de ces projets à la page 2 de l'[infolettre de juin 2022 \(vol. 3, no 4\)](#).

La *Dolce Vita*, c'est la vie à l'italienne avec la douceur de son climat, ses paysages romanesques, sa richesse architecturale, ses terrasses sur les piazzas animées et la vitalité débordante des Italiens !... De plus, sa gastronomie légendaire se reflète dans ses pizzas affriolantes, ses vins de l'année, ses eaux minérales naturelles, ses charcuteries fines, ses viennoiseries succulentes et son incomparable café « expresso » : un rêve devenu réalité en arrivant en Italie.

Au *Termini de Milano*, nous prenons le métro pour nous rendre à la *Piazza del Duomo* voir sa cathédrale gothique, une merveille en marbre

blanc. Puis, nous visitons la superbe verrière toute en couleurs de Victor Emmanuel II et ses magasins de luxe. On termine cette première journée au *Teatro Alla Scala* qui a déjà reçu l'Impératrice Sissi lors de son voyage en Italie au 19<sup>e</sup> siècle.

En partant de *Milano*, en Mercedes-Benz, nous allons sur les bords du Tessin à Pavie pour admirer un des monuments de l'art lombard le plus remarquable : la *Certosa di Pavia*, construite en 1396, où reposent les

Visenti, ses constructeurs. Puis, nous grimpons à 1 000 mètres d'altitude pour visiter la *Cluse de San*

*Michele*, un monastère bénédictin datant de l'An 998, perché entre ciel et terre ... dans un site d'une beauté incomparable. En redescendant vers Turin, nous nous rendons à la *Piazza San Carlo* avec ses palais du 17<sup>e</sup> siècle et le Dôme de St-Jean, de style Renaissance pour admirer le Saint-Suaire, une relique de la foi chrétienne, mais en duplicata.

Nous repartons ensuite pour la Ligurie, où la beauté de l'Italie nous éblouit par ses paysages montagneux, ses maisons colorées posées en dégringolade jusqu'à la mer. Des bateaux multicolores, amarrés aux ports, agrémentent ce décor romanesque



comme sur les cartes postales de *Portovenere*, *Portofino*, *Manarola*, *Vernaza* et *Rio Maggiore*. Puis, nous roulons vers la Toscane pour photographier à *Pisa*, la tour penchée la plus célèbre du monde, datant de 1350. Ce campanile, de style roman, tout en marbre blanc, se marie dans l'espace avec son dôme et son baptistère.

Nous quittons la Mer de Ligurie pour *San Gimignano*, une ville du 14<sup>e</sup> siècle, entourée de remparts avec ses 14 tours seigneuriales et déambulons dans ces rues étroites bordées de palais et de trésors architecturaux... toujours ensorcelés par toutes ces découvertes.



À *Siena*, qui ouvre son cœur aux touristes depuis le 12<sup>e</sup> siècle, on contemple le jeu de lumières sur les pierres de ses monuments sur la *Piazza Del Campo*, en forme de coquille St-Jacques. Puis, rien de mieux qu'un moment céleste de recueillement à la *Basilica di San Francesco* à *Assisi*, bâtie en pierres Elle est étalée en tail sur pentes du Subasio. La ville voisine de *Pérougia* avec sa fontaine Maggiore où une coupe de bronze couronne deux vasques de marbre polygonal et son Palais des Prieurs du 13<sup>e</sup> siècle nous accueillent sur la Place du IV Novembre.



En remontant vers les plages de *Rimini*, longues de 14 kilomètres de sable fin,

nous visitons la plus petite république du monde, *San Marino* : un état indépendant qui occupe les pentes du Mont Titano,



une ville médiévale sur un piton rocheux avec des perspectives pittoresques sur la mer Adriatique. Tout en

longeant la côte, nous arrivons à *Ravenne*, une cité impériale avec la Basilique St-Vital ornée de ses mosaïques d'un coloris divin où le bleu, le vert et les ors dominent dans ses représentations artistiques. Puis, à *Bologna*, nous sommes subjugués par ces deux *Piazzas* contiguës : *Maggiore* et *Neptuno*. Elles sont hérissées des *Tours Asimelli* et *Garisenda* de campaniles et de la Fontaine de Neptune datant de 1563.

Après quelques heures d'autoroutes payantes et de ronds-points étourdissants, nous voilà à *Verone*, une ville d'art de Vénétie. Tout près de la Place-aux-herbes, installée sur un ancien forum romain, on découvre le Palais des Capuleti sur la Via Cappello et le Balcon de Juliette et Roméo, très prisés par les amoureux.



