

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 28, numéro 2

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, Secteur J de l'AREQ (CSQ) - Beauce-Etchemins au service de 1273 membres

Novembre 2020

DANS CE NUMÉRO :

Conseil sectoriel	2
Mot de la présidente	3
Mots de votre trésorier	4-5
Message de Rolande	5
La FLG compte sur vous	6
Si on parlait... plastique	7
La numérisation...	8
Hameçonnage	9
Les hommes racontent	10
La retraite	11
Le travail invisible	12
Chronique littéraire	13
De Jeanne à Louise	14
Assurance voyage	15
Je me lève de bonheur	16
Décès	17
Liste des retraités	18-19
Liste des retraités & Fil d'Ariane	20



Un nouveau défi Mot de la présidente

Comme vous l'avez remarqué, suite à la démission de Patsy Gagnon, je suis maintenant présidente de notre association jusqu'aux élections du printemps 2021. Je tiens à remercier Patsy de son implication comme présidente ces dernières années.

Sa rigueur, sa générosité et sa préoccupation pour les besoins des retraité.e.s de l'enseignement ont permis à notre association de continuer sa mission. Heureusement, Patsy demeure dans notre conseil sectoriel en tant que 2^e conseillère. Elle m'apporte également un support très apprécié dans mes nouvelles fonctions. Parlant de fonctions, même si nous ne pouvons vous offrir des activités en présentiel au moment où j'écris ces lignes, n'allez pas croire que nous chômons. Depuis le début de l'automne, notre conseil s'est réuni deux fois sur Zoom, la plateforme numérique de réunions. Même si la majorité du Québec est encore une fois sur pause, nous cogitons et essayons de vous joindre soit par *Le Reflet*, le site Web ou la chaîne électronique afin de vous informer.

Je ne voulais pas mentionner le mot qui commence par « P », mais c'est impossible de ne pas en tenir compte, car c'est notre réalité du moment. Comme vous le découvrirez dans cette édition, nous avons travaillé fort pour vous offrir des textes intéressants et des informations pertinentes.

En terminant, je vous souhaite malgré ces temps difficiles de demeurer serein.es. Espérons que 2021 sera plus paisible. Prenez soin de vous.



Le Reflet paraît
trois fois par
année : juillet-
novembre -
mars.
Bonne lecture!

Marie Nadeau

Convention de la Poste-Publication
No: 40040492
Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada à :
140, 28^e Rue
Notre-Dame-Des-Pins (Québec)
G0M 1K0

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2019-2020

PRÉSIDENTE
Déléguée au Conseil régional
Déléguée au Conseil provincial

LOUISE FORTIN
418-228-4895
lfortin@yahoo.com

1^{re} VICE-PRÉSIDENTE
Environnement

PAULE CARON
418-225-3068
paulecaron@hotmail.com

2^e VICE-PRÉSIDENTE
Comité des femmes
Laure-Gaudreault et presse

LIANE LOIGNON
418-228-0358
lialoi@g

SECRETARIAT

FRANCE PINON
418-227-5149
francepinon@hotmail.com

TRÉSORERIE

RICHARD MERCIER
418-225-9154
rmercier50@hotmail.com

CONSEILLER (1)
Le Reflet

MARIE NADEAU
418-387-7617
marienade16@gmail.com

CONSEILLER (2)

PATSY GAGNON
418-774-4691
patsy.gagnon@sogetel.net

AUTRES RESPONSABLES

Assurances et retraite

MARIE-CLAUDE BÉLANGER
418-685-3054
marieclaudb75@gmail.com

Sociopolitique

CAROLE FONTAINE
418-774-0789
carole.fontaine@sogetel.net

Comité des hommes

FRANÇOIS POULIOT
418-397-6764
pouliot_francois@hotmail.com

Fil d'Ariane

FRANCINE POULIN
418-227-0559
francine.poulin@outlook.com

Chaîne électronique

ROLANDE VAILLANCOURT
418-594-8033
areqbe1@gmail.com
areqbe2@gmail.com

**Anniversaires
des 80 ans et +**

PIERRETTE LEMOYNE
418-227-5226
plemoyne@globetrotter.net

Publipostage

MICHELLE BISSON
418-228-2805
michelleandree@globetrotter.net

Site Web

JACQUES RANCOURT
418-228-8525
jacques.rancourt9@gmail.com

Photographie & album

**GUY ROY & PIERRETTE
BOUCHER**
418-228-3172
guyroy@cgocable.ca

Report des activités sectorielles et régionales

**Tout est annulé jusqu'à nouvel ordre de
notre association.**

Report du Congrès de l'AREQ 2020 du 5 au 7 juin 2021



Les jardins Harbottle Sortie estivale 2019 Cumberland

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)
Geneviève Plante 418-525-0611
info@areq.lacsq.org

AREQ-CSQ 1-800-663-2408
Retraite Québec 1-800-463-5533
SSQ 1-888-833-6962

*Visitez souvent notre site Web pour demeurer
informé.e.s.*

Notre site Web à visiter souvent
<http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

*Les idées et les opinions exprimées dans Le Reflet
n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.*

Mot de la présidente régionale



Carole Pedneault,
présidente régionale

Après un printemps de confinement, un été ensoleillé et torride qui nous a permis de refaire le plein d'énergie, nous voici à la porte de la rentrée.

Nous souhaitons fortement être en présence les uns des autres, dans le respect des directives de la santé publique.

La vie reprend son cours de façon différente, mais malgré ces quelques désagréments auxquels nous devons nous adapter... il nous faut continuer d'avancer.

Je vous souhaite de belles retrouvailles. Au plaisir de vous revoir prochainement.

La Fondation Laure-Gaudreault, notre Fondation



Un appel aux membres de l'AREQ (CSQ)

La mission principale de la Fondation peut se résumer en AIDE AUX PERSONNES DANS LE BESOIN sous forme directe ou en passant par un organisme reconnu.

