

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 28, numéro 3

Mars 2021

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

DANS CE NUMÉRO :

Conseil sectoriel	2
Convocation AGS 2021	3
Convocation AGR 2021	4
Plan d'action (2017-2021)	5-6-7
AREQ-CSQ B-E.	
JIDF & Relève?	8
Méconnues... oubliées	9
Pandémie et introspection	10
Faire preuve de créativité	11
Citoyen numérique	12
Rien ne presse... respire	13
Je ne suis pas seul	14
Chronique littéraire	15
Mon temps richement...	16
Le temps qu'il nous reste	17
ASSUREQ	18
Un petit bonheur matinal	19
Décès	20



À PETIT PAS VERS LA CLARTÉ

Mot de la présidente

Louise Fortin

Au moment d'écrire ces lignes, les journées allongent, on peut aller chez le coiffeur (dans mon cas, c'est déjà fait) et la saga des vaccins semble terminée. Enfin, on voit un peu de lumière au bout du tunnel.

Pour cette édition printanière, notre bulletin *Le Reflet* présente des textes qui, nous l'espérons, sauront vous apporter un brin d'optimisme et vous changer les idées pendant un moment. Même si tout semble au ralenti ou même arrêté, sachez qu'à l'AREQ Beauce-Etchemins nous avons continué à travailler et à penser à vous. Bien sûr, nous n'avons pu organiser des activités comme auparavant, mais grâce à Carole Fontaine et Patsy Gagnon nous avons offert le cours en ligne *Citoyen numérique*. (voir p. 12) Nous sommes présentement à préparer notre assemblée générale sectorielle (AGS). Celle de 2020 a été annulée, mais grâce à la magie de Zoom, nous pourrions la tenir cette année. Cela comporte évidemment certains défis, mais nous sommes prêt.es à les relever.

Je vous souhaite un printemps lumineux.



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 2020-2021

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@globetrotter.net

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
plemoyn@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

Assemblée générale sectorielle
29 avril 2021 par vidéoconférence Zoom

Assemblée générale régionale
10 mai 2021 par vidéoconférence Zoom

Congrès de l'AREQ 2021
du 1^{er} 4 juin 2021
par vidéoconférence Zoom



Assemblée Générale Sectorielle 2019

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.*

<http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

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



Saint-Georges, 17 février 2021

Convocation à l'assemblée générale sectorielle 2021

Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l'assemblée générale sectorielle (AGS) de l'AREQ Beauce-Etchemins.

Date : 29 avril 2021

Heure : 13 h

En raison de la pandémie et des mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence Zoom.

Les points traités seront les suivants : rapport de la présidence, rapport financier, signature des effets bancaires, élections au conseil sectoriel, délégation au Congrès, période de questions.

Douze prix de présence de 50 \$ seront tirés au sort parmi les personnes présentes à la fin de la rencontre.

Élections

Les personnes qui désirent présenter leur candidature à l'un des postes en élection (présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseillère) peuvent obtenir un bulletin de mise en candidature auprès de la présidente, du secteur Louise Fortin, à l'adresse lfortin@yahoo.com.

Inscription

Pour participer à l'AGS, nous vous invitons à communiquer avec Richard Mercier par **courriel** à rmercier50@hotmail.com ou avec Paule Caron par **téléphone** au numéro 418-225-3068, et ce, **au plus tard le 15 avril 2021**.

Voici les **renseignements requis** pour vous inscrire: nom, adresse, numéro de membre, adresse courriel, numéro de téléphone.

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant l'AGS.

Louise Fortin
Présidente



LE REFLET

Convocation à l'assemblée générale régionale 2021

Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l'assemblée générale régionale (AGR) de l'AREQ Québec–Chaudière–Appalaches (03).

Date : 10 mai 2021

Heure : 9 h 30

En raison de la pandémie et de mesures gouvernementales en vigueur, l'AGR aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence Zoom.

Les points traités seront les suivants : rapport de la présidence, rapport financier, élections au conseil régional, signatures des effets bancaires.

Un tirage aura lieu parmi les personnes présentes.

Veuillez également noter qu'une allocation de 25 \$ sera versée aux personnes participantes.

Élections

Les personnes qui désirent présenter leur candidature au poste de la présidence régionale peuvent obtenir un bulletin de candidature auprès de la présidence d'élection de la région à remois@videotron.ca avant le 1^{er} mai 2021.

Inscription

Pour participer à l'AGR, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel à carole.pedneault@hotmail.com au plus tard le 1^{er} mai 2021.

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe **48 heures avant l'AGR** ainsi que les documents nécessaires.

Carole Pedneault, présidente régionale



Plan d'action (2017-2021) AREQ-CSQ Beauce-Etchemins

Préambule : En ajout aux actions que vous lirez dans le tableau ci-dessous, le conseil sectoriel et les responsables des comités sectoriels ont assisté aux rencontres régionales et nationales. Ils et elles ont aussi diffusé les informations reçues des instances nationales et régionales par le bulletin sectoriel, le site web, la chaîne électronique et lors de nos rencontres sectorielles.

