

# LE REFLET



AREQ  
CSQ  
Beauce-Échemins

BULLETIN SECTORIEL

Volume 30 numéro 2  
NOVEMBRE 2022

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec  
Secteur « J » de l'AREQ (CSQ)-Beauce-Échemins au service de 1 318 membres

## SOMMAIRE

|   |       |
|---|-------|
| Conseil sectoriel                           | 2     |
| Fête de Noël                                | 3     |
| Journée internationale<br>des hommes        | 4     |
| Dîner des aîné.e.s                          | 5     |
| Retour sur la conférence<br>d'Alain Olivier | 6-7   |
| Mot de présidente régionale                 | 7     |
| Mot de la trésorière                        | 8     |
| La minute de la responsable FGL             | 9     |
| Valeur du travail non rémunéré              | 10    |
| Un nouveau défi politico-social             | 11    |
| Mourir dignement...<br>est-ce possible?     | 12    |
| Le vide qu'on croit vide                    | 13    |
| Fiers d'être vieux                          | 14    |
| Chronique littéraire                        | 15    |
| ASSUREQ                                     | 16    |
| Décès et remerciements                      | 17    |
| Nouveaux retraités                          | 18-20 |

Le Reflet paraît trois fois par année :  
juillet – novembre - mars.

Bonne lecture !

Marie Nadeau  
André Poulin

Convention de la Poste-Publication  
No: 40040492  
Retournez toute correspondance  
ne pouvant être livrée au Canada :  
2362, 131e rue,  
Saint-Georges (Québec)  
G5Z 2G4

## Mot de la présidente

**Louise Fortin**



Cent six personnes ont participé à l'autre Rentrée le 25 août dernier. Depuis que je suis membre du conseil sectoriel (2015), c'est un record. Les gens nous ont dit combien c'était agréable de se revoir. Il y avait une belle ambiance. La vente de livres usagés au profit de la Fondation Laure Gaudreault a été aussi très populaire.

Nous sommes donc repartis pour un automne occupé. En novembre, nous aurons la conférence sur l'aide médicale à mourir. La préparation de la fête de Noël, où nous soulignerons aussi le 50<sup>e</sup> de notre association, va bon train. N'oubliez pas de vous inscrire le plus tôt possible pour être sûr.e d'y participer. Vous n'êtes pas sans savoir toutes les contraintes qui existent dans le monde de la restauration. C'est pour cela qu'il est de plus en plus difficile d'ajouter des personnes après le délai prévu. C'est la nouvelle réalité.

Parlant de changement, je veux remercier les membres qui, à la suite de mon appel dans *Le Reflet* de juillet, ont adhéré à la version électronique de notre bulletin. Si vous désirez le faire, veuillez envoyer un courriel à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).

Je vous souhaite un bel automne et j'espère vous voir à une de nos activités.

| <b>CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ<br/>2021-2022</b>  |   |
|---|---|
| <b>PRÉSIDENTE</b><br>Déléguée au Conseil régional<br>Déléguée au Conseil provincial<br><b>LOUISE FORTIN</b><br>418-228-4895<br><a href="mailto:lfortin@yahoo.com">lfortin@yahoo.com</a>   | <b>1<sup>re</sup> VICE-PRÉSIDENTE</b><br><b>Environnement</b><br><b>PAULE CARON</b><br>418-225-3068<br><a href="mailto:paulecaron@hotmail.com">paulecaron@hotmail.com</a>                         |
| <b>2<sup>e</sup> VICE-PRÉSIDENTE</b><br>Comité des femmes<br>Laure-Gaudreault et presse<br><b>LIANE LOIGNON</b><br>418-228-0358<br><a href="mailto:lialoi@telus.net">lialoi@telus.net</a> | <b>SECRETARIAT</b><br><b>CAROLE FONTAINE</b><br>418-774-0789<br><a href="mailto:carole.fontaine@sogetel.net">carole.fontaine@sogetel.net</a>  |
| <b>TRÉSORERIE</b><br><b>France Pinon</b><br>418-227-5149<br><a href="mailto:francepinon@hotmail.com">francepinon@hotmail.com</a>  | <b>CONSEILLER (1)</b><br>Site Web et sociopolitique<br><b>JACQUES RANCOURT</b><br>418-228-8525<br><a href="mailto:jacques.rancourt9@gmail.com">jacques.rancourt9@gmail.com</a>                    |
| <b>CONSEILLER (2)</b><br><b>Le Reflet</b><br><b>MARIE NADEAU</b><br>418-387-7617<br><a href="mailto:marienade16@gmail.com">marienade16@gmail.com</a>                                      |   |
| <b>AUTRES RESPONSABLES</b>  |   |
| <b>Assurances et retraite</b><br><b>MARIE-CLAUDE BÉLANGER</b><br>418-685-3054<br><a href="mailto:marielaideb75@gmail.com">marielaideb75@gmail.com</a>                                     | <b>Comité des hommes</b><br><b>BRUNO BARRAS</b><br>418-221-6113<br><a href="mailto:brunobarras1955@hotmail.com">brunobarras1955@hotmail.com</a>   |
| <b>Fil d'Ariane</b><br><b>FRANCINE POULIN</b><br>418-227-0559<br><a href="mailto:francine.poulin@outlook.com">francine.poulin@outlook.com</a>   | <b>Chaîne électronique</b><br><b>ROLANDE VAILLANCOURT</b><br>418-267-4441<br><a href="mailto:areqbe1@gmail.com">areqbe1@gmail.com</a><br><a href="mailto:areqbe2@gmail.com">areqbe2@gmail.com</a> |
| <b>Anniversaires des 80 ans et +</b><br><b>PIERRETTE LEMOYNE</b><br>418-227-5226<br><a href="mailto:plemoyneglobetrotter.net">plemoyneglobetrotter.net</a>                                | <b>Publipostage</b><br><b>MICHELLE BISSON</b><br>418-228-2805<br><a href="mailto:michelleandree@globetrotter.net">michelleandree@globetrotter.net</a>   |
| <b>Photographie</b><br><b>GUY ROY</b><br>418-228-3172<br><a href="mailto:guyroy@cgocable.ca">guyroy@cgocable.ca</a>   |   |