En passant par *Sirmione* pour voir le Château Scaliger, nous arrivons au Lac de Garde avec sa végétation luxuriante : fleurs, palmiers, citronniers, orangers, oliviers, une promenade magnifique le long des rives de *Gardone Riviera*. Avant de retourner à *Milano*, un dernier arrêt à *Bergamo* pour grimper à la ville haute du 16<sup>e</sup> siècle en funiculaire. En arrivant sur la *Piazza Vecchia*, on découvre un décor très pittoresque avec ses palais, son escalier couvert, ses arcades et ses balcons.



Après 2 800 km, nous revoici à l'Aéroport Malpensa de Milan pour se remémorer, en vol pour Montréal, tous ces magnifiques monuments, paysages et souvenirs que l'on rapporte de l'Italie.



## La Louisiane...

Jackie TREMBLAY

*Un bel endroit, mais...*

En avril dernier, nous quittons Jonquière sous la neige, à bord de notre confortable petit campeur, pour un ciel plus chaud. Notre objectif : la Louisiane. Nous voulions comprendre l'histoire de ce coin d'Amérique, façonnée par les grandes plantations, l'esclavage, la nature des bayous, la musique de la Nouvelle-Orléans et surtout, retrouver une culture héritée des Français et des Acadiens déportés qui y ont passé leur vie.

Nous y avons passé plus de 15 jours en nous déplaçant de village en village, en prenant soin de tout visiter ou presque. Nous avons apprécié les beautés des habitations, la nature luxuriante des bayous et, bien sûr, l'histoire de chacun des endroits.

Tantôt flânant à *New Orleans* en écoutant la musique *blues* omniprésente dans les rues ou dégustant les fameux beignets au typique *Café du monde* dans le vieux carré français, notre visite de cette belle ville a été formidable. L'histoire des grandes plantations nous a particulièrement émus en voyant de près l'importance de l'esclavage comme facteur principal de l'économie de ces temps-là. Heureusement, il y a eu évolution : actuellement, plusieurs plantations sont gérées par des coopératives d'état et partout les employés sont rémunérés. La découverte des bayous en bateau, en randonnée ou en canot fut extraordinaire. Côtayer les alligators, admirer la végétation luxuriante, marcher les sentiers furent des coups de cœur de ce voyage. Nous avons mangé des mets créoles et nous avons rencontré des gens sympathiques.

Mais nous sommes restés perplexes et même déçus devant tant de noms français et si peu de gens capables de dire autre chose que « bonjour » avec un gros accent. *En Louisiane, on ne parle pas français du tout.*

La visite des plantations et des autres villages nous confirmait la disparition du français en Louisiane depuis son acquisition par les Américains en 1859. Le gouverneur de l'état imposait par la suite l'anglais comme seule langue officielle et même, il est allé jusqu'à imposer une interdiction de parler français dans les écoles sous menace de sanctions. C'est ce qu'a vécu Gary (76 ans), que nous avons connu à Thibodeau et qui s'exprimait en français jusqu'à l'âge de 6 ans. Plus maintenant, il est assimilé. Il nous a dit qu'il recevait des taloches s'il parlait français à l'école. « *Mes parents parlaient bien français, mais ils nous ont incités à adopter l'anglais pour nous éviter les sanctions et faciliter notre intégration* », nous a-t-il dit. La visite de plusieurs musées comme Vermillonville et une belle visite de Laura Plantation, en français, nous a permis de mieux saisir toute l'importance des politiques en place dans l'héritage culturel d'un peuple.

Peut-on y faire un parallèle avec notre situation québécoise, comme l'a fait notre premier ministre dernièrement ? Je ne crois pas, car nous avons actuellement au Québec suffisamment de politiciens (dans tous les partis) décidés à protéger le français, ici. Par contre, cela nous a tout de même sensibilisés à notre vulnérabilité, comme îlot francophone dans une mer anglophone et à l'importance de nos choix dans l'élection de nos leaders politiques. Aussi, je suis convaincue qu'il nous faut prendre nos responsabilités et s'impliquer individuellement et collectivement pour appuyer les lois qui visent la protection de notre culture et de notre langue française.

Ceci dit, nous avons parlé anglais pour continuer d'apprécier ce beau voyage.