Axe 1 — Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations

Orientations	Actions	Réalizations du secteur
Veiller au respect, à la dignité et à la sécurité de nos membres et des personnes âgées	Assurer une vigie et réagir au besoin, soit en dénonçant la maltraitance, en proposant des solutions ou en faisant connaître les pratiques de bienveillance (7 : voir note)	-Fil d'Ariane (30 participant.e.s en moyenne) -Conférence sur les proches aidants (février 2018)
	Réclamer des mesures de soutien, informer nos membres et appuyer des organismes d'aide aux personnes proches aidantes (9)	-Conférence sur les proches aidants (février 2018)
Travailler à l'amélioration de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées	S'associer à des initiatives ou à des organismes voués à la défense des droits des personnes en situation de pauvreté ou de vulnérabilité (14)	-Impôt bénévole -Fondation de la persévérance et de la réussite scolaire de la CSBE -Parrainage Jeunesse de Beauce-Etchemins -Casira -Maison de la famille Sainte-Marie -Association communautaire Lafontaine -Comités des bénévoles des CHSLD du Séminaire, Richard Busque, de Beauceville et de la Fondation du Sanatorium Bégin de Lac-Etchemin. -Le Noël du Bonheur -Moisson Beauce (Le secteur Etchemin est desservi par cet organisme) -Centraide Québec -Beauce-Appalaches

Axe 2— La vie associative

Orientations	Actions	Réalizations du secteur
Assurer des services de qualité	Réaliser ou appuyer des recherches, informer et outiller nos membres sur des dossiers d'actualité (19)	<ul style="list-style-type: none"> -<i>Le Reflet</i>, la chaîne électronique et le site web -Conférence sur la protection des données personnelles (mars 2020) -Formation «Citoyen numérique» de 16 heures (projet-pilote automne 2020; deux groupes, hiver 2021)
	Informer nos membres à propos des assurances (21)	<ul style="list-style-type: none"> -<i>Le Reflet</i>, la chaîne électronique et le site web -Conférence sur la RAMQ et ASSUREQ (avril 2019)
Développer et renforcer le sentiment d'appartenance	Favoriser des débats sains, sereins et constructifs au sein de nos différentes instances, en vue de prises de position cohérentes et éclairées (23)	<ul style="list-style-type: none"> -Lors des rencontres, des conseils sectoriels et de nos écrits -Groupe de discussions du comité sectoriel des hommes -Conférence sur la pleine conscience (avril 2018)
	Souligner et faire connaître la contribution des membres de l'AREQ tant dans notre organisation que dans leur communauté (25)	<ul style="list-style-type: none"> -Dans <i>Le Reflet</i> et sur le site web -Déjeuner des bénévoles -Cartes de remerciement
	Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles (27)	Allocation de 50 \$ par bénévole du Fil d'Ariane
	Organiser ou appuyer des activités sociales, culturelles et récréatives à l'intention de nos membres (28)	<ul style="list-style-type: none"> -Envoi de carte d'anniversaire aux 80 ans et plus (environ 180 cartes envoyées par année) -Envoi de cartes de condoléances lors du décès d'un membre -Tout au long de l'année (L'Autre rentrée, fête de Noël, fête de l'amitié, hommage à nos personnes âgées...) -Fêtes de la musique (février 2019 – février 2020) -<u>Sorties culturelles dans notre région</u> : maisons anciennes et musée Marius-Barbeau à Saint-Joseph, parc Taschereau et église de Sainte-Marie, Jardins Harbottle et manoir Taylor à Saint-Simon -<u>Sorties culturelles à Québec</u> : Wendake, domaine Cataract, Cercle de la Garnison, monastère des Augustines de Québec, Musée des Beaux-Arts

Axe 3 - La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

Orientations	Actions	Réalizations du secteur
Reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société	Appuyer nos membres qui s'impliquent dans différentes causes et au sein d'organismes de la société civile (35)	<p>-Promotions dans <i>Le Reflet</i> et sur notre site</p> <p>-Contribution financière sur demande (Fondation pour la persévérance et la réussite scolaire, AFEAS, Casira, Association communautaire Lafontaine)</p>
	Souligner des journées et des semaines thématiques portant sur le bénévolat et l'engagement social de nos membres (36)	<p>-Déjeuner des bénévoles</p> <p>-Par le site web, la chaîne électronique et le bulletin</p>
	Soutenir la FLG dans la réalisation de son plan d'action et promouvoir ses activités (40)	<p>-Information sur la FLG dans <i>Le Reflet</i>, par la chaîne électronique et le site web</p> <p>-Activités de financement : adhésion de nouveaux membres à la FLG, tirage-partage, vente de livres usagés, achat de cartes de condoléances.</p> <p>-Promotion du site de la FLG</p>
Favoriser l'implication et l'action citoyennes de nos membres et le développement d'une société plus démocratique	Prendre position et agir dans les dossiers environnementaux (41)	<p>-Articles dans <i>Le Reflet</i> et sur le site web</p> <p>-Envois par la chaîne électronique (Zéro déchet et gaspillage alimentaire)</p>

Note : Les nombres entre parenthèses réfèrent au plan d'action national.



Une fois encore,

La Journée internationale des droits des femmes sera soulignée le 8 mars.

Soyons fières, soyons solidaires.

La pandémie n'arrête pas la longue marche des femmes vers l'égalité.

J'attends avec impatience les résultats de votre marche par bouts.

Au plaisir,
Liane Loignon, comité des femmes

LE FIL D'ARIANE

À LA RECHERCHE D'UNE RELÈVE



Après 5 ans d'implication dans le dossier du Fil D'Ariane, je quitte la fonction pour relever des nouveaux défis.