L'année 2020 est particulièrement difficile pour la philanthropie et notre fondation n'y échappe pas. En l'absence d'activités dans les secteurs d'où provient une grande partie des fonds, nous voulons vous rappeler que les dons personnels sont possibles et souhaitables. Nous faisons donc appel à vous. Il nous reste trois (3) mois pour donner du tonus à nos fonds afin de répondre le plus possible aux demandes d'aide qui nous parviendront au début de l'année 2021.

En Québec-Chaudière-Appalaches, pour l'année 2019, nous avons remis \$16 0320 et les demandes d'aide s'élevaient à un peu plus de 43 000\$. Présentement nous avons amassé \$4 000\$ environ et les besoins risquent d'être plus grands. Il est bon de rappeler aussi que tous les dons reçus dans la région sont redistribués dans la région.

Aidez-nous à aider!

Pour faire un don en ligne, rendez-vous sur le site web de la Fondation fondationlg.org. Cliquez sur l'onglet *Faire un don*, choisissez la région Québec-Chaudière-Appalaches et suivez les directives. Vous pourrez imprimer votre reçu pour l'impôt. Vous pouvez aussi faire un don par la poste ou en argent, les renseignements sont donnés sur le site fondationlg.org/comment-donner

Nous souhaitons vivement répondre le plus possible aux demandes d'aide à venir et nous pourrons le faire grâce à vos dons.

Le Bureau régional de la Région Québec-Chaudière-Appalaches vous remercie.

Pierrette Simoneau, présidente



Quelques mots de votre trésorier

En cette période de pandémie et dans l'impossibilité d'organiser des activités en votre présence, le Conseil sectoriel de l'AREQ Beauce Etchemins a décidé de consacrer une partie de ses fonds de l'année financière 2020-2021 pour aider des organismes dont l'action nous semble essentielle.

Ainsi une somme de 5000\$ fut partagée entre les organismes suivants : Le Noël du bonheur, Centraide Québec-Chaudière-Appalaches et Moisson Beauce.

En avril 2021, en espérant que la situation le permette, vous serez invité.e.s, lors de l'assemblée générale, à adopter le bilan financier de l'année 2018-2019 et celui de 2019-2020 que vous trouverez à la page suivante. De plus je vous présenterai mes prévisions pour la fin de l'année financière 2020-2021.

Soyons patients, respectons les consignes et nous pourrons peut-être célébrer le retour à une certaine normalité.

Voici la situation financière de l'AREQ Beauce-Etchemins au 30 juin 2019

Nous avons terminé l'année 2018-2019 avec un déficit de 936,52\$.

AREQ		A1819-RS-07
CSQ		
RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU:		1 ^{er} juillet 2019
Région		03 Chaudière Appalaches
Secteur		J Beauce Etchemins
Pour l'exercice 2018-2019		
Disponibilités	1 ^{er} juillet 2018	35 151,17 \$
PLUS:	PRODUITS	
	Sommes reçues du régional	21 990,79 \$
	Sommes reçues du national	14 274,87 \$
	Autres sommes	10 634,72 \$
	TOTAL DES PRODUITS	46 900,38 \$
MOINS:	CHARGES	
	Repas	27 271,57 \$
	Transport et hébergement	4 342,89 \$
	Salle et invités	2 201,65 \$
	Matériel et fournitures	2 861,13 \$
	Photocopie et affranchissement	6 148,66 \$
	Communication	248,00 \$
	Reconnaissance et dons	4 598,00 \$
	Autres charges	165,00 \$
	TOTAL DES CHARGES	47 836,90 \$
	Disponibilités à la fin de cet exercice	34 214,65 \$

sSituation financière de l'AREQ Beauce-Etchemins au 30 juin 2020

Nous avons terminé l'année 2019-2020 avec un surplus de 9285,72\$.



CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Les besoins de nos jeunes sont de plus en plus présents, habillement et alimentation, particulièrement. Nos activités de financement ont été annulées en raison de la COVID -19.

POUR FAIRE UN DON, veuillez écrire à :
fpa@csbe.qc.ca

MERCI DE VOTRE APPUI!

Gisèle Poulin et Valérie Cloutier, administratrices



Message concernant les membres qui ont une adresse électronique cgocable.ca

Madame Rolande Vaillancourt nous demande d'aviser les membres concernés que tous les courriels adressés avec **cgocable.ca** ont été bloqués car les messages envoyés avaient les caractéristiques d'un spam.

Jacques Rancourt, après de multiples tentatives pour résoudre le problème, vous suggère de prendre une autre adresse électronique avec Google et d'envoyer à Rolande cette nouvelle adresse afin de mettre à jour la chaîne électronique.

Ou encore, si chaque membre qui a une adresse cgocable.ca appelait chez COGECO pour signaler qu'il ne peut plus recevoir son courrier et les menace de changer de fournisseur si son adresse n'est pas débloquée. COGECO prendrait peut-être les moyens pour satisfaire leur clientèle.

AREQ CSQ		A1920-RS-07
RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU:		30 juin 2020
Région	03 Chaudière-Appalaches	
Secteur	J-Beauce-Etchemins	
Pour l'exercice 2019-2020		
Disponibilités 1er juillet 2019		34 214,65 \$
PLUS: PRODUITS		
Sommes reçues du régional	22 320,00 \$	
Sommes reçues du national	13 880,00 \$	
Autres sommes	10 147,85 \$	
TOTAL DES PRODUITS		46 347,85 \$
MOINS: CHARGES		
Repas	16 248,10 \$	
Transport et hébergement	2 861,39 \$	
Salles et invités	3 376,20 \$	
Matériels et fournitures	2 805,97 \$	
Photocopies et affranchissements	7 225,80 \$	
Communications	418,14 \$	
Reconnaisances et dons	3 777,00 \$	
Autres charges	349,53 \$	
TOTAL DES CHARGES		37 062,13 \$
Disponibilités à la fin de cet exercice		43 500,37 \$



La Fondation compte sur vous

par Liane Loignon
responsable pour le secteur



La pandémie a chamboulé notre quotidien. Malgré tout, la vie continue. Aussi la FLG a désigné ses bénéficiaires pour l'année qui devait se terminer en mai 2020. Dans le secteur Beauce-Etchemins, trois organismes ont reçu l'aide de la FLG. Ainsi, le Comité des bénévoles du CHSLD Richard-Busque, Parrainage-Jeunesse et l'Association d'entraide communautaire La Fontaine ont reçu des sommes de 400 \$ ce qui contribuera à adoucir le quotidien des usagers démunis ou en difficulté.