## La lecture, repos et nourriture

Émile ROBERGE

Le vieux prophète (les prophètes sont tous vieux !) disait : « Le monde est dans la désolation parce que personne ne réfléchit dans son cœur ». La vie ne nous a pas souvent permis de passer du temps à réfléchir... à réfléchir dans son cœur. C'est préalable à toute action, à toute créativité. Et le livre, c'est un merveilleux maître à penser.

Pourquoi, par exemple, lit-on peu de poésie ? Est-ce parce que la poésie est porteuse de mystère ?

Est-ce parce qu'elle demande un effort de réflexion ? Il faut dire que certains poètes ne nous aident pas, se réfugiant dans l'incompréhensible avec une ardeur teintée de snobisme.

Les romans et les biographies sont également de précieux instruments de réflexion. Derrière une histoire, ils dissimulent une philosophie de vie, une culture, une richesse qu'on ne peut capter ailleurs... pas même dans les séries télévisées.

En bref, la lecture est une halte dans une vie active. Elle apporte de la profondeur à nos actions en faisant naître en nous une multitude d'idées neuves, d'idées créatives.



## To Teach is to Learn

Simon J. DAVIES

“To teach, is to learn”

– *Anonymous*

“All life is meeting”

– *Martin Buber, 20<sup>th</sup> Century Philosopher*

According to Mr. Buber, life is an interpersonal process. We are influenced by the myriad of encounters and relationships we have, and these ‘meetings’ inform our world view and who we become in that sphere. In my forty years of teaching I estimate that about 10,000 students have passed between myself and the blackboard. This memory is about how I began my journey in the classroom and one student who I met very early in my teaching career.

In the early 70’s, after getting my BA in Anthropology at UBC in Vancouver, my girlfriend and I departed, in a 53 Chevy Sedan Delivery, on a 10,000-mile road trip across Canada, through the US and Mexico ending in what was known as British Honduras, now called Belize. After selling our vehicle we flew to Bogota, Colombia, where we intended to live for a while and get teaching jobs to finance further travels.

One day we dropped into the office of a new friend of ours to say hello. At the time, he was being visited by another Canadian, a middle-aged man who was a textbook seller, living in the city. Casual conversation led to ‘what were we doing in Bogota’ and I mentioned I was looking for a teaching job. He replied with a story about a teacher who, due to a family emergency, had just resigned from a school he serviced, a highly rated female institution, both private and bilingual. He offered to take me to the school the next

day and introduce me to the Headmistress. We made the trip, met the woman and within minutes, I was offered the job.

The Winter term had just started, and I was teaching five classes - History, Literature, and a Phys Ed class to two levels of High School girls. It was an immersive experience; challenging, exciting, and a bit scary, but a great opportunity to engage in a new country and socialize.

By the end of term, I had established a good rapport with many of the students and my teaching colleagues. As was the tradition, students presented their teachers with a parting gift - bottles of after shave lotion, gift certificates, clothing etc. One student took another path and presented me with a somewhat typical wooden folkloric carving, about six inches high, of a posed *campesino* (farmer). Around his ankle, she had attached a piece of paper with the quote from Buber “All life is meeting”. At the time, I was not familiar with the quote or its author. I was touched by the gesture, impressed by her resourcefulness and insight, and taken aback by the fact that she was suggesting our relationship was more than just teacher/student, but personal, affective and meaningful. This connection informed my teaching practice, and my private life forever after. I still have that wooden figure, but the attached label has been lost.

Over the years, I have read a little Buber, but more to the point I have come to know so well what his simple proclamation means and has meant to me. A few months after receiving the gift I was in the same office where I met the book seller, again dropping in to meet the friend, when a visiting colleague of his asked me

what I was doing in Bogota. When he heard I was an anthropologist he told me he was working for a Canadian NGO agency and had just received a request for an anthropologist to join a team in Bolivia and help carry out a preliminary study for a project involving conflict resolution in a government plan to relocate highland farmers to the lowlands of Bolivia. We arranged to meet again a few months later in Lima, Peru, and were subsequently flown to Bolivia to conduct the survey and write a report.

The coincidence of these two meetings and subsequent job offers in the same physical space, over several months was enough good fortune to interpret as a miracle. But, more importantly, it was how these two social interactions reflected the simple sentence that Buber had constructed years before and the student had enlightened me to. It may have been that I was in the right place at the right time, but beyond that, it was the human connection that strangers can make that, in an instant, can change the direction of one’s life. These kinds of fortuitous meetings have been a large part of my life, repeating itself with so many good results that one cannot deny the imperatives of being open, accepting and reciprocal when we meet others.