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

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



## CALENDRIER EXPRESS

### 10 ou 17 novembre :

Conférence sur les directives médicales anticipées et l'aide médicale à mourir

**18 novembre :** Journée des hommes  
(informations à venir)

**8 décembre :** Fête de Noël  
50<sup>e</sup> de l'AREQ B.-E.

|  |   |
|--|---|
| <b>AREQ</b><br>(changement d'adresse, de téléphone ou inscription à la version électronique du Reflet) | <b>Geneviève Plante</b><br>418-525-0611<br><a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a> |
| <b>AREQ-CSQ</b>  | 1-800-663-2408  |
| <b>Retraite Québec</b>   | 1-800-463-5533  |
| <b>SSQ</b>   | 1-888-833-6962  |

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



**AREQ**  
CSQ  
Beauce-Etchemins

## Fête de Noël 2022 AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le jeudi 8 décembre 2022, 16 h 30

Hôtel le Georgesville

300, 118<sup>e</sup> Rue Saint-Georges, QC

### Une invitation toute spéciale

Mesdames, sortez vos beaux atours, vos paillettes et vos dentelles.

Messieurs, nouez votre plus belle cravate, attachez vos boutons de manchettes et chaussez vos souliers vernis.

C'est le temps de célébrer! Oui, de célébrer les cinquante ans de notre association, l'AREQ Beauce-Etchemins... et de célébrer Noël!

Voici le déroulement de la soirée :

- 17 h Accueil et inscription
- 17 h 15 Cocktail
- 18 h Ouverture des portes de la salle
- 18 h 20 Premier service
- 20 h Danse

Les membres du conseil sectoriel de l'AREQ 03 – J



## Fête de Noël 2022

(à envoyer avant le 11 novembre 2022)

Nom : \_\_\_\_\_ Accompagné.e de : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_ Allergies alimentaires : Oui Non

(sur le coupon d'adresse du Reflet)

Lesquelles : \_\_\_\_\_

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Membre : 50 \$ Non membre 90 \$ Mon chèque de \_\_\_\_\_ \$

Faire parvenir le chèque à envoyer  
par la poste seulement à l'ordre de :

**AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**  
450, rue Turmel  
Sainte-Marie (Québec) G6E 1L3

Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Mario Morin avant le 11 novembre 2022  
au numéro de téléphone 418 390-1655 ou [mjmorin@hotmail.com](mailto:mjmorin@hotmail.com)

# Journée internationale des Hommes

Activité régionale sous le thème « L'Être que je suis » Tendre vers un mieux être et un mieux vivre...  
Vendredi le 18 novembre 2022, à 9 heures à l'Hôtel Québec, au 3115 avenue des Hôtels, Québec.

En matinée, une invitation cordiale à venir assister à deux conférences animées par des invités de marque : MM. Jacques Côté et Égide Royer. L'après-midi sera animé par le chanteur Maxime Landry. Nous vous attendons nombreux et nombreuses !

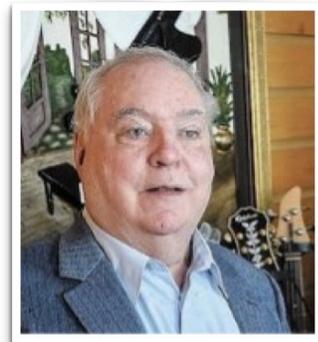
*Coût : membre 15\$ non membre 30\$*

Le comité des Hommes, niveau régional.

---

## Jacques Côté

Privé de la vue depuis l'âge de 16 ans, M. Côté a pris sa retraite, après avoir mené de front une carrière d'enseignant, d'homme d'affaires et de pianiste, notamment au Concorde et au Château Frontenac. Tout ça, sans que son handicap le freine. Il a toujours regardé en avant... Même les yeux fermés. « Dans la vie, il faut regarder ce qu'on a, parce que ce qu'on n'a pas, on en a beaucoup... C'est ce que j'ai fait, j'ai misé sur ce que j'avais et avec ce que j'avais, j'ai réussi. »



---

## Dr Égide Royer



Psychologue et professeur associé à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval, auteur, chercheur et conférencier, M. Égide Royer a été nommé membre émérite de l'Ordre de l'excellence en éducation, promotion 2021. Le Dr Égide Royer est reconnu internationalement pour son expertise en matière de réussite scolaire. M. Royer partage la conviction et les valeurs selon lesquelles « l'actualisation du plein potentiel de chaque personne devient possible dès que l'on fournit à celle-ci l'opportunité de se responsabiliser et de reprendre le contrôle sur ses choix de vie. L'être humain a toujours la capacité d'améliorer sa qualité de vie, peu importe les obstacles qui se présentent à lui. »

---

## Maxime Landry

Chanteur, compositeur, animateur de radio, écrivain, originaire de Saint-Georges en Beauce. Son histoire en est une de persévérance et, surtout, de multiples talents. Maxime Landry a enchaîné les concours avant de participer à l'édition 2009 de Star Académie où il a été déclaré grand gagnant.



Pour vous inscrire à ces deux conférences (dîner inclus), veuillez communiquer avec Bruno Barras avant le 4 novembre à l'adresse courriel suivante : [brunobarras1955@hotmail.com](mailto:brunobarras1955@hotmail.com) ou au numéro de téléphone 418 221-6113.

## Dîner des aîné.e.s : une belle rencontre

Le 21 juin dernier, nous avons pu enfin tenir l'activité du dîner des aîné.e.s. Après deux ans d'abstinence en raison des mesures sanitaires, l'AREQ Beauce-Etchemins a convié les membres aînés à un dîner au Georgesville. Ce fut une activité vraiment appréciée. Voici quelques témoignages ainsi que quelques photos de ce bel évènement.

« Merci de nous réunir pour célébrer la vie, au milieu des nôtres.

Vieillir, c'est le privilège des personnes qui ont la vie... à partager, à aimer, à donner et à recevoir.