Les contacts avec les personnes de 80 ans furent des plus enrichissants et gratifiants. J'ai apprécié grandement la générosité des bénévoles... Merci de votre engagement.

Je vous explique un peu la tâche :

En octobre ou novembre, contacter les personnes qui ont ou auront 80 ans durant l'année afin de connaître leur situation et de leur offrir le service si elles vivent seules.

Si une ou des personnes sont intéressées, il s'agit de leur trouver un.e bénévole pour faire un jumelage.

En décembre, faire parvenir la liste des bénéficiaires et des bénévoles au trésorier. Celui-ci émettra un chèque, au nom du bénévole, au montant de 50,00 \$ pour gâter son bénéficiaire.

Si vous sentez un intérêt pour ce poste, n'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de vous seconder dans l'apprentissage de cette nouvelle fonction.

Francine

francine.poulin@outlook.com

418 227-0559



Méconnues – sous-représentées – ignorées – oubliées

Liane Loignon, comité des femmes

En 2017, j'ai eu la chance d'assister à une conférence prononcée par Isabelle Picard, une jeune femme huronne-wendat, aujourd'hui spécialiste aux affaires autochtones à Radio-Canada. Tout récemment, j'ai assisté au webinaire *Introduction aux réalités autochtones*. À la suite de ces rencontres, je veux partager quelques informations et quelques réflexions avec vous.

Je me suis rendu compte que je connaissais bien peu de choses de la réalité des femmes autochtones et bien souvent mes connaissances étaient entachées de biais ou de préjugés.

Au Québec, 1 400 000 autochtones, donc plus ou moins 700 000 femmes, vivent dans des communautés – on ne dit plus réserves – dissimulées surtout en région. Les femmes autochtones représentent moins de 2 % de la population féminine du Québec. Leur espérance de vie est plus courte de quatre à six ans de celle des Québécoises.

Avant le contact avec les Européens, le rôle des femmes était très important. Les aînées pouvaient choisir un chef ou en démettre un. Les enfants appartenaient au clan de la femme. La société n'était pas organisée en hiérarchie, mais davantage en cercle et la femme y avait un statut important.

Les Européens ont amené leur culture, leur façon de voir et d'organiser le monde. Ils ont imposé les modèles européens de l'époque. Les Jésuites parlaient aux hommes seulement.

La femme perdait sa place et était confinée dans des rôles secondaires.

En 1876, la Loi sur les Indiens affecte directement les femmes : perte de leur statut, perte de leurs rôles traditionnels, exclusion. La Loi sur les Indiens déterminait qui était Indien et ceux-ci devenaient les pupilles de l'État.

Mais les femmes autochtones sont résistantes et résilientes. Elles ont pris la parole et revendiqué leurs droits.

En 1985, le projet de loi C-31 a modifié la Loi sur les Indiens de sorte que de nombreuses femmes et leurs enfants ont pu retrouver leur statut d'Indien.

Aujourd'hui les femmes autochtones sont très actives et veulent occuper l'espace. Mélissa Mollen Dupuis et Widia Larivière, initiatrices du mouvement *Idle No More* au Québec, Michelle Audet, Viviane Michel, Autumn Peltier, Natasha Kanapé Fontaine, Tina Fontaine, Joséphine Bacon, Isabelle Picard méritent d'être mieux connues.

On dit que pour comprendre quelqu'un il faut marcher dans ses souliers. Je me demande comment je me sentirais et comment j'agis dans les mocassins d'une autochtone !





Pandémie et introspection

par Richard Mercier

Bientôt un an que le virus de la Covid -19 a attaqué la planète entière. Au Québec, 300 000 personnes furent infectées et presque 10 000 en sont mortes. La pandémie nous a démontré la faiblesse de notre réseau de santé et a affecté tous les secteurs de la société.

Des mesures sanitaires, le couvre-feu et le confinement furent décrétés pour lutter contre ce virus. Pour moi, qui vis seul, ces deux dernières mesures ont beaucoup affecté ma vie sociale, en mettant sur pause la quasi totalité de mes activités. J'ai eu beaucoup de temps pour réfléchir et cela m'a permis de faire le point. Sur la route de la vie, j'ai déjà parcouru une bonne distance. Plusieurs n'ont pas cette chance. La pandémie m'a fait prendre conscience de la fragilité de la vie et surtout de ma **finalité**.

Cela m'a amené à réfléchir sur ce qui me rend heureux. Ma réponse fut : rendre service, l'affection des miens, le contact avec la nature, le soleil, la mer et les voyages.

À la suite de cette réflexion, je ressens comme une urgence d'agir, car on ne sait pas quand les problèmes de santé vont surgir. Aussi dès 2022 je passerai 3 mois par année à Puerto-Vallarta, mon petit paradis mexicain, et je me propose de faire également un à deux voyages chaque année. Avoir la possibilité d'envisager cela me démontre que je fais partie des privilégiés de la vie.

Aussi je vous annonce qu'après 7 ans, je quitterai mon poste de trésorier à la fin juin. Ce fut un plaisir de connaître et de travailler avec cette équipe dynamique. Je participerai avec plaisir aux activités de notre association lorsque je serai sur place.

Je ne suis pas certain que sans cette pandémie j'aurais fait ce constat aussi rapidement. Donc merci à la pandémie et à la vie !