As a teacher, I have had ample opportunity to learn and grow from the students whom I have had the pleasure and good fortune to interact with. The gift from that bright student that brought my attention to the importance of social bonding has meant so much to me, a journey through life that connects me to all I have met, and have yet to meet.



Soumission de projets pour l’année 2023

Comité des projets humanitaires et civiques

**À ne pas oublier !**

La date limite pour soumettre une demande de subvention pour un projet à réaliser en 2023 est le 31 décembre 2022. Tous les détails sont disponibles sur le site internet de l’AREF :

<https://aref-neq.ca/politique-de-subvention/>

## Un doctorat à la retraite : es-tu folle ?

Gaëtane VOYER

Bien oui, ce sont les réactions auxquelles j'ai été confrontée lorsque j'ai parlé de mon nouveau projet. Personne ne comprenait ce désir profond que j'avais développé soudainement. Je vous explique mon cheminement.

Il y a quelques années, à l'automne 2018, je découvre, dans un besoin de perfectionnement, que l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) offre un programme de 2<sup>e</sup> cycle sur la pratique artistique en arts visuels. Cela ne fait qu'un tour dans ma tête et je m'inscris à ce diplôme d'études supérieures. Je réussis même à y intéresser un ami qui vient de prendre sa retraite. Je m'empresse de faire ma demande d'admission et je suis acceptée. Il faut dire que j'ai aussi une maîtrise en enseignement, ce qui est une bonne base pour entrer dans ce programme.

Au cours des quelques années pendant lesquelles j'ai fait de la recherche-crédation, je me suis sentie investie d'une mission, soit celle de découvrir qui j'étais réellement dans ma pratique artistique. C'est durant cette période que j'ai découvert que je travaillais depuis toujours sur la mémoire et que, cette fois-ci, mon intérêt se portait sur la perte de mémoire.

J'ai exploré et appris tellement de choses sur moi et ma pratique artistique. J'ai retrouvé cette soif de savoir et compris que cette recherche-crédation me correspondait pleinement. Pendant ma recherche, j'ai rencontré et parlé avec des proches aidants et découvert leurs difficultés avec ces maladies porteuses de pertes de mémoire, dont la maladie d'Alzheimer. Ces personnes me racontaient leur manque de soutien et leur désespoir face à l'avancement de la maladie de leurs parents ou amis.

J'ai travaillé comme si je me trouvais dans le cerveau de ces personnes qui vivent cette terrible perte de mémoire. À un moment donné, elles ne se rendent plus compte de leur déclin. Ce sont les proches aidants qui vivent difficilement cette étape. Pour leur témoigner ma compassion, j'ai mis en place plusieurs façons de leur rendre hommage. J'ai inscrit, sur chaque tableau, le prénom d'une personne atteinte ou décédée d'Alzheimer dans le titre que je collais sur la toile pour ne pas l'oublier. Mes interventions sur les toiles étaient hachurées de coups de spatules pour rappeler que ces malades ne faisaient pas les connexions dans leurs cerveaux.

J'ai travaillé en collaboration avec quelques artistes qui m'ont vendu ou donné certaines de leurs œuvres. Je partais donc d'une toile remplie d'informations (la mémoire de ce premier artiste) et j'y intervenais en déposant une nouvelle mémoire, la mienne. Ces artistes ont été extrêmement généreux et généreuses de me permettre de travailler sur leurs œuvres. En fait, il restait des bribes de leur travail dans l'œuvre finale. Leur mémoire et la mienne devenaient ainsi une mémoire collective lorsque les regardeurs y transposaient leur interprétation, avec leur bagage et leurs connaissances de l'art.

De plus, une découverte québécoise est venue ajouter un élément métaphorique à mes créations. Dans le cerveau d'une personne atteinte d'Alzheimer, il y a une protéine nommée amyloïde qui travaille sur le cerveau comme la rouille travaille sur l'acier. Depuis toujours, j'intègre des pièces de métal rouillé dans mes œuvres. Il n'en fallait pas plus pour que cela devienne une pratique récurrente dans mon travail artistique.