Merci à l'AREQ B.-E. de prendre soin des plus fragilisés de leur groupe. C'est un signe de vitalité. »

Merci de tout cœur,

René Baillargeon



Merci pour la préparation et l'organisation de cette rencontre.

Merci pour le choix de l'endroit et du menu (Miam, miam).

Merci pour les interventions sobres.

Merci pour l'ambiance de joie, de partage...

Merci de nous avoir permis de GOÛTER à la présence de nos ami.e.s et connaissances.

Merci d'avoir créé une occasion de vivre cette PRÉSENCE.

Lise Morin et André Reny

**« Une rencontre, c'est une chose rare et merveilleuse... »**

Mais nous pouvons être ensemble sans nous rencontrer. Nous pouvons vivre dans la même maison jour après jour, nous asseoir à la même table, lire les mêmes livres, sans jamais nous rencontrer.

Jean Vanier

Page 5



Retour sur la conférence intitulée :

## « Peut-on nourrir tous les humains sans détruire la planète »

de M. Alain Olivier tenue lors d'une activité régionale  
le 22 septembre 2022 à Québec.

Paule Caron, responsable du dossier environnement et développement durable

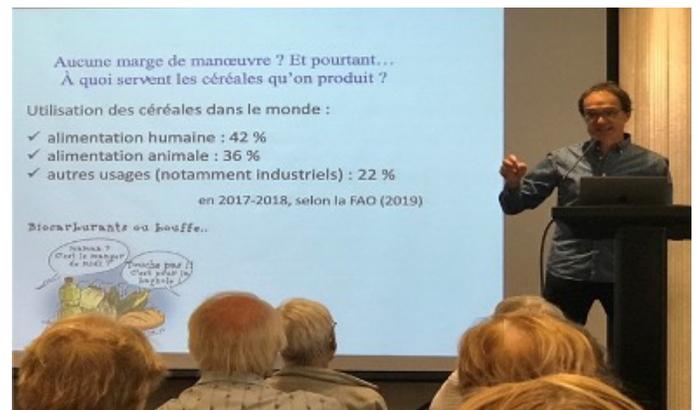
*Je tiens à préciser que cet article ne résume pas cette conférence. Je vous livre ici des traces que cette rencontre a laissées à l'intérieur de moi !*

M. Olivier nous incite à prendre du recul pour faire des constats sur le modèle agro-industriel et notre souhait de nourrir le monde sans détruire toutes les ressources de la planète. Ce modèle crée des défis qui nous affectent directement : la dégradation des sols, la pollution de l'air, de l'eau sans omettre la pénurie d'eau, la déforestation, la perte de la biodiversité et la dure réalité des changements climatiques.

Des constats sociaux sont aussi pour le moins alarmants à certains égards : une perte d'identité des territoires ruraux inhabités (monoculture à grande échelle), des problèmes de santé humaine (l'usage de pesticides et la qualité nutritionnelle des aliments sont discutables) et la marginalisation des femmes qui occupent les emplois sous-payés. Il ne faudrait pas oublier l'accaparement des terres et des semences par un petit nombre.

L'héritage du modèle agro-industriel a créé une dépendance accrue des agriculteurs envers les moyens de production. Ils deviennent vulnérables envers les différents acteurs de la commercialisation des aliments.

Un fait notable est que 821 millions de personnes souffrent de la faim \*(FAO 2018) ou vivent l'insécurité alimentaire, et à cela s'ajoute plus d'un milliard d'êtres humains qui souffrent de carence nutritionnelle.



M. Olivier, par ses recherches et ses voyages notamment en Afrique de l'Ouest, a fait des constats d'une profonde simplicité en échangeant avec les paysans sur leur savoir ancestral. Pour en citer quelques-uns : « les céréales ensemencées provenant de l'industrie agro-alimentaire ne goûtent pas bonnes, qu'en plus de prendre beaucoup de bois, elles cuisent mal. On ne peut récupérer les semences pour l'année suivante. On doit ajouter des engrais et des pesticides sinon elles ne produisent pas. » Tant de constats qui mettent en relief que la santé des sols est étroitement liée à notre santé ! Le défi est de trouver des variétés résistantes avec un bon rendement connues des paysans et consommées au quotidien. Un modèle agro-écologique semble se dessiner. Une agriculture juste avec laquelle les gens vont pouvoir vivre dignement ! Alors je vous laisse sur ces mots que M. Alain Olivier a partagés pour clore sa conférence de façon lumineuse.

( suite à la page 7)

(Suite de la page 6)

« Des arbres, encore des arbres, tel est le mot d'ordre. L'arbre signifie l'eau, le fourrage, le bétail, les récoltes ; l'arbre c'est l'ombre, les loisirs, les chansons, ...les poètes, les peintres, les législateurs, les visionnaires. »

Henry Miller Le colosse de Maroussi 1941

FAO : L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture est une organisation spécialisée du système des Nations unies, créée en 1945 à Québec. Son siège est à Rome, au Palazzo FAO, depuis 1951.



L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.



## Mot de la présidente régionale

La deuxième année du biennat est déjà bien entamée. Les personnes déléguées au Congrès et les membres de vos conseils sectoriels ont participé à une journée d'information concernant divers sujets dont les statuts et règlements. S'ils le jugent nécessaire, les délégués pourront soumettre des propositions de changements aux statuts et règlements avant la fin décembre.

Vous savez sans doute que cette année est une année d'élections aux niveaux national, régional et sectoriel. Je vous souhaite un automne ensoleillé, illuminé par les belles couleurs déployées par le feuillage des arbres. Cette magnifique vue nous donne un regain d'énergie. De l'énergie, le comité des hommes en a à revendre et c'est avec enthousiasme qu'il vous invite, sans distinction de sexe, le 18 novembre prochain. Venez profiter de cette journée.

Au plaisir de vous rencontrer

Carole Pedneault, présidente régionale



## Mot de la trésorière

France Pinon

Bonjour à vous,

Lors d'une activité, assurez-vous d'avoir posté à temps votre inscription. Chaque établissement qui nous reçoit a une politique différente pour la date de facturation du nombre de participants.es. Si vous ne venez pas à l'activité, nous devons payer au minimum le montant demandé pour le non-membre. Donc, l'AREQ B.-E. a décidé que si vous voulez annuler une activité sans frais, vous avez jusqu'à la date limite indiquée sur le coupon pour nous le faire savoir. Au-delà, il n'y aura pas de remboursement.