Faire preuve de créativité pour optimiser son frigo!

par
Paule Caron



En cette période peu reluisante de l'humanité il y a des gens qui font la différence en commençant par l'intérieur de leur frigo. Grâce à de petits gestes, de jeunes adultes porteurs d'espoir arrivent à inspirer ma façon de consommer.

Je vous présente d'abord une jeune entrepreneure qui vous guidera dans la préservation et l'utilisation de vos choux gras. Bien entendu je parle ici de ces nombreux petits restants bien logés au frais dans votre réfrigérateur. Des solutions pour contrer l'insécurité alimentaire et faire votre part pour la planète, car je me questionne : avons-nous vraiment le privilège de gaspiller?

Je vous convie donc à visionner l'émission de Radio-Canada qui nous parle de Florence Léa Siry, cette auteure, chroniqueuse culinaire et experte du zéro gaspillage. En consultant son blog : *Chic frigo sans fric*, histoire de bien manger tout en apprêtant les "Touskis", vous découvrirez diverses façons d'apprêter un aliment habituellement dédié au compostage ou à la poubelle. Les mots : infuser, assaisonner et transformer résonnent encore en moi. J'aime faire preuve de plus d'audace avec mes couteaux et mes épices grâce à cette experte de la gestion des restants!

Pour les personnes qui voudraient aller plus

loin dans des actions écolos, Félix-Antoine Tremblay, comédien et chroniqueur, rencontre, avec humour, des intervenants qui partagent leurs trucs accessibles afin de réduire le volume de vos déchets.

Cette web-série de 8 vidéos a gagné le prestigieux prix Gémeaux 2020 dans la catégorie : *Meilleure émission ou série originale produite par les médias numériques, magazine*. Parmi les thèmes explorés dans *Mon précieux déchet*, on compte :

- Les bases du zéro déchet
- L'épicerie
- La famille
- Le gaspillage alimentaire
- L'entretien ménager
- La restauration
- Les produits corporels
- Les vêtements.

Alors à vos chaudrons, vos frigos et votre écran! Avec toutes ces idées inspirantes, il ne fait nul doute que vous aurez de la joie à contribuer à réduire votre empreinte écologique en apprenant à mieux gérer les petits gestes au quotidien sans pour autant culpabiliser.

<https://ici.radio-canada.ca/tele/lepicerie/site/segments/reportage/184172/gaspiillage-allimentaire-truc-economie>

Mon précieux déchet : <http://www.sympatico.ca/zero-dechet/videos>





La formation virtuelle *Citoyen numérique* : une initiative de votre conseil sectoriel!

par Carole Fontaine, conseillère sociopolitique,

Dans ma chronique de l'automne dernier, je vous parlais de l'importance de développer ses compétences numériques pour contribuer activement à sa vie citoyenne. Soucieux de présenter des solutions à ses membres, le conseil sectoriel a profité de la deuxième vague de la pandémie pour élaborer la formation *Citoyen numérique* et mener un projet-pilote grâce à la collaboration des services aux entreprises du Centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin.

Ainsi, en novembre et décembre dernier, 14 personnes membres de l'AREQ-Beauce-Etchemin ont assisté à 8 ateliers virtuels d'une durée de 2 heures chacun. Au cours de la formation, les participants apprenaient, entre autres, l'utilisation judicieuse des plateformes web et des applications des gouvernements, des institutions financières et des réseaux sociaux.

Les résultats du projet pilote ont été concluants. Chaque participant a fait des apprentissages qu'il peut désormais appliquer dans sa propre vie numérique. Fort du constat du projet-pilote, lors de sa réunion de janvier 2021, le conseil sectoriel a convenu d'offrir la formation virtuelle aux membres qui se montreraient intéressés. Pour le conseil sectoriel, c'était important d'offrir des activités virtuelles pour pallier l'absence de rencontres en présentiel tout en participant à l'actualisation des compétences

numériques de ses membres. Toutefois, nul ne savait quel accueil les membres réserveraient à cette offre de formation. Eh bien, vous avez été nombreux à répondre à l'appel! En moins de 24 heures, un premier groupe était déjà formé. Le conseil sectoriel a alors pris la décision d'élargir l'offre à un second groupe de participants.

Réduire la fracture grise

Vous sursautez et cherchez ce que peut bien être cette fracture grise. Ce court extrait d'une étude de Statistiques Canada parue en 2019 le résume bien : « *Au cours des dernières années, la fracture numérique a représenté une nouvelle source potentielle d'inégalité, car elle a empêché les gens d'avoir accès à des possibilités d'emploi, à des nouvelles et à l'actualité, et à de plus en plus de produits et de services accessibles en ligne...L'écart dans l'utilisation d'Internet entre les aînés et les personnes autres que les aînés est appelé la « fracture grise ».*

La formation *Citoyen numérique*, une initiative de votre conseil sectoriel, contribue à réduire cette fracture grise. Et, la réponse des membres constitue un témoignage disant que les aînés sont conscients que la prise en charge de leurs compétences numériques favorisera leur participation à toutes les sphères de leur vie citoyenne.

¹ Évolution de l'utilisation d'Internet chez les aînés canadiens (statcan.gc.ca)



Rien ne presse... respire

par
Marie Nadeau

Certes, il me serait aisé de vous énumérer tous les gens et les activités qui me manquent en ces temps qui courent. La liste serait longue et je n'en tirerais sûrement aucune satisfaction. J'ai donc décidé de vous écrire ce qui m'apporte du plaisir et de la joie en ce moment présent.