Comme la vente des livres usagés n'a pu avoir lieu et qu'il n'y aura pas de *tirage partage* lors de la fête de Noël, les rentrées de fonds s'annoncent plutôt maigres. Aussi la FLG vous invite à faire un don en ligne à l'adresse fondationlg.org. La FLG compte sur votre générosité puisque les besoins grandissent de façon exponentielle en ces temps difficiles.

Au plaisir de se revoir bientôt.



Pauline B. Pépin, responsable
des bénévoles du **CHSLD
Richard Busque**



Elsa Cloutier, Cynthia Vallée d.g. et Cindy Turmel de
l'Association d'entraide communautaire La Fontaine
remercient la FLG.



Jean-François Fecteau d.g. de
Parrainage Jeunesse



Et si on parlait statistique versus plastique

par
Paule Caron



Je navigue sur le web depuis que j'ai préparé des capsules pour la semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD). Je suis stupéfaite, à la lecture des statistiques, de l'état dans lequel nos océans se retrouvent. Environ la moitié de tout le plastique jeté au Canada provient de produits à usage unique. Le Canada utilise actuellement 4,6 millions de tonnes métriques de plastique chaque année, soit environ 125 kg par personne.

La pandémie nous oblige à changer nos habitudes de consommation. La conscience que chaque petit geste peut faire une différence me porte à vous partager ce que j'ai glané et à vous inviter à lever un verre pour la planète. Un verre *vert*, bien sûr, un choix qui pourrait laisser une empreinte environnementale bien différente, car selon des publications de Greenpeace :

- Environ 8,3 milliards de tonnes de plastique ont été produites depuis les années 1950, ce qui représente le poids d'environ un milliard d'éléphants ou 47 millions de baleines bleues.

- Au niveau mondial, environ 9 % seulement de ces plastiques ont été recyclés, 12 % ont été incinérés et les 79 % restants se sont

retrouvés dans des décharges ou dans l'environnement depuis les années 1950. - Au Canada, à titre indicatif, plus de trois millions de tonnes de déchets plastiques ont été produits durant l'année 2016. L'emballage représentait la moitié de ces déchets. Selon la même étude réalisée en 2019, 86% des déchets plastiques collectés ont été envoyés à l'enfouissement, 4% ont été incinérés et 1% se sont retrouvés dans l'environnement.

- Les articles de plastique à usage unique, ainsi que les cordes et les filets de pêche, sont les types de déchets les plus abondants dans l'environnement marin. On estime que presque 10 000 tonnes de plastique se retrouvent dans les Grands Lacs chaque année.



Pour en savoir davantage sur la réduction du plastique à usage unique: <https://www.lapresse.ca/actualites/environnement/2020-01-30/le-plastique-a-usage-unique-sera-banni-au-canada-en-2021>



La numérisation de notre environnement citoyen

par

Carole Fontaine, conseillère sociopolitique

Nous sommes inondé.e.s de nouvelles concernant la pandémie et ses conséquences sur tous les citoyens. Le microscopique coronavirus SARS-CoV-2, à l'origine de la COVID-19 et par ricochet du confinement, nous oblige à repenser nos façons de transiger avec autrui et avec les institutions qui font partie de notre vie.

Brusquement, nous avons dû modifier plusieurs de nos façons de faire et les technologies de l'information ont été notre bouée de sauvetage pour communiquer avec les nôtres, pour acheter des biens et des services, pour payer les factures et pour nous divertir. Dorénavant, nous devons nous préoccuper de notre identité virtuelle et adopter des pratiques numériques sécuritaires. On parle de *cyberhygiène*. Nouvelle réalité, nouveau vocabulaire. Au XXe siècle, l'alphabétisation des populations était un enjeu public important. Il en allait de l'évolution économique, sociale et collective.

À cet enjeu toujours présent, se greffe maintenant la préoccupation de l'analphabétisme numérique. Combien d'entre nous sommes à l'aise pour abandonner la gestion « papier » de notre vie et pour migrer vers une gestion virtuelle? Est-ce que je connais les pratiques de *cyberhygiène* qui me permettent de protéger

mes appareils et d'effacer mes données personnelles du monde virtuel? Il faut s'en préoccuper au moment où l'on nous annonce une identité numérique pour tous les Québécois en 2021.

Certains pays ont déjà une longueur d'avance : l'Estonie a déjà implanté une carte d'identité munie d'une puce chiffrée sécuritaire pour chaque citoyen tandis que le vote en ligne est utilisé par 37% des Estoniens.

Nous sommes toujours des apprenants

Vieillir en toute autonomie et demeurer dans notre milieu naturel le plus longtemps possible impliquent une utilisation judicieuse des outils et applications électroniques combinée à la maîtrise de notre environnement virtuel. De la même façon que nous avons adopté collectivement un train de mesures d'hygiène pour limiter la contagion de la COVID-19, le *consommer autrement, le communiquer autrement, le transiger autrement* doivent s'accompagner d'une autoévaluation de nos compétences numériques individuelles afin de maintenir notre autonomie et d'être en mesure d'apporter notre contribution citoyenne à la société numérique en développement.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1427120/identite-numerique-citoyens-quebec-fraude-vol-cybersecurite-eric-caire>

<https://lactualite.com/techno/la-lecon-de-gouvernance-numerique-estonienne/>



Hameçonnage (1)

par
Marie Nadeau

Je ne peux m'empêcher de vous raconter l'aventure qui m'est arrivée le 23 octobre dernier, date que je ne peux pas oublier. J'avais réussi à obtenir l'autorisation de sortir ma mère de sa résidence et de l'amener à la maison pour célébrer son anniversaire.