Même si la période de remboursement sans frais est dépassée, c'est toujours important pour nous d'être prévenus de votre absence. Vous pouvez me rejoindre au 418 227-5149.

Au plaisir de se revoir!

Vous ne jetez qu'un regard rapide sur le bulletin sectoriel ?

Vous avez facilement accès à ordinateur et une imprimante ?

Vous préférez la version numérique en couleur ?

Voulez-vous poser un geste concret pour l'environnement, pour alléger la tâche de nos responsables du publipostage du Reflet et **ainsi en diminuer le coût ?** Marie Nadeau et France Pinon

Voici un tableau des coûts reliés à l'impression et au postage seulement de notre bulletin sectoriel.



|                             | Impression | Publipostage | Postes Canada | Coût total | Coût/unité pour poster un exemplaire |
|-----------------------------|------------|--------------|---------------|------------|--------------------------------------|
| Mars 2022<br>1100 copies    | 834,72 \$  | 127,70 \$    | 955,18 \$     | 1917,60 \$ | 1,74 \$                              |
| Juillet 2022<br>1085 copies | 827,82 \$  | 130,03 \$    | 958,18 \$     | 1916,03 \$ | 1,77 \$                              |

**Moyenne de 1,76 \$/copie donc 5,28 \$/année par membre pour la version papier**



## La minute de la responsable

Liane Loignon, responsable de la FLG



L'été a été plutôt faste pour la Fondation Laure-Gaudreault. Deux activités ont permis de recueillir plus de 1000 \$.

En effet, le 21 juin, lors de l'hommage aux aîné.e.s, les participant.e.s à cette activité ont été invité.e.s à déposer un pourboire volontaire dans des contenants identifiés à la FLG déposés sur les tables. Leurs dons ont permis de recueillir 470 \$.

Le 25 août, à l'occasion de L'Autre Rentrée, la vente des livres usagés a connu un franc succès. Une somme de 713 \$ a été recueillie. Des dons personnels ont aussi été acheminés à la FLG. N'hésitez pas à aller faire un tour sur le site de la Fondation.



Je vous remercie de votre générosité et de votre support et je vous rappelle que plus de 90 % des sommes recueillies seront redistribuées à des gens ou à des organismes de chez nous dans le besoin.



### Accueil des nouvelles.aux retraité.e.s

Le conseil sectoriel de l'AREQ Beauce-Etchemins a été bien heureux d'accueillir ses nouvelles.aux membres. La rencontre a eu lieu lors d'un « 4 à 6 » le mardi 4 octobre 2022 à La Buvette de la Brasserie Murtha à Saint-Georges.

Les représentants des syndicats des enseignant.e.s et des employé.e.s de soutien étaient présents. Nous les en remercions. Nous avons partagé un apéro et des bouchées. Bienvenue aux nouveaux et nouvelles ! On espère vous revoir bientôt.



## Valeur du travail ménager non rémunéré

Liane Loignon, comité des femmes

Le dossier du travail invisible – non reconnu, non valorisé – avance lentement... mais il avance.

Au quotidien, une majorité de femmes accomplissent des tâches – le ménage, la cuisine, les soins aux enfants et aux adultes – qui sont des activités productives, mais auxquelles on n’attribue pas de valeur économique. Une étude réalisée par la Division des comptes économiques nationaux de Statistique Canada et financée par Femmes et Égalité des genres Canada fournit des estimations de la valeur monétaire observable de ce travail ménager non rémunéré au Canada de 2015 à 2019.

Selon cette étude, « la valeur économique du travail ménager non rémunéré au Canada se situait entre 516,9 milliards de dollars et 860,2 milliards de dollars en 2019 », ce qui représentait entre 25,2 % et 37,2 % du produit intérieur brut du Canada.

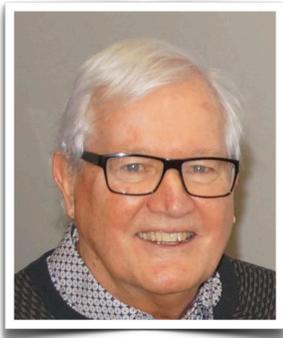
Quatre catégories d’activités sont incluses dans l’étude, les tâches ménagères et l’entretien, les soins aux enfants, les soins aux adultes, le magasinage. Si le travail ménager effectué à l’intérieur de la maison était fait par une autre personne embauchée pour le réaliser, qu’en coûterait-il ?

Voici, à titre d’exemples, quelques-unes des tâches répertoriées par l’étude.

Taux du coût de remplacement des activités en dollars l’heure en 2019.

|   |          |
|---|----------|
| Préparer des repas ou des collations                                  | 16,08 \$ |
| Faire l’entretien ménager, faire la vaisselle, ranger                 | 17,25 \$ |
| Sortir les poubelles, le recyclage, déballer les biens                | 18,11 \$ |
| Laver, repasser, plier les vêtements, coudre, nettoyer les chaussures | 16,91 \$ |
| Organiser, planifier, payer les factures                              | 23,97 \$ |
| Ranger l’épicerie, faire ou défaire les bagages ou les boîtes         | 16,04 \$ |
| Magasiner ou acheter des biens  | 18,61 \$ |

La pandémie a fait ressortir l’importance de ce travail non rémunéré « pour le fonctionnement de la société et de l’économie canadiennes ». Il se pourrait même que la valeur de ces activités ait augmenté depuis. Que la valeur de ce travail soit reconnue dans le portrait économique du pays me semble une marque minimale de respect pour celles et ceux qui le fournissent. Poursuivons la réflexion.