Rien ne presse... respire ; ces quatre petits mots sont devenus mon mantra en cette période pandémique. Que faire de plus, sinon se plier aux recommandations des gens de la santé publique?

Je l'avoue, une partie de moi s'est révoltée contre toutes les mesures imposées. Le manque s'est installé, celui de ne plus voir ceux qui me sont chers autrement que via un écran. Difficile de les serrer dans mes bras. Le manque de mes activités, des lieux que je fréquentais, cela laisse un vide. Pour reprendre les propos de Mme Janette Bertrand: *Ce n'est qu'une question de temps, on n'y peut rien, cela va revenir comme la grippe espagnole.*

Il est vrai qu'il est inutile de gaspiller temps et énergie pour une situation qui nous échappe. Plutôt s'investir dans le moment présent. Je me suis donc lancée, telle Marie Kondo, dans le rangement. J'ai même photographié la fameuse armoire en coin de la cuisine suite à un rangement en bonne et due forme et à l'élagage de son contenu.

Pourquoi conserver des objets qui ne me servent plus? Cela m'a fait un bien fou de m'en départir. Désormais, mon conjoint, à qui j'ai envoyé la photo, ne me demandera plus où ranger les fameuses assiettes d'aluminium!

J'ai donc occupé mon temps de façon intelligente... Au lieu de m'apitoyer sur le sort de l'humanité, j'agis. J'ai appris à utiliser à bon escient cette pause planétaire pour en tirer un certain bien-être. J'effectue désormais mes tâches quotidiennes en pleine conscience, une tâche à la fois. J'évite de m'éparpiller, je suis devenue adepte de la *monotâche* et je prends le temps de m'émerveiller des résultats.

L'autre jour, en effectuant ma marche extérieure, j'ai observé la neige tomber. Un bon dix minutes à contempler les petits flocons. Ça m'a apaisée. Désormais, une marche en forêt se transforme en moment de paix. Je me laisse imprégner par l'environnement : l'air frisquet, les odeurs de résine, le bruit du ruisseau. Cela goûte bon le bonheur lorsqu'on prend le temps de le déguster.

En ce moment, du temps, nous en avons. N'est-ce pas là une occasion unique de ne pas le gaspiller en paroles inutiles à se lamenter sur cette situation dont le contrôle nous échappe?

J'ai choisi d'investir ce temps à remercier pour la santé des miens, pour l'air pur qui entre dans mon corps et pour tout ce que le quotidien m'apporte de beau et de bien. Cette prise de conscience a changé ma vision des choses. J'espère que cet événement m'aura appris à vivre autrement.

C'est vrai, rien ne presse... respire!

Les hommes racontent

Chronique proposée
par François Pouliot

Je ne suis pas seul....

par Charles Roberge d.p., ex c.o.,

Polyvalente Bélanger, Saint-Martin.



Ces derniers temps sont difficiles pour nous, les plus âgés, sur la ligne de front. La génération précédente n'est plus là pour absorber la majeure partie des décès. C'est à notre tour d'être les ainés, avec tout ce que cela comporte de menaçant face à la solitude, la maladie, le confinement, la mort. Que je le veuille ou non, la réalité est là!

Elle a toujours été là, cette réalité passagère aux différents visages : l'enfance, le scoutisme, les études classiques, la vie universitaire, l'entrée sur le marché du travail, mon mariage avec Diane Paquet, la naissance de nos cinq enfants, le diaconat permanent, l'éducation des enfants, leurs études, leurs mariages, les sept petits-enfants, les nombreux voyages, puis la retraite très impliquée au service de la communauté chrétienne depuis vingt ans... Tout cela a tissé ma réalité et fait mon bonheur.

Ces années, même pas une goutte d'eau dans la durée de l'univers, furent sans contredit uniques, révolutionnaires, exaltantes à vivre. Elles ont façonné de manière nouvelle et déconcertante la vie sur terre. Les percées scientifiques, les innovations technologiques, les bouleversements sociaux, la mondialisation, les changements climatiques, la pandémie, et j'en passe, ont transformé en profondeur la relation de l'homme avec lui-

même et son environnement.

Force est pour moi de constater que, malgré les grandes promesses de libération et de bonheur portées par ces changements, le stress de vivre, pour l'homme, n'a fait qu'augmenter; ainsi que la solitude de ne compter pour personne, exceptée la statistique.

Où est passé l'espoir là-dedans?

J'en viens à me dire que l'on vit sa retraite comme on a vécu sa vie. J'ai eu la chance de mettre très tôt la prière chrétienne dans ma vie. Elle m'a accompagné dans toutes ces étapes traversées avec plus ou moins de facilité. Grâce à la prière, je ne me suis jamais senti seul, abandonné.

Encore aujourd'hui, il y a une présence qui m'encourage, me reconforte et m'assure que je vaudrais la peine d'être là, quoi qu'il m'arrive. Je ne suis pas seul pour vivre ces dernières années. Même que j'ai du prix à ses yeux, car Il m'aime. Il donne du sens à ma vie. Je veux parler du Dieu « Amour », qui m'a permis, à mesure des années, de découvrir, preuves à l'appui, que je suis son fils bien aimé en qui Il a mis tout son amour. Non, je ne suis pas seul et... je suis heureux, en paix, confiant!