Je lui avais préparé un repas que nous avons partagé. Je me sentais tout heureuse de pouvoir la fêter malgré la pandémie. Au moment du dessert, j'ai reçu un appel téléphonique qui, ma foi, m'a mise en panique.

Mon interlocuteur me demandait si j'avais fait un achat de presque \$3000 le matin même avec ma carte de guichet Desjardins. Il m'appelait afin de valider l'achat et m'affirmait qu'il était un employé d'Equifax. La nervosité s'empare de moi et j'acquiesce à me connecter via mon ordinateur à mon compte Desjardins.

Il me demande alors d'effectuer un virement Interac pour rembourser Equifax qui m'avait soi-disant avancé les fonds. Contrairement à mon habituelle méfiance, je me connecte à mon compte et débute le virement. Alors qu'il me dicte l'adresse du destinataire le doute s'insinue en moi. Celle-ci se terminait par **hotmail.com**.

Je lui demande alors de s'identifier. Sans hésiter il se nomme Sébastien Poulin, attaché au bureau de Saint-Georges et me donne aussi son numéro d'employé. Cela peut être plausible, mais je ne suis pas rassurée pour autant.

Il me suggère alors d'appeler chez Desjardins afin de vérifier son identité. Je dois faire cet appel avec la ligne fixe de mon téléphone afin de demeurer en contact avec lui. Il me dicte le numéro à composer. Celui-ci rejoint bien les services Desjardins et je dois composer avec les boîtes vocales et les attentes.

Le fraudeur m'avertit à ce moment de ne pas parler de l'arnaque dont je fais l'objet car Equifax me réclamera \$50 de frais affirme-t-il.

À ce moment ma mère de 88 ans, consciente de mon énervement, me suggère de fermer les deux téléphones et de me rendre directement à la Caisse. Ce que je m'empresse de faire.

La réceptionniste de la Caisse me prend en charge et m'aide à effectuer les procédures afin d'invalider ma carte de guichet. Ouf! Quel de soulagement !

Tout cela afin de vous mettre à l'affut. Les fraudeurs, surtout en ce temps de pandémie, sont actifs. *Il ne faut jamais donner nos informations personnelles par téléphone.* Cette fois-ci je m'en suis sortie sans conséquences négatives mais j'ai été un peu naïve, j'en suis consciente. Moi qui me croyais à l'abri!

Soyons vigilant.e.s!

(1) L'hameçonnage est une technique utilisée par des fraudeurs pour obtenir des renseignements personnels dans le but de perpétrer une usurpation d'identité. [Wikipédia](#)

Les hommes racontent

Chronique proposée
par François Pouliot

Le pays de Beauce

par Roger Carette

Un jour, André Maurois nous a dit: « Si je vous dis que la Grande-Bretagne est une île, je vous aurai tout dit ce que vous devez savoir à propos des Britanniques »; puis il a noirci quelques centaines de pages de son *Histoire d'Angleterre*.

Si je vous dis que la Beauce est un pays, je vous aurai tout dit à propos des gens de chez moi. Mon credo: un pays ce n'est ni une structure politique, ni un lieu géographique, ni un milieu historique, ni un espace économique, c'est une communauté qui vit par, pour, dans et au-delà d'une culture commune faite de valeurs humaines partagées en actes et en paroles dites, écrites ou chantées par une population territoriale et transmises d'une génération à l'autre et aux *nouveaux arrivants*.

Les gens de Beauce n'y demeurent point, n'y restent point... ils et elles habitent leur pays... ils et elles sont la Beauce. Les six ou sept premières des dix générations de Blancs qui ont fondé notre territoire ont vécu en insulaires, ne pouvant faire autrement; nos ancêtres ont été isolés par les forêts à l'est, les marécages au nord, les «états-uniens» au sud, et, à l'ouest, par des loyalistes anglophones.

Nos gens ont développé et nous ont transmis des valeurs et des comportements d'insulaires. Nos gens vivent la solidarité qui cimenter les volontés du grand nombre



vers des buts et objectifs affirmés. Nos ancêtres ont dû développer une très haute créativité ne pouvant pas ou seulement peu attendre des solutions de l'extérieur... ils nous ont transmis cette capacité d'innover.

Nos aïeux nous ont aussi légué cette ténacité qui pousse à poursuivre nos objectifs jusqu'aux atteintes... satisfaisantes. Ceux d'avant et d'aujourd'hui font aussi montre de fierté; ce sentiment qui fait relever la tête pour les réussites. Voilà les colonnes de la cathédrale culturelle beauceronne.

Certains comportements caractéristiques des gens de chez nous sont d'autre part des expressions d'autres valeurs culturelles. Les gens d'ici sont tolérants, d'une façon supérieure à la moyenne provinciale; ils et elles sont indépendants, sans partisaneries politiques ou autres; elles et ils sont patients en attente des résultats et endurants, ils et elles acceptent bien de réaliser leurs projets par étapes.

Bien sûr, force est d'admettre que quelques éléments pas trop positifs dans cette palette culturelle sont à signaler; nos gens sont peut-être «un peu» chauvins et aussi revanchards... et peut-être...

Si vous voulez connaître la Beauce dans ce qu'elle est de mieux, venez et rencontrez les personnes d'ici... elles parlent plus et mieux que les lieux qui sont quand même «bien».



La retraite

par

France Pinon

Dur de préparer sa retraite et de s'imaginer ce qu'on va faire quand on vit au jour le jour comme moi. Jusqu'à la dernière minute, ma tâche et mes petits chéris occupaient la majeure partie de mon temps, fins de semaine comprises. Alors: « Ça passe ou ça casse! », comme on dit.

Puisque je suis encore là, c'est que j'ai su trouver ce que je croyais presque impossible : une acceptation et ou une action au bon moment, tel un chat qui enseigne la patience. Un jour sur deux, sans activité spéciale, c'est acceptable pour moi.