## Un nouveau défi politico-social

Jacques Rancourt,  
nouveau conseiller sociopolitique, AREQ-Beauce-Etchemins

Eh oui, le poète et le philosophe qui s'épivarde sur la condition humaine se penche maintenant sur notre chère société et notre étonnante politique. En feuilletant nos anciens bulletins, je me rends compte que de grands sujets encore d'une grande actualité ont été abordés par Jean-Guy Breton et par Carole Fontaine, J'ai assisté en fin de septembre à une conférence concernant les droits des grands-parents. Connaissez-vous dans votre entourage des situations problématiques vécues par des grands-parents que vous connaissez ?

Conseillez-leur de visiter ce site : <https://www.grands-parents.qc.ca/>

J'aimerais me faire l'écho dans cette chronique des problématiques que vous vivez. N'hésitez pas à m'écrire à mon adresse [jacques.rancourt9@gmail.com](mailto:jacques.rancourt9@gmail.com)

Comme premier texte, je vous livre ce que je fais de mieux : un poème relatant les maux de notre époque.

### Compte à rebours

Très bientôt nous serons plus de huit milliards  
Très bientôt nous courrons à un suicide collectif  
Nécessité de changer nos comportements autodestructeurs  
Nécessité d'une vision lucide sur la coopération

Que nous dis-tu Albert Jacquard  
Que les bombes sont pour tuer les humains  
Que tout prendre les matières premières du sol  
Et ne rien laisser aux générations futures  
Une preuve d'un égoïsme extrême collectif

On coopère ou on court à la catastrophe  
Comment gérer alors une si petite planète  
La consommation matérielle n'est pas un gage de bonheur  
Les richesses de la terre appartiennent à tous  
Les riches doivent moins gaspiller  
Il est temps d'arrêter le pillage  
Il faut redistribuer la richesse de la Terre  
1/5 de l'humanité gaspille 4/5 des richesses

La véritable croissance n'est pas qu'économique  
C'est celle des valeurs humaines  
Des milliards pour sauver les multinationales  
Très peu pour sauver la planète  
Les décideurs ont le sort de la planète entre leurs mains

Merci Albert Jacquard de brasser la cage  
Lisons ton livre. Le compte à rebours a-t-il commencé ?





## Mourir dignement... est-ce possible?

Marie Nadeau

Je suis née un 16 août. Je ne m'en doutais pas encore à ce moment, mais je venais de signer mon arrêt de mort. En effet, tout ce qui naît a une date d'expiration. Beaux, laids, riches ou pauvres, nous aurons tous la même finalité. Un jour, ce sera notre tour de sombrer. On ne connaît ni l'heure, ni la date, pourtant, on est assuré de cette évidence.

L'été dernier, trois de mes proches âgés ont franchi la ligne d'arrivée. Je ne crois pas qu'ils ont eu la fin qu'ils espéraient.

Oncle G., personnage très coloré et grand verbotomoteur, a été atteint du cancer du pancréas. Malgré tout, il remonte la pente et reprend ses marches quotidiennes. Quelques mois plus tard, la maladie revient. Je l'ai visité dans sa résidence où son amoureuse prenait soin de lui. Il est mort à petit feu. Son agonie a été lente et pénible pour lui et ses proches. Deux mois avant sa fin, il m'avait confié, avec un filet de voix : « Je suis prêt. » Il est décédé au début de l'été laissant sa famille épuisée. Est-ce cela mourir dans la dignité ?

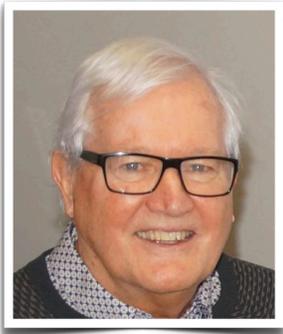
Tante Y. est décédée à 98 ans. Il faut dire que depuis ses 95 ans, elle demandait l'aide à mourir. Les médecins lui proposaient plutôt des médicaments plus forts et plus efficaces pour réduire les maux de dos qui la faisaient tant souffrir. Elle se déplaçait avec un déambulateur, son corps adoptant alors un angle de 90 degrés. À 98 ans, elle n'éprouvait plus de plaisir à vivre, tous ses amis étaient disparus. La dernière année de sa vie, elle occupait une petite chambre, dans la section réconfort d'une RPA à Québec et dormait

20 heures sur 24, assommée par sa médication. Ma cousine m'a confié que lors de ses visites, plus d'une fois, elle trouvait sa mère endormie. Ses plateaux repas, déjeuners et dîners étaient laissés intacts dans la chambre et tante Y. n'avait pas été levée, ni lavée, ni habillée. À ses questions, le peu de personnel répondait être débordé ce jour-là et ne pas avoir eu le temps... Tante Y. est décédée après trois semaines d'hospitalisation. Ses deux enfants se relayaient à son chevet. Est-ce une mort dans la dignité ?

Tante H., 91 ans, nous a quittés à la fin de l'été. Depuis deux ans, presque aveugle avec une mémoire défaillante elle habitait dans la section réconfort d'une RPA à la condition que l'un de ses proches viennent passer la journée avec elle, sinon on menaçait de la transférer au CHSLD. À la suite d'une chute elle fut hospitalisée. Un mois à dormir sous morphine en refusant toute nourriture, elle voulait mourir. Ses enfants se sont relayés, ils étaient à bout de souffle. Je me suis rendue un dimanche à son chevet et l'ai reconnue à sa chevelure, elle ne pesait plus que 70 livres. J'espère avoir trouvé des mots de réconfort pour elle.

Au fond de moi, je suis révoltée. En 2022, pourquoi n'aurions-nous pas le droit d'abrèger nos souffrances et ainsi de partir de façon plus sereine ? Je souhaite que bientôt, non pas dans 10 ou 20 ans, nous puissions enfin prévoir notre fin et la célébrer dignement avec nos êtres chers.

Et vous, quel est votre souhait ?