Figure 1

Bernadette : *histoires familiales (Série : Lieux de mémoire)*

Cette incursion au pays de la perte de mémoire a été plutôt difficile pour moi. Alors, lorsque j'ai terminé mon programme de 2<sup>e</sup> cycle, j'ai décidé de faire une demande pour un doctorat sur mesure, toujours à l'UQTR. Les professeurs.es sont engagés.es et ouverts.es. Je me sens bien dans cet univers de recherche-crédation. Mon projet a été accepté.

Je viens de commencer mon cursus de doctorat. Cette fois-ci, je vais y parler de paramnésie. La paramnésie peut se vulgariser comme le sentiment de déjà-vu. Cela touche encore la mémoire, mais dans un aspect moins « douloureux » que la perte de mémoire elle-même.

Je vous parle un peu de mes supports artistiques qui seront des plaques de métal rouillé et le papier. Je pense même travailler en 3D avec des assemblages de métal rouillé et de bois flotté. Pour le moment, je recueille encore des artefacts pour ma recherche. Je partirai donc à l'aventure sur le bord du fleuve, l'été prochain, pour ma quête de matériaux avec, je l'espère, ma petite-fille. Elle est aussi une artiste dans l'âme et nos rencontres amènent beaucoup de beaux moments et de belles découvertes. Le simple fait de travailler en atelier avec elle me remplit de bonheur.

(suite en p. 15)

## Un doctorat à la retraite (suite)

Donc, me voilà engagée pour un programme de doctorat sur mesure, en art. Pour l'avenir, je ne recherche pas un emploi de rêve mais je veux réaliser ce diplôme pour moi-même, pour découvrir de nouvelles avenues et, surtout, me « re-découvrir »



comme artiste. D'ailleurs, j'ai commencé une série de conférences pour parler de mon travail et de ma démarche. Les gens sont accueillants et ouverts à l'orientation non conventionnelle de ma pratique artistique. En effet, l'utilisation du métal rouillé comme support artistique nous mène ailleurs que le travail sur une toile blanche. Je ne comprends toujours pas ce besoin que je ressens de me mesurer au métal oxydé, mais j'en apprendrai probablement plus au cours de cette nouvelle recherche.

Ce qu'il y a de plus intéressant, c'est que la vie m'a amenée là, tout simplement. Je suis restée ouverte à toutes les opportunités qui se sont présentées à moi et je sais que ce n'est pas terminé.

À la retraite, je conserve mon enthousiasme face aux découvertes et à mes apprentissages. J'ai eu une vie professionnelle riche et remplie d'expériences de toutes sortes et elles me servent toutes depuis mon départ à la retraite, il y a maintenant dix ans. Et, naturellement, le temps passe si rapidement... Il ne faut rien rater.



## Assurances

Clermont LAVOIE

*Qui sait si c'est une bonne chose ? Qui sait si c'est une mauvaise chose ?*

Bonjour à vous toutes et tous,

La pandémie nous a obligés à nous questionner et à nous positionner face à vous, nos membres, et à notre contrat d'assurance vie, maladie et voyage.

Les deux dernières années ont été pénibles pour nous tous. La Covid s'est insinuée dans nos vies avec de nombreuses contraintes et un bon lot de désagréments. Malgré ces moments très difficiles, votre comité des assurances a toujours été disponible et actif pour vous aider à différents niveaux. Nous avons tout mis en œuvre pour minimiser les impacts de ces deux années et maintenir notre contrat à un niveau compétitif et aussi en assurer la pérennité.

En juillet 2022, nous avons procédé à la restructuration de notre régime d'assurance vie. Présentement, tout nous laisse croire que la très grande majorité d'entre vous en êtes satisfaits. La protection offerte a été bonifiée pour la très grande majorité, tant pour l'assurance vie de la personne adhérente que pour les personnes à charge.

Depuis le retour à une presque normalité au niveau de l'assurance voyage, nous constatons une bonne accalmie des demandes de remboursement. Nous profitons de ce temps pour évaluer certaines modifications à apporter à la garantie d'assurance voyage, dans le but de mieux satisfaire nos membres et d'assurer la pérennité de cette garantie. Ces travaux se font en collaboration avec notre acteur conseil et notre assureur Beneva.

En ce qui concerne l'assurance-maladie complémentaire, nous procédons pour janvier à quelques améliorations que plusieurs d'entre vous nous avaient demandées. Il y aura donc une hausse substantielle des remboursements autorisés pour les appareils auditifs et pour les frais de la résonance magnétique. Nous avons également convenu d'éliminer l'obligation de prescription médicale pour tous les professionnels de la santé (par exemple, massothérapie et autres professionnels de la santé), sauf l'infirmière. Comme par le passé, les professionnels doivent, bien sûr, toujours être membres d'une association professionnelle reconnue par l'Assureur.