J'ai appris ceci :

Moi qui suis zéro sportive, je dois chercher à bouger plus. À mon travail, mon local était au milieu du dernier étage alors, j'en montais des marches plusieurs fois par jour et faisais cet exercice obligé. À présent, la nuit, si je n'ai pas assez bougé, je me réveille car j'ai mal quelque part. Ici et là, là, là!

Avoir des ami.e.s, des connaissances et s'entraider, c'est fantastique! C'est avoir accès à toutes les qualités du monde. Les défauts, je fais avec car je ne vis pas avec ceux-ci à tous les jours et les miens suffisent. Je répare de petits riens et de plus gros qui agaçaient. Pas besoin de se ruiner pour s'entourer de mieux!

Je me libère des « Oh misère! Oh malheur! Pauvre de moi! » de ma part et des autres.

J'accorde moins de temps à mes pensées et aux victimes d'être victimes.

Je bois plus d'eau, de thé et même de café. Le corps a besoin de liquide.

J'ai de nouvelles idoles : les gens équilibrés qui respirent l'acceptation, l'action, l'imagination et la joie : Jeannette Bertrand, Alice Picard, Louise Portal, Mitsou, Patricia Paquin et Kim Thuy, Pierre Bruno, Laurent Duvernay-Tardif et Étienne Boulay, entre autres. Il y en a toujours des gens plus âgés qui sont plus jeunes que moi et de plus jeunes qui ont trouvé le secret d'une vie épanouissante. Quand je me sens malheureuse, c'est parce que je n'utilise pas suffisamment mon imagination.



Bonne retraite aux nouveaux et aux anciens! Il existera toujours des gens et des apprentissages qui vont nous allumer.



Travail invisible et pandémie

par

Liane Loignon

Comité des femmes

Dans le bulletin sectoriel de mars 2020, j'ai abordé sommairement le thème du travail invisible. Nous étions à ce moment-là au tout début de la pandémie. Et j'ignorais que le sens de ces mots, « travail invisible », allait prendre tant d'ampleur, que la valeur de ce travail serait enfin sous les projecteurs.

Un des volets du travail invisible concerne le travail fait par les femmes et les hommes – mais plus souvent par les femmes – à l'intérieur du foyer. Faire des enfants, les mettre au monde, les vêtir, les nourrir, les éduquer, les écouter, les rassurer, les consoler, les aimer tout simplement, en faire des grands. Tenir la maison, entretenir les vêtements, préparer les repas, faire les courses, planifier le nécessaire et parfois, un petit superflu pour chacun, accomplir jour après jour tous ces petits gestes d'amour et de devoir nécessaires à la santé, au bien-être et même à la survie des membres de la famille. La pandémie a fait en sorte qu'à la charge habituelle, assumée le plus souvent par les femmes, s'ajoutait celle d'assurer la sécurité de la famille, en appliquant les mesures sanitaires, et la crainte de voir les siens contaminés.

Personnellement, je considère que le travail des préposés aux bénéficiaires, des éducatrices, des préposés à l'entretien ménager ou à la préparation des repas est le prolongement de ce travail invisible réalisé dans la famille. C'est peut-être ce qui explique que ce travail soit si

peu payé, si peu reconnu et qu'il s'exerce dans des conditions si difficiles. Dans le milieu de la santé, 80 % du personnel est féminin. Il en est de même dans le milieu de l'éducation. Dans ces domaines, les femmes sont sur la ligne de feu. Inutile de dire qu'elles sont à bout de souffle et qu'elles mériteraient plus de considération.

Prendre soin d'un proche fragilisé, d'un parent vieillissant, d'un frère ou d'une sœur malades, d'un ami, d'un voisin, d'un oublié peut-être, n'est-ce pas le rôle du proche aidant ? Celui-ci est souvent une bouée devant la détresse de la personne aidée et on a pu réaliser dans le contexte actuel combien son rôle est important.

Enfin, le troisième volet du travail invisible, le bénévolat « qui colmate les failles du système public pour de nombreux secteurs essentiels » s'est aussi avéré indispensable. Comme les personnes âgées assument une grande partie de ce bénévolat, leur absence s'est cruellement fait sentir.

À ces femmes – et à ces hommes – qui ont pris soin de leurs semblables au risque de leur propre sécurité, R.E.S.P.E.C.T. Leur travail *invisible* est le « socle » sur lequel reposent non seulement le bien-être, mais la survie de plusieurs des nôtres.

Pour poursuivre la réflexion visitez le site www.travailinvisible.ca



Chronique littéraire

par Marie Nadeau

Shuni, Naomie Fontaine, 2020

Après *Kuessipan*, sur la réalité des réserves, et *Manikanetish*, sur les adolescents qui y vivent, Naomie Fontaine, auteure innue, nous offre *Shuni*. Elle y raconte son vécu et celui de sa communauté dans une lettre à son amie blanche.

Chacun de ses récits invite à voir le beau derrière le difficile de la réalité autochtone. Elle nous apprivoise à cette réalité. Avec *Shuni*, Naomie Fontaine a remporté le Prix littéraire des collégiens 2020. À lire aussi *Manikanetich* de la même autrice.

Lecture proposée par Patsy Gagnon

SHUNI
NAOMI FONTAINE



L'histoire de la skieuse Marie-Michelle Gagnon, Marie-Luce Giguère, 2019

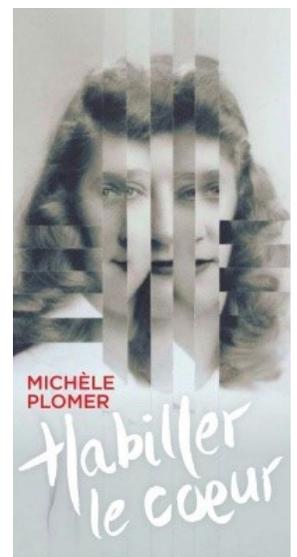
A six ans, Marie-Michèle dévale les pentes de ski avec une fougue et une passion qui attirent déjà l'attention. Ses parents font de leur mieux pour l'aider à atteindre un objectif qui se précise au cours des années: faire partie des skieuses de la Coupe du Monde! Au prix d'efforts soutenus et grâce au support indéfectible des gens qui l'entourent, elle surmontera toutes les embûches, se relèvera de ses blessures et montera sur le podium. Ce livre est le récit de la vie d'une championne canadienne de ski alpin, avec ses hauts et ses bas. Une femme qui n'a pas hésité à croire en ses rêves dont celui de partager sa vie avec Travis Ganong, skieur américain en Coupe du Monde aussi. *Marie-Luce est membre de l'AREQBE*