## Le vide qu'on croit vide

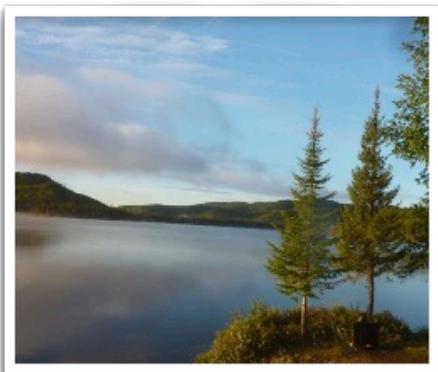
Jacques Rancourt

Ce vide qu'on ressent dans notre vie de tous les jours qu'on essaie de combler, de remplir de multiples manières est ce tunnel qui nous permet de rejoindre l'autre partie de nous-même. Cette partie bien réelle qui est soi-même, qui est cette partie lumineuse, éternelle qu'on veut rejoindre, car c'est nous.

On passe notre vie à combler ce vide par la consommation à outrance de tout ce qui nous tombe sur la main: biens de consommations, amours éphémères, divertissements divers, etc. On se rend compte que ce vide est toujours là malgré tout.

On se met en colère On pleure la perte des êtres qui nous entourent. On est frustré dans notre travail. Les loisirs ne nous divertissent pas suffisamment. On ressent toujours ce vide. C'est comme si l'autre version de soi est inatteignable et pourtant c'est nous. C'est la partie éternelle, intemporelle.

Tant que la fusion entre ces deux parties de nous-mêmes ne sera pas accomplie on ressentira ce vide existentiel. La clé pour atteindre cette autre partie, c'est le vide qui est ce tunnel qui nous conduit vers cette autre définition de nous-même. Il faut accepter de vivre ce vide dans toutes nos expériences terrestres. Une chose est certaine. Ce vide ne sera jamais comblé. Toutes nos frustrations, nos pertes viennent du fait que ce vide n'est jamais comblé. Alors une prise de conscience que l'autre partie de soi-même veut fusionner nous fera mieux accepter de vivre dans notre temporalité ce vide continu.



### *Espoir de l'aube*

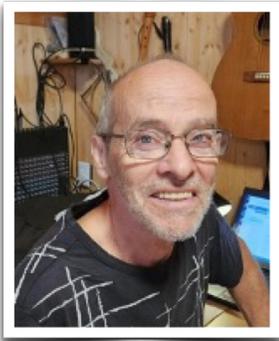
Quand je regarde au loin  
Après une nuit sans fin  
Et que j'implore qu'advienne  
L'aube pour chasser ces ténèbres  
Que je ne suis plus capable  
De supporter

Quand je regarde ma petite planète  
Avec ses montagnes de souffrances  
Avec ses humains que de noms  
J'implore en pleurs qu'advienne  
L'aube pour m'apporter une lueur d'espoir  
Pour chasser cette détresse  
Que seule la lumière peut ensevelir

Quand je regarde mes petits enfants  
Et que je les vois s'adonner à leurs jeux  
Cela m'ouvre sur l'espoir  
Que l'aube m'apportera enfin  
Des rayons d'espérance  
Pour calmer ma désespérance

Quand je regarde les ténèbres  
D'une autre nuit qui vacille  
Entre la clarté disparue et sa noirceur  
Je plonge mon être dans le vide  
Pour y trouver un début d'espérance

L'espoir de l'aube  
L'espoir de la lumière  
Qui revient éclairer  
À nouveau ce monde vacillant  
Et retrouver l'espoir à nouveau  
L'espoir de l'aube  
L'aube nouvelle  
L'aube éternelle



## Fiers d'être vieux!

Bruno Barras, responsable du comité des hommes

Me voici parmi vous, à écrire le fond de ma pensée d'ancien enseignant (est-ce qu'on ne le demeure pas toujours, au moins un petit brin ?).

Je suis retraité depuis neuf ans. Je ne regrette pas un seul moment de cette carrière fascinante mais pas une seconde non plus de cette retraite. Je peux enfin m'adonner à la musique, à la menuiserie, aux arbres, aux fleurs et aux voyages mais surtout, à ma douce compagne et à nos petits-enfants.

Mis à part quelques inconforts corporels (dont il vaut mieux ne jamais faire l'inventaire en réponse à l'incontournable « *Comment ça va ?* »), je peux affirmer être plus heureux que jamais.

Pourtant, des questions me turlupinent. Il ne s'agit pas de celles qui paraissent tracasser beaucoup de mes semblables ? Quelles traces laisserai-je ? Quel sera mon héritage ? Je sais très bien qu'après ma mort, de très rares personnes verseront quelques larmes pendant quelques jours, puis on passera vite à autre chose et c'est très bien ainsi.

C'est maintenant que j'aimerais avoir un certain impact. Pas pour m'en glorifier mais

plutôt pour éprouver la satisfaction d'avoir déposé une petite brique dans la construction d'un monde meilleur. Comme lorsque j'enseignais ou chaque fois que je compose une chanson ou que je plante un arbre. Mais justement, voici l'une de ces questions : ce monde sera-t-il meilleur ?

Depuis la nuit des temps, la génération sortante croit voir arriver l'Armageddon pour bientôt. Bien sûr, comme nous tous, je suis souvent surpris et inquiet de l'évolution de notre espèce mais je ne perds pas espoir.

J'ai même confiance en la jeunesse.

Cependant, j'affirme que nous, les vieux, avons un rôle fondamental à jouer et ce, à titre de vieux, fiers de l'être, sans croire qu'il nous faut paraître jeune pour être crédible. Dans ce monde où tout semble devoir être rapide, éphémère et superficiel, c'est précisément notre longévité et notre patience qui doivent nous distinguer.

Alors que l'extrême-droite vocifère de plus en plus fort sur son droit inaliénable au plaisir immédiat et sans compromis, il nous faut affirmer plus fort que la survie de l'humanité passe par l'empathie, l'équité, le don de soi et l'humilité. Et personne n'est mieux placé que les vieux pour le crier.