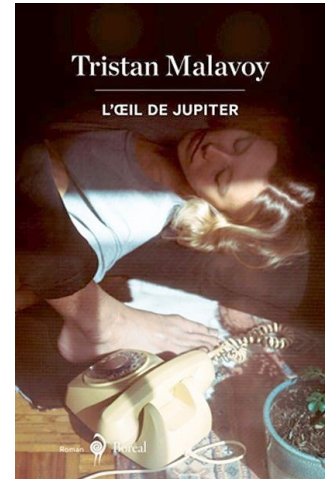
Chronique littéraire

par Marie Nadeau

***L'œil de Jupiter*, Tristan Malavoy, 2020**

Simon Venne, quarante-neuf ans, démissionne de son poste de professeur au cégep du Vieux Montréal. Il ne donnera pas de cours à la rentrée d'automne. Trop de douleurs, trop de remords. Ses pas le conduisent à La Nouvelle-Orléans. Il erre dans cette ville peuplée de fantômes : celui d'Anne Gisé, jeune rescapée d'un Saint-Domingue en proie à la révolution et qui a échoué en Louisiane en 1792, plus morte que vive. *Source Internet*

J'ai découvert un romancier québécois qui a une merveilleuse plume. J'ai déjà sur ma table de chevet, son premier roman. L'histoire de Simon se déroule en parallèle avec celle d'Anne qui vivait sur les rives du Mississipi vers 1795. Il m'a tenu en haleine du début à la fin et m'a fait visiter un beau coin de pays.

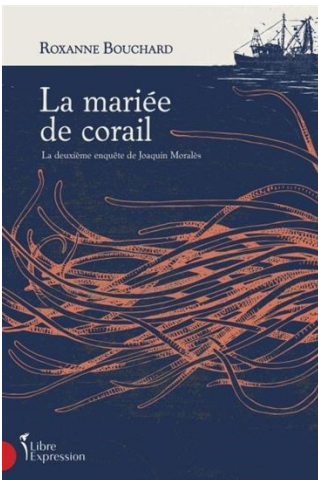


***La mariée de corail*, Roxanne Bouchard, 2019**

Son corps glisse. Sa robe de mariage remonte sous ses jambes, le froid lui mord les cuisses. Angel comprend qu'on est en train de la tuer. Quand la lieutenant Forest appelle le sergent Moralès pour lui demander d'enquêter sur la disparition de cette capitaine, il hésite : son fils vient de débarquer chez lui, soûl comme un homme qui a tout perdu. Deux jours plus tard, le corps d'Angel est retrouvé. La mer, en toile de fond, suit le cours glacial de sa marée d'automne. *Source Internet*

J'ai eu beaucoup de plaisir à parcourir ce roman policier. L'intrigue se déroule en Gaspésie. Angel, personnage auquel on s'attache post-mortem, est la seule du village à posséder son bateau de pêche. Ceci ne plaît pas à tous les pêcheurs de son village.

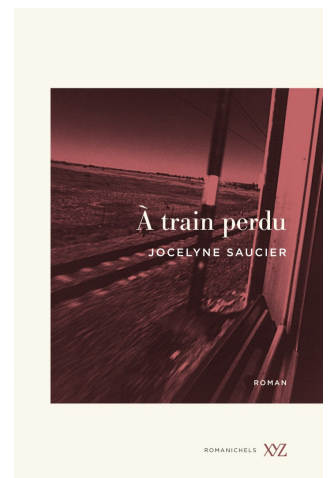
L'action est bien menée. J'ai trouvé intéressant de revisiter par le biais de l'imaginaire de l'auteur un endroit où j'ai déjà séjourné.



***À train perdu*, Jocelyne Saucier, 2020**

C'est sur un train qui sillonnait les régions reculées du nord de l'Ontario qu'est née Gladys. Avec sa fratrie et les enfants de la forêt côtoyés au fil des haltes, elle a vécu sur les rails des années de pur ravissement. A rencontré l'amour. « Quand on a connu le bonheur, il est impossible de croire qu'il n'est plus possible. » Qu'est-ce qui a poussé cette optimiste forcenée, devenue une femme âgée, à se jeter sur un train puis un autre, échappant à toutes les tentatives pour la ramener à la maison ? *Source Internet*

J'adore cette auteur qui m'a fait découvrir l'histoire des *school train*. Grâce à son roman j'ai découvert les paysages sauvages du nord de l'Ontario et de l'Abitibi que je connais peu. Elle nous raconte la vie de Gladys, une femme ordinaire à qui la vie demande de devenir un être hors du commun. J'ai étiré la fin et eu peine à refermer la quatrième de couverture. De plus, les éditions XYZ, impriment sur un papier recyclé très agréable pour la vue et le toucher.





Mon temps richement meublé pendant la pandémie

par Gaétan Cloutier alias Ray Ogust



Comme enseignant de carrière, nous ne cessons d'écrire pour préparer nos cours, mais écrire un livre, c'est autre chose... Un roman, encore plus. Par où commencer mon incroyable histoire?

Une tante de Kamouraska me disait, il y a à peine six ans: « Tu sais, Gaétan, toi, un romancier maintenant! Je le savais lorsque tu étais à peine adolescent. Tu ne cessais de poser des questions sur tout. Ta curiosité et ton imagination te caractérisaient. » Pour comprendre le sens de ses paroles et le lien avec l'écriture d'un roman, remontons dans le temps, avant le confinement, même bien avant, lorsque j'ai choisi mon orientation de carrière en cinquième secondaire.