Habiller le cœur, Michèle Plomer, 2020

S'inspirant de la vie de sa mère Monique, une femme hors du commun qui a décidé d'aller travailler à Puvirnituk à 70 ans, l'écrivaine Michèle Plomer raconte une superbe relation mère-fille dans son nouveau roman, *Habiller le cœur*. Elle en profite pour faire revivre les années jazz du Golden Square Mile à Montréal, les usines de Cartierville et l'œuvre d'Anne Hébert. Dans ce roman, on retrouve avec bonheur la belle plume de Michèle Plomer, ses réflexions, sa façon de voir le monde.

Ce livre m'a fait réfléchir sur les relations mères-filles qui ne sont pas toujours aisées. Une fois de plus, j'ai visité le nord du Québec, ou je rêve d'y aller un jour. Cette région me fascine depuis longtemps.





De Jeanne à Louise

par Jacques Rancourt

Je me préparais à vous écrire un texte sur l'incertitude, quand notre Marie me demanda d'écrire sur cette association arequienne qui a pris origine dans un passé lointain vers 1970. Je vous avoue que je ne connais pas plus l'histoire de l'AREQ que ma chatte Capucine, mais une commande me tombe dessus et je me dois de ne pas décevoir notre Marie.

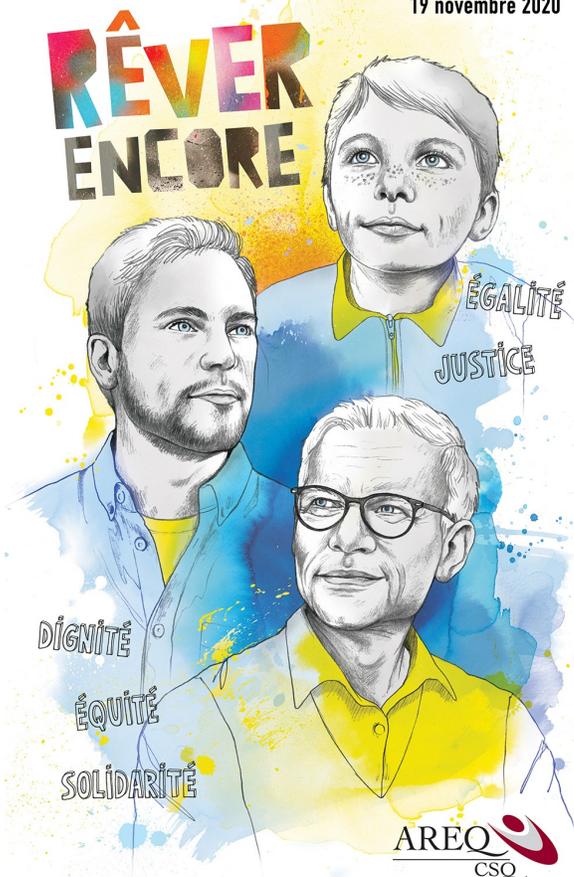
Il ne reste pas moins que palabrer sur l'incertitude aurait été d'une incontournable actualité. Surtout où l'anxiété nous gagne et que devant l'avenir j'aurais jeté un regard qui vous aurait fait du bien sachant que la condition humaine nous impose de vivre avec cette épée de Damoclès concernant la finitude de notre séjour terrestre.

Comment faire l'histoire de notre association en une seule page alors que je viens de gaspiller deux paragraphes étrangers à la commande reçue.

Heureusement qu'un cahier publié en 1997 relate les 25 ans d'histoire du secteur J. Cette Laure Gaudreault dont nous a parlé mille fois Liane commença en 1970 à recruter des membres parmi les institutrices rurales retraitées qu'elle connaissait bien. Une brave femme du nom de Jeanne Poulin prit en charge, à elle seule, pendant cinq ans le conseil sectoriel. En 1997, un miracle se produisit Marie-Jeanne Caron devint secrétaire et Gisèle Dutil, trésorière. Voilà enfin un conseil sectoriel qui a de l'allure. Ensuite jusqu'en 1990, se succédèrent des femmes à la présidence : Alice Fortin-Paré, Françoise Bourque et Yvonne Beaudoin qui est décédée dernièrement. En 1990, un homme devint président : Gaston Talbot.

En 1994, Pierrette Grenier reprit fémininement la barre du bateau aréquien. L'histoire récente vous la connaissez mieux que moi : Guy Bélanger, Claire-Estelle Gilbert décédée récemment, Gilles Poulin, Jacques R. Côté, Patsy Gagnon et maintenant Louise Fortin. *Le Reflet* apparaît vers 1989 comme un petit feuillet minuscule. Il devient plus consistant avec Guy Bélanger et votre humble serviteur lui donna le format actuel. Françoise Bourque organise le premier Party de Noël. Pierrette Grenier fut une présidente très active. Je relève ces activités : la Saint-Valentin, l'assemblée générale, un souper-récital, la non-rentree, l'hommage aux disparus, la fête des personnes âgées, et le social de Noël. Encore aujourd'hui plusieurs de ces activités perdurent. C'était seulement un humble succinct bref petit clin d'œil sur notre association.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES
19 novembre 2020





Dossier Assurance Voyage

Par Marie-Claude Bélanger



Bonjour à tous,

Je sais que pour le moment nous devons patienter avant de repartir en voyage mais je voulais mettre à jour les informations concernant l'assurance annulation de voyage d'Assureq. Je vous présente donc le dernier avis que j'ai reçu.

À compter du 1^{er} octobre 2020, SSQ Assurance couvrira désormais tous les frais médicaux d'urgence, incluant ceux reliés à la COVID-19, dans un pays de destination ayant un avis du gouvernement canadien d'éviter tout voyage non essentiel (niveau 3).