## Chronique littéraire

Marie Nadeau

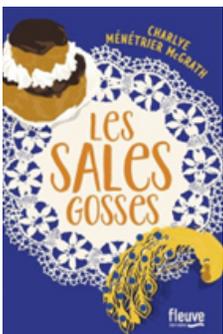
### Un café avec Marie, Serge Bouchard, 2021

Le dernier recueil de Bouchard, né à Montréal en 1947, réunit, précisément sous le titre *Un café avec Marie*, 70 environ brefs textes lus par lui-même à l'antenne de Radio-Canada puis retouchés. Il s'achève sur un touchant inédit. L'essayiste y relate, en pleine pandémie de la COVID-19, les derniers jours de Marie qui, atteinte d'un cancer du cerveau, avait remplacé, durant 23 ans d'amour, son inoubliable Ginette, morte aussi d'un cancer après plus d'une décennie de souffrance et d'anxiété. *Source internet*

Un livre de chevet sans pareil. À chaque chronique je découvre un pan de la vie de ce grand homme que fut Serge Bouchard. Vraiment intéressant !



### Les sales gosses, Charlye Ménétrier McGrath, 2019



Jeanne a été placée en maison de retraite par ses enfants. Elle a beau avoir 81 ans, une ribambelle de petits-enfants et des tonnes de carnets noircis au fil du temps, preuves de son (très) long passage sur Terre, elle n'a pas dit son dernier mot. Son plan : simuler la démence et les rendre tous dingues. Sauf que, ce lieu dans lequel elle ne voyait qu'hostilité va lui révéler bien des surprises... *Source internet*

Un bouquin plein de surprises. J'ai rigolé de la première à la dernière page. La protagoniste me rappelle ma grand-mère maternelle. Pleine de vie et d'idées farfelues, elle en fait voir de toutes les couleurs à ses proches. Un livre qui nous fait aussi réfléchir à cette fin de vie à laquelle nous serons tous, un jour, confrontés. Délicieux, une cure de bonne humeur !

### Tout le bleu du ciel, Mélissa Da Costa, 2020

Petites annonces.fr : Jeune homme de 26 ans, condamné à une espérance de vie de deux ans par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon.ne pour partager avec moi ce dernier périple.

Émile a décidé de fuir l'hôpital, la compassion de sa famille et de ses amis. À son propre étonnement, il reçoit une réponse à cette annonce. Trois jours plus tard, devant le camping-car acheté secrètement, il retrouve Joanne, une jeune femme coiffée d'un grand chapeau noir qui a pour seul bagage un sac à dos, et qui ne donne aucune explication sur sa présence. *Source internet*

Une histoire touchante qui nous fait vibrer et nous touche profondément. Nous avons même accès à un cours sur la pleine conscience. Que du bonheur !





## Régime d'assurance collective ASSUREQ



Marie-Claude Bélanger

À la suite d'une rencontre concernant les nouveautés de la brochure ASSUREQ 2022, voici un résumé des nouveautés. Je ne peux les mentionner toutes, mais il est possible de demander la nouvelle brochure à ASSUREQ.

- Toute personne qui a été membre de l'un ou l'autre des groupes syndicaux affiliés à la CSQ peut adhérer à ASSUREQ.
- Il est maintenant possible de passer de Santé à Santé Plus lorsque surviennent des événements comme mariage, séparation, divorce, adoption etc. (voir la liste dans la nouvelle brochure) Il faut cependant que la demande soit reçue dans les 90 jours suivant la date de reconnaissance de la nouvelle personne à charge. Si la demande arrive après 90 jours, le Régime Santé Plus n'est pas accordé.
- Vaccins préventifs sont remboursables à 80%. (Maximum de 200 \$/année civile. Il vous faut une ordonnance du médecin. **(Petit truc:** Faites votre première dose en 2022 et la seconde en 2023, votre remboursement sera plus élevé.)
- Transport et hébergement au Québec, un remboursement de 80 % vous sera accordé. Mais attention ! Distance minimale pour se rendre au lieu de consultation est de 200 kilomètres. Exemple vous avez un rendez-vous à Québec, vous demeurez à St-Georges, vous n'avez pas 200 kilomètres. Un montant de 1 000 \$ est accordé/année civile.
- Appareils auditifs 80% de remboursement 750 \$/période de 48 mois consécutifs.
- Chaussures profondes 80 % de remboursement avec une ordonnance médicale. Pour utilisation d'une orthèse par exemple. Doivent être obtenues d'un laboratoire orthopédique spécialisé.
- Kinésiologie (Étudie les mouvements ou postures), naturopathie, thérapie du sport. Remboursement de 80 %. Par contre, nous devons nous assurer que ces professionnels font partie d'un ordre.
- Glucomètre. L'achat d'un glucomètre à lecture sporadique qui nécessite l'utilisation de capteurs de glucose est également admissible. Une autorisation préalable de SSQ est requise pour les capteurs de glucose.

## De passage dans nos vies

*On dit qu'avant d'entrer dans la mer,  
une rivière tremble de peur.  
Elle regarde en arrière le chemin  
qu'elle a parcouru, depuis les sommets,  
les montagnes, la longue route sinueuse  
qui traverse des forêts et des villages,  
et voit devant elle un océan si vaste  
qu'y pénétrer ne paraît rien d'autre  
que devoir disparaître à jamais.  
Mais il n'y a pas d'autre moyen.  
La rivière ne peut pas revenir en arrière.*

*Personne ne peut revenir en arrière.  
Revenir en arrière est impossible dans  
l'existence.  
La rivière a besoin de prendre le risque  
et d'entrer dans l'océan.  
Ce n'est qu'en entrant dans l'océan  
que la peur disparaîtra,  
parce que c'est alors seulement  
que la rivière saura qu'il ne s'agit pas  
de disparaître dans l'océan,  
mais de devenir océan. Khalil Gibran*



Alma Champagna  
3 avril 2022



Réjeanne Racine Fortin  
29 juin 2022



Paul-Émile Guay  
26 juillet 2022



Line Landry  
26 juillet 2022



Noelline Poulin  
2 août 2022

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, communiquez avec Rolande Vaillancourt au 418 267-4441 ou par courriel à : [areqbe1@gmail.com](mailto:areqbe1@gmail.com)