Ma préinscription au CÉGEP fut remplie d'incertitudes: que faire de ma vie? Tout m'intéressait, mais je ne me percevais pas assez intelligent pour l'université ni vraiment amoureux de la théorie. Je n'étais pas assez habile de mes mains pour un DEP. La seule voie restante était celle d'une technique. Je m'oriente donc en sciences de la nature dans un volet expressément écologique à l'ITA de La Pocatière. Ce cours en *bioconservation de la vie* comblait parfaitement mon côté *amant de la nature*.

Ma technique achevée, je me posais mille et une questions sur le sens de la vie, le pourquoi nous sommes ici et le grand mystère qu'on nomme Dieu. Je m'inscrivais l'année suivante dans un baccalauréat en théologie à l'Université Laval. Par la suite, l'option d'enseigner les religions me paraissait le choix le plus logique. Comme nouveau pédagogue, j'ai goûté à toutes les *petites matières*: morale, enseignement religieux, formation

personnelle et sociale et choix de carrière, et ce, pour tous les niveaux du secondaire. S'ensuivit la fameuse réforme scolaire qui me décida à changer d'orientation pour me former en Univers social, un autre certificat. Histoire, géographie, économie, monde contemporain et finances furent le lot de nombreux cours à digérer, à préparer, à transmettre avec passion aux élèves qui n'avaient pas, oh! malheur, le même degré d'intérêt que moi. J'ai donc cherché à me former en parallèle dans le domaine de la croissance personnelle et de la motivation humaine.

Telle la soupe primordiale qui laissa macérer les éléments du cosmos, l'énergie et la matière dans l'espace et le temps pour engendrer la vie, ainsi ces nombreuses et continues formations générales et mon expérience ont préparé mon imagination pour la création littéraire.

Le moment venu, l'histoire de mon roman prit forme. Réveillé par une forte inspiration, je me lève une nuit et j'amorce l'écriture de huit pages de mon premier roman. Ce dernier plonge l'héroïne, Évelyne, dans le mystère et l'intrigue où se mêle un fond de politique, de science, de philosophie, d'histoire dans un univers futuriste écolo égalitaire. Cette trame devient progressivement une saga de trois tomes, *Quête*, *enQuête*, et *conQuête*. La finale de la série dévoilera toute l'harmonie, la surprise et, je le souhaite, la splendeur de notre Quête à tous et à chacun.

Bienvenue dans le monde fascinant de Ray Ogust. Pour en savoir plus et commander une version papier ou numérique, voir les librairies de votre région, le site web, Amazon ou Facebook. Le Panthéon et TitanGaïa peuvent sembler être fiction à vos yeux. Ne vous laissez pas tromper par les apparences, vous êtes déjà à bord! » Ray Ogust



Le temps qu'il nous reste

par
Jacques Rancourt

Jamais je n'aurais pensé vivre une expérience aussi radicale comme vous toutes et tous d'ailleurs. Au début, on pense que cela sera éphémère, mais on se rend vite compte qu'il n'en sera pas ainsi. Alors on vit le deuil de nos petites habitudes. On vit toutes et tous un sentiment d'impuissance. Et puis le temps fait son œuvre.

On n'a pas le choix de changer notre regard et de voir la vie, le futur autrement. On se rend compte de ce qui est important et de ce qui l'était moins et auquel on attachait de l'importance. Le présent et l'avenir comptent davantage maintenant.

Il y a des leçons à tirer de ces moments incertains que nous vivons. On réalise que l'être humain est ce qui est vraiment de la plus haute importance. Nous vivons au même diapason que tous les êtres qui composent notre planète bleue. Cette planète qu'on violente trop et qui nous rappelle par ses cataclysmes qu'elle existe et qu'il faut y prêter attention.

Qu'en sera-t-il de nos rapports humains?

Je crois que nous développons une plus grande empathie les uns envers les autres. Que chaque être humain compte vraiment et qu'une plus grande solidarité s'installe entre nous. On est plus attentif à ce que vit l'autre. Le confinement nous apprend qu'on peut se passer du superflu, de

l'inutile qu'on croyait utile.

Une quête de profondeur s'installe en nous. On n'a pas le choix de s'interroger, de se remettre en question, de douter de nos certitudes antérieures, de voir différemment la vie, les êtres, la nature. Bref, cette pandémie nous aura transformés. Elle nous aura sorti de notre zone de confort. C'est l'avènement d'un nouveau monde, d'une nouvelle manière de vivre, de devenir plus zen.

Rappel

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 menace de changer de fournisseur si son adresse n'est pas débloquée, COGECO prendrait peut-être les moyens pour satisfaire sa clientèle.



Régime d'assurance collective ASSUREQ

Par Marie-Claude Bélanger



La pandémie ne nous a pas permis d'informer adéquatement nos nouveaux membres. J'ai pensé que la démarche pour adhérer à notre assurance serait utile dans ce numéro du *Reflét*.

Les avantages du régime d'assurance collective ASSUREQ

Santé
Santé plus

Régime d'assurance vie (Régime B)

Le régime d'assurance vie (régime B) est accessible seulement si la personne participe au régime d'assurance maladie (régime A) ou en est exemptée. Toute personne admissible doit remplir une demande d'adhésion, dans les 90 jours qui suivent la date de son admissibilité à ASSUREQ.

