

# LE REFLET

## BULLETIN SECTORIEL



AREQ