## LISTE DES RETRAITÉ.E.S du 1er octobre 2021 au 30 septembre 2022

E= enseignant S=soutien P=professionnel C= cadre

| GR | NOM        | PRENOM       | LIEU                                 |
|----|------------|--------------|--------------------------------------|
| E  | ARSENAULT  | Marie-Claude | Polyvalente Benoît-Vachon            |
| E  | AUDET      | Bernard      | École Mgr Feuiltault                 |
| E  | BABIN      | Daniel       | CIMIC                                |
| S  | BERNARD    | Diane        | École Curé-Beaudet                   |
| E  | BERNARD    | Éric         | Polyvalente Bélanger                 |
| S  | BERNARD    | Julie        | École De Léry                        |
| E  | BERNARD    | Sophie       | École primaire l'Éveil               |
| E  | BLANCHETTE | Raymonde     | École Les Sittelles                  |
| S  | BOUTIN     | Normand      | École secondaire Veilleux            |
| E  | CARON      | Peggy        | CEA Beaudoin/Les Sources             |
| E  | CHABOT     | Hélène       | Aquarelle Saint-Georges              |
| S  | CHAMPAGNE  | Jean-Yves    | École Ste-Thérèse                    |
| S  | CLOUTIER   | Martine      | Service des finances                 |
| E  | CLICHE     | Monique      | École La Passerelle (Petits Castors) |
| S  | CYR        | Linda        | École primaire l'Éveil               |
| E  | DUCHESNE   | André        | CIMIC                                |
| E  | FECTEAU    | Danielle A   | École du Trait-d'Union (Notre-Dame)  |
| C  | FLAMAND    | Dominic      | Services éducatifs / PBV             |
| E  | FOLEY      | Danny        | Polyvalente St-François              |
| S  | FORTIN     | Marie-Josée  | Polyvalente Bélanger                 |
| E  | FORTIN     | Richard R    | École Jouvence                       |
| S  | GAGNON     | Carole       | École des Deux-Rives                 |
| S  | GIGUÈRE    | Nathalie     | École Lambert                        |

| GR | NOM            | PRENOM        | LIEU                         |
|----|----------------|---------------|------------------------------|
| E  | GIGUÈRE        | Pierre-André  | CIMIC                        |
| E  | GILBERT        | Dany          | Polyvalente Benoît-Vachon    |
| S  | GILBERT        | Lucie M       | École De Léry - Mgr de Laval |
| S  | GILBERT        | Odette        | Secrétariat général          |
| E  | GILBERT        | Sylvie        | École Monseigneur-Fortier    |
| E  | GIRARD         | Mireille      | Polyvalente Benoit-Vachon    |
| E  | GIRARD         | Monique       | École du Trait-d'Union       |
| P  | GIRARD         | Rock          | Polyvalente Benoît-Vachon    |
| E  | GRONDIN        | Stéphane      | Polyvalente Benoît-Vachon    |
| E  | GUAY           | Myriam        | CEA Beaudoin/Les Sources     |
| E  | GUILLEMETTE    | Bernard       | Polyvalente Benoît-Vachon    |
| S  | JACQUES-POULIN | Jeanne-D'arc  | École Dionne                 |
| E  | LABBÉ          | Brigitte      | École Drouin                 |
| E  | LABBÉ          | Paule         | École des Deux-Rives         |
| S  | LACASSE        | Bibiane       | Polyvalente St-François      |
| E  | LACHANCE       | Jeanne        | Écoles Les Sittelles         |
| S  | LACHANCE       | Line G        | École primaire l'Éveil       |
| S  | LACHANCE       | Lyne          | École Maribel                |
| S  | LAGRANGE       | Francine      | École des Deux-Rives         |
| S  | LANGVIN        | Sylvie        | Polyvalente Benoît-Vachon    |
| E  | LANTAGNE       | Helen         | École Jouvence               |
| S  | LAPIERRE       | Johanne       | École primaire Les Sittelles |
| E  | LAPOINTE       | Estelle       | École Maribel                |
| E  | MAHEUX         | Daniel        | Suppléant occasionnel        |
| S  | MAHEUX-MORIN   | Claire Hélène | École primaire Les Sittelles |
| E  | MORENCY        | Louise        | École Le Tremplin            |
| E  | MOREAU         | Laurent       | Polyvalente St-François      |

| GR | NOM          | PRENOM     | LIEU                            |
|----|--------------|------------|---------------------------------|
| E  | MORIN        | Dominique  | École Jouvence                  |
| P  | MORIN        | Johanne    | Services éducatifs/ESV          |
| E  | MORIN        | Martin     | École Notre-Dame de Lac-Échemin |
| S  | NADEAU       | Marie-Line | École des Deux-Rives            |
| S  | NADEAU       | Normande   | École Harmonie                  |
| S  | PAQUETTE     | Diane      | École Louis-Albert-Vachon       |
| S  | PARIS        | Renée      | École De Léry - Mgr de Laval    |
| S  | POIRIER      | Ginette    | FPEA                            |
| E  | POMERLEAU    | Lucie      | École la Passerelle (Lacroix)   |
| E  | POULIN       | Bernard    | CIMIC                           |
| E  | POULIN       | Chantal J  | Surnuméraire                    |
| S  | POULIN       | Élaine     | Polyvalente Saint-François      |
| E  | POULIN       | Louise     | École Maribel                   |
| S  | RANCOURT     | Diane      | Surnuméraire                    |
| E  | RANCOURT     | Sylvain    | École du Trait-d'Union          |
| E  | ROY          | André R    | École Maribel                   |
| E  | ROY          | Bianka J   | École primaire Les Sittelles    |
| S  | ROY          | Monique R  | École Ste-Thérèse               |
| E  | TANGUAY      | Donald     | CIMIC                           |
| S  | VACHON       | Brigitte   | École des Joyeux-Compagnons     |
| S  | VACHON       | Caroline   | Polyvalente Benoît-Vachon       |
| E  | VAILLANCOURT | France     | École des Appalaches            |
| P  | VAILLANCOURT | Sylvie M   | École La Découverte             |
| S  | VEILLEUX     | Denise J   | Polyvalente des Abénaquis       |
| E  | VEILLEUX     | Hélène     | École Kennebec                  |
| E  | VEILLEUX     | Sylvie J   | Polyvalente Saint-Georges       |