Dates d'admissibilité

La date d'admissibilité varie selon les catégories d'emplois. Les enseignants des commissions scolaires prenant leur retraite en mai, juin, juillet et août, devront faire leur demande avant le 31 août. La date d'admissibilité à ASSUREQ et RAMQ est le 1 septembre.

Pour les autres

Fin de l'assurance du régime des personnes employées est la date de fin d'emploi. Date d'admissibilité à ASSUREQ et RAMQ est le lendemain de la date de fin d'emploi.

Droit d'exemption

Une personne peut refuser ou cesser de participer au régime en faisant une **demande d'exemption**, à la condition de prouver qu'elle est assurée en vertu d'un autre régime (exemple celui de son conjoint). Une personne exemptée du régime d'assurance maladie (régime A) peut toutefois adhérer au régime d'assurance vie (régime B). La personne exemptée peut réintégrer le régime en faisant une demande de **terminaison d'exemption**, dans les 90 jours suivant la fin de l'admissibilité au régime d'assurance. (exemple son conjoint prend sa retraite et il n'a plus d'assurance).

Tableau des primes mensuelles

à compter du 1^{er} janvier 2021

Régime A - Assurance maladie			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,69 \$	30,96 \$	49,12 \$
Santé Plus	47,80 \$	57,13 \$	89,28 \$

La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.

Régime B - Assurance vie	
CHOIX 1	
Individuel	15,30 \$
Familial	24,92 \$
CHOIX 2	
Individuel	33,60 \$
Familial	43,22 \$
CHOIX 3	
Individuel	51,90 \$
Familial	61,52 \$

Pour plus d'informations, consultez le site de l'AREQ, section ASSUREQ, documentation, assurance collective, votre régime en un coup d'œil. Vous aurez toutes les informations sur les régimes.



Un petit bonheur matinal

par Guylaine Poulin



J'ai le goût cette fois-ci de partager avec vous sur ces petits moments de bonheur matinal afin d'enjoliver votre début de journée. Ces petits moments peuvent nous sembler banals mais tellement plus agréables que regarder ses courriels, écouter les mauvaises nouvelles ainsi que Facebook qui n'est pas toujours apaisant non plus. La manière dont je débute ma journée est un message fort qui s'enregistre dans mon cerveau. Je suis une personne *IMPORTANTE* et je me permets de penser à *MOI*, de sentir que j'existe et de sentir mon corps et mon coeur. Peut-être que c'est le seul moment d'arrêt de ma journée chargée. C'est important de bien choisir ce que je ferai de ce bonheur, de paix et de tranquillité qui me fera sentir un bien-être dans mon intérieur.

Je me permets de vous partager mon rituel du matin et je suis consciente que ce n'est pas tout le monde qui peut se permettre ce moment de bonheur.

Au réveil, je prends 5 ou 10 minutes pour *MOI*. Je prends 3 bonnes respirations pour faire baisser mon stress, pour enregistrer dans mon cerveau les bonnes actions et une image *positive* de ma journée.



Ensuite, je m'étire un peu pour sentir que tout mon corps existe. Enfin, je pense à mon café qui m'attend avec un succulent petit déjeuner et une musique douce que je partage avec ceux qui se réveillent. À la fin de la journée, je m'endors avec la pensée de mon petit bonheur matinal.

Cette routine matinale peut vous amener à voir une autre vision des gens autour de vous.

Rappelez-vous que si votre journée débute sur des bonnes pensées positives, il se peut fortement que celle-ci se déroule un peu mieux. Une routine matinale sereine et paisible ne pourra être que bénéfique. Je suis une personne *IMPORTANTE*, donc je me permets un moment pour *MOI*.

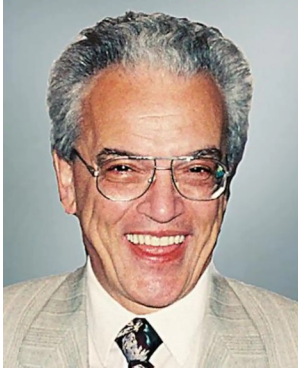
Ne l'oublie pas!

BON PRINTEMPS AVEC PLEIN DE PETITS BONHEURS DANS TON



De passage dans nos vies

Ne pleurez pas en pensant à moi.
Soyez plutôt reconnaissants pour tous ces beaux moments
passés ensemble.



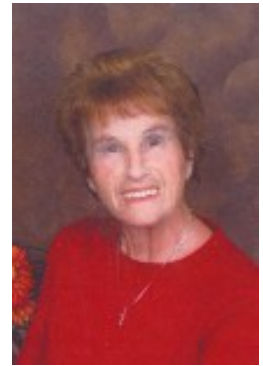
Paul-Roger Fitzback
6 novembre 2020



Sœur Louise Turmel
19 novembre 2020



**Yvonne Lapointe-
Garant**
9 août 2020



Doriange Buteau
26 décembre 2020



Michel Gilbert
20 décembre 2020



Floriane Cloutier
14 janvier 2021



**Martine Lessard-
Cliche**
17 janvier 2021



Pauline Morin
30 janvier 2021

Lorsque vous êtes informés du décès d'un
membre de notre association communiquez
avec Rolande Vaillancourt au 418-594-
8033 ou par courriel à areqbe1@gmail.com.