En lien avec cette annonce, SSQ Assurance rappelle que la santé et la sécurité de ses assurés sont une priorité et demeurent au centre de ses décisions en ce temps de pandémie.

« Bien que la meilleure protection soit toujours de limiter vos déplacements, **SSQ Assurance** tient à vous apporter son soutien si vous devez voyager. »

Pour être admissibles à leur couverture, les assurés devront présenter un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit déjà leur couverture d'assurance.

Assurance annulation et interruption de voyage

Également à compter du 1^{er} octobre 2020, l'assurance annulation et interruption de voyage sera offerte dans les cas suivants :

Avant le départ

Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau de 1-2 à 3 ou 4* avant votre départ, il sera alors possible d'annuler votre voyage.

Durant le voyage

Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau 1-2 à 3 durant votre séjour, vous aurez le choix de rester en voyage, tout en conservant votre protection d'assistance voyage, ou d'interrompre celui-ci et de revenir au pays dans un délai maximum de 14 jours. Toutefois, si l'avis du gouvernement passe à un niveau 4, vous devrez obligatoirement interrompre votre voyage et revenir au pays dans un délai maximal de 14 jours, à défaut de quoi vous perdrez votre protection d'assistance voyage.

Pour plus d'information, nous vous invitons à **consulter la FAQ de SSQ Assurance**.

*Avis émis par le gouvernement canadien concernant les destinations voyages

Niveau 1 – Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage

Niveau 2 – Prendre des précautions sanitaires spéciales

Niveau 3 – Éviter tout voyage non essentiel

Niveau 4 – Éviter tout voyage

JE ME LÈVE DE *BONHEUR*

Par Guylaine Poulin



Déjà 35 ans d'enseignement au primaire! J'ai eu le *bonheur* de vivre avec des enfants qui avaient le goût d'apprendre, d'être écoutés et aimés. À chaque matin, dans la mesure du possible, je prenais le temps de regarder mes élèves, afin de lire dans leurs yeux une étincelle de *bonheur*.

C'était une de nos belles discussions. En fin de journée, chaque élève écrivait ou dessinait dans son cahier spécial un petit *bonheur* de la journée. Maintenant à la retraite depuis un an, j'ai le goût de partager avec vous mes petits *bonheurs* et de vous faire prendre conscience que vous aussi vous pouvez le vivre à chaque jour.

Julien Peron l'exprime bien ainsi:

LE BONHEUR N'EST PAS UNE DESTINATION MAIS UNE FAÇON DE VOYAGER.

Vous arrive-t-il de vous réveiller avec plusieurs raisons d'être malheureux et peu de raisons pour être heureux ? Quelles sont vos attentes? Sont-elles trop grandes?

Comme les enfants, fixons-nous un petit bonheur ou une réussite qui nous fera du bien dans notre journée. Pour moi, si je pose un bon geste dans ma journée, je suis la personne la plus heureuse car les effets de bien-être intérieur sont ressentis toute la journée.

À la vitesse que notre société avance, cela nous empêche parfois de nous arrêter à l'essentiel pour trouver le vrai *bonheur* dont nous sommes constamment en recherche. L'objet qui devient un bien de consommation nous satisfait seulement pour un court temps puisque nous avons besoin de plus. Commençons par combler notre besoin intérieur tout simplement avec de petites satisfactions. Porter plus attention dans vos relations affectives permet d'être plus attentif au moment présent. Vous allez vous sentir mieux et apporter la joie autour de vous.

Le *bonheur* que vous dégagez est contagieux. Être bien est le plus grand *bonheur* que je puisse apporter. Je me sens mieux et dans le *bonheur* lorsque je suis en bonne condition.

Mes pensées sont en accord avec ma bouche et mon . Je bouge, je respire bien et je m'arrête quelquefois pendant la journée pour me rappeler que j'existe. Au moins une personne m'aime pour

ce que je suis. J'apporte du bonheur à quelqu'un...



LE BONHEUR, C'EST QUOI SELON VOUS? SOYEZ HEUREUX!

De passage dans nos vies

« La vie vaut parce qu'elle a une certaine durée. C'est notre finitude qui peut nous inciter à vivre pleinement chaque instant comme une opportunité de joie, de plaisir, de prise de conscience, de connaissance, de croissance, d'amour partagé. Toute proximité de la mort, comme la crise que nous traversons, devrait avant tout nous inciter à vivre mieux et pleinement. » Frédéric Lenoir



Colette Cliche
4 juillet 2020



Solange Bégin
14 juillet 2020



Blandine Roy
19 juin 2020



Yvonne Beaudoin
14 mai 2020



Julienne Carrier
18 avril 2020



**Laurette Fortier
-Brochu**
1er avril 2020



Suzanne Busque
23 juillet 2020



Normande Poulin
13 mai 2020



**Claire-Estelle
Gilbert**
8 septembre
2020



Yvette Poulin
30 juillet 2020



Sylvia Berberi
24 juillet 2020

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, communiquez avec Rolande Vaillancourt au 418-594-8033 ou par courriel