Tous les détails relatifs aux conditions applicables à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023 sont disponibles sur le site Internet de Beneva. Vous recevrez également une communication de Beneva pour vous aviser du changement de tarification applicable.

Étant donné la bonification de nos protections ainsi que l'inflation, une légère augmentation des primes à payer sera à prévoir. Elle sera de 5 %, dont 2 % devra être assumée par les membres, alors que la différence sera appliquée en congé de prime-

**NOUVEAU COURRIEL POUR NOUS JOINDRE**

Dès maintenant, vous pouvez contacter le comité des assurances via notre nouvelle adresse courriel : [assurances@aref-neq.ca](mailto:assurances@aref-neq.ca)

Pour terminer cette chronique, j'en profite pour vous souhaiter, pour la période des fêtes qui approche, une excellente santé et aussi une multitude de beaux moments.



## Votre ASSOCIATION

Nous joindre :

**1 888 513-2494**  
[secretariat@aref-neq.ca](mailto:secretariat@aref-neq.ca)  
[aref-neq.ca](http://aref-neq.ca)

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

## COMITÉ DE SURVEILLANCE DES FINANCES

**Christian Beaulieu**  
**Claude Tétreault**  
**Clermont Lavoie**

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

## COMITÉ DIRECTEUR

## PRÉSIDENTE

**Claude Chamberland**  
[c.chamberland@yahoo.ca](mailto:c.chamberland@yahoo.ca)  
 418 658-5883

## VICE-PRÉSIDENTE

**Donald Audet**  
[donaudet@videotron.ca](mailto:donaudet@videotron.ca)  
 418 817-1645

## SECRÉTARIAT

**Jean Mongeon**  
[jmongeonaref@gmail.com](mailto:jmongeonaref@gmail.com)  
 514 331-9432

## TRÉSORERIE

**Jérôme Dupuis**  
[jeromeetfrance@videotron.ca](mailto:jeromeetfrance@videotron.ca)  
 819 243-8443

## REPRÉSENTATION RÉGIONALE

 RÉGION DE L'ESTRIE-  
MONTÉRÉGIE

**Louise Corriveau**  
[louise.corriveau@bell.net](mailto:louise.corriveau@bell.net)  
 450 651-8417

 RÉGION DU NORD DU  
FLEUVE

**Claude Racine**  
[cracine56@gmail.com](mailto:cracine56@gmail.com)  
 450 760-1431

## RÉGION DU GRAND QUÉBEC

**Louise Boulanger**

[louise.boulanger1@gmail.com](mailto:louise.boulanger1@gmail.com)  
 418 624-9828

 RÉGION DE L'EST DE  
MONTREAL

**Sylvie Dupont**

[dupsy0121@gmail.com](mailto:dupsy0121@gmail.com)  
 514 384-0529

 RÉGION DE L'OUEST DE  
MONTREAL ET LAVAL

**Royal Lévesque**

[levroy322@gmail.com](mailto:levroy322@gmail.com)  
 514 527-3965

 RÉGION DU NORD-EST DU  
QUÉBEC

**\*Vacant\***

## COMITÉ DES PROJETS

[comite-projets@aref-neq.ca](mailto:comite-projets@aref-neq.ca)

**Claire-Andrée Leclerc**

**Marie Achim**

**Claude Racine**

## COMITÉ DES ASSURANCES

[assurances@aref-neq.ca](mailto:assurances@aref-neq.ca)

**Clermont Lavoie**

**Claude Roy**

**Donald Audet**

**Augustin Verstraelen**

**Christian Beaulieu**

**Gagner**  
**20 000 \$**  
**ça vaut le coup!**

Courez la chance  
 de gagner 20 000 \$  
 en nous demandant  
 une soumission  
 d'assurance ou en nous  
 laissant vos dates  
 de renouvellement!



**Participez maintenant!**

[gagnez.beneva.ca/aref](http://gagnez.beneva.ca/aref)  
 1 844 928-7307

**beneva**

Beneva désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur. © 2022 Beneva. Tous droits réservés. <sup>10</sup> Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence | 1. Détails et règlement disponibles au [gagnez.beneva.ca/aref](http://gagnez.beneva.ca/aref). Le concours se termine le 10 janvier 2023. Le prix à tirer est un chèque de 20 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.