**LISTE DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS
31 OCTOBRE 2020**

GROUPE	NOM	PRÉNOM	LIEU
Enseignant	AUDET	Bruno	Polyvalente Benoît-Vachon
Enseignant	BEAULIEU	Dominique	École La Découverte
Enseignant	BÉLANGER	Marie-Josée	École La Tourterelle
Soutien	BERNARD	Jocelyne D	École De Léry - Mgr de Laval
Enseignant	BILODEAU	Nicole	École Primaire l'Éveil
Soutien	BIZIER	Manon	École des Joyeux-Compagnons
Enseignant	BOILY	Jean-René	Polyvalente Saint-Georges
Enseignant	BOURGET	Carole	École Barabé
Soutien	BOURQUE	Lawrence	Surnuméraire / Ress. mat.
Enseignant	BRANDOW	Frances	CEA de Ste-Marie
Soutien	CAUX	Nicole	Surnuméraire
Enseignant	CHABOT	Lisanne	École l'Enfant-Jésus
Soutien	CHAMPAGNE	Christiane	Services éducatifs
Enseignant	CLOUTIER	Sonia	École Arc-en-Ciel St-Odilon
Enseignant	CÔTÉ	Lise	École l'Aquarelle St-Bernard
Soutien	COUETTE	Guylène	École Primaire l'Éveil
Enseignant	DOYON	Audrey	École des Deux-Rives
Enseignant	DOYON	Hélène F	École Maribel
Soutien	DOYON	Lynda	École Dionne
Enseignant	DROUIN	Nancy	École primaire Les Sittelles
Enseignant	DROUIN	Régis	CFP Pozer
Professionnel	DUBREUIL	Nicolas	École secondaire Veilleux
Enseignant	DUQUET	Richard	CEA Beaudoin / Les Sources
Enseignant	FARRELL	Guy	CIMIC
Enseignant	FORTIN	Carolle	École Monseigneur-Fortier
Enseignant	FORTIN	Denis	École Notre-Dame Lac-Etchemin
Enseignant	FORTIN	François	Polyvalente Benoît-Vachon
Enseignant	GAGNON	France	École Monseigneur-Fortier

GROUPE	NOM	PRÉNOM	LIEU
Enseignant	GENEST	Brigitte	École La Passerelle (Petits-Castors)
Professionnel	GIGUÈRE	Julie G	Services éducatifs
Cadre	GOUIN	François	CEA Beaudoin / Les Sources
Enseignant	GOUPIL	François	Polyvalente St-François
Soutien	GRENIER	Denise T	Polyvalente Benoît-Vachon
Soutien	GRENIER	Line	CEA Beaudoin / Les Sources
Enseignant	GUAY	Jocelyne	École des Sommets
Enseignant	GUÉNETTE	France	École Primaire l'Éveil
Enseignant	HAMEL	Brigitte	École De Léry - Mgr de Laval
Enseignant	HAMEL	Jacques	Polyvalente Benoît-Vachon
Cadre	HARTON	Danielle	CF Bâtisseurs / Ste-Marie
Enseignant	JACQUES	Danielle C	CEA Beaudoin / Les Sources
Soutien	LABBÉ	Gaétane	École Notre-Dame St-Elzéar
Soutien	LACHANCE	Jocelyne	École Sts-Anges
Enseignant	LEBRASSEUR	Lise	École Notre-Dame St-Elzéar
Soutien	LECLERC	Thérèse	Polyvalente Saint-Georges
Enseignant	LEMIEUX	Conrad	Polyvalente Benoît-Vachon
Enseignant	LESSARD	Johanne	École Arc-en-Ciel St-Odilon
Enseignant	LESSARD	Suzie	École d'Youville
Enseignant	MACDOUGALL	Scott	Polyvalente Saint-Georges
Soutien	MAHEU	Danie	Service ress. humaines
Enseignant	MARCEAU	Isabelle	École Kennebec
Enseignant	MÉTIVIER	Jean-Pierre	Polyvalente Saint-Georges
Enseignant	MÉTIVIER	Louise	École Monseigneur-Fortier
Enseignant	MOISAN	Sylvie	École Monseigneur-Fortier
Enseignant	MORIN	Denyse	École Primaire les Sittelles
Cadre	MORIN	Josée	Direction éducation des adultes
Enseignant	MORIN	Mario	École Primaire l'Éveil
Enseignant	NADEAU	Julien	CIMIC
Enseignant	OUMET	Christine	École Primaire l'Éveil
Soutien	PLANTE	Linda	École Rayons-de-Soleil
Soutien	POMERLEAU	Sylvie	École La Passerelle (Petits-Castors)
Soutien	POULIN	Brigitte C	Polyvalente Saint-Georges

Enseignant	POULIN	Chantal Z	Polyvalente des Abénaquis
Soutien	POULIN	Suzanne A	Direction générale
Enseignant	PRÉVOST	Carole	École Drouin
Enseignant	RODRIGUE	Marlène	CF Bâisseurs / Ste-Marie
Soutien	ROUSSIN	Carolle	École l'Aquarelle St-Bernard
Soutien	ROY	Bruno	Centre Adm. Ste-Marie
Soutien	ROY	Christian	Ress. Matérielles / Reg.001
Soutien	SYLVAIN	Céline	École du Trait-d'Union
Enseignant	TANGUAY	Anne	École De Léry
Enseignant	TANGUAY	Louise	École des Appalaches
Soutien	TRÉPANIER	Marquis	Ress. Matérielles / Reg.003
Enseignant	TURCOTTE	Étienne	Polyvalente Saint-Georges
Professionnel	VACHON	Bruno	École Monseigneur-Feuiltault
Enseignant	VACHON	Hélène	École Primaire l'Éveil
Enseignant	VACHON	Jean-Marc	Polyvalente Benoît-Vachon
Soutien	VAILLANCOURT	Lyne	Polyvalente Saint-Georges
Cadre	VALLÉE	Jacques	Polyvalente Saint-Georges
Enseignant	VALLÉE	Sonia	École l'Aquarelle St-Bernard
Enseignant	VEILLEUX	Lucie L	École du Petit-Chercheur
Enseignant	VILLENEUVE	André-Steve	Polyvalente Benoît-Vachon



LE FIL D'ARIANE

par

Francine Poulin

RAPPEL...RAPPEL...RAPPEL..RAPPEL

Bonjour à toutes et tous,

Je suis toujours à la recherche de bénévoles qui désirent s'engager dans le programme *Le Fil d'Ariane*.

Ce dernier s'adresse à nos membres vivant seuls et âgés de 80 ans et plus dans le but de briser leur isolement. La situation particulière que nous vivons actuellement peut engendrer encore plus de solitude.

Prendre quelques minutes de votre temps peut faire la différence dans la vie de quelqu'un... n'hésitez pas à vous impliquer... une belle occasion de partager.

francine.poulin@outlook.com

Tél. : 418 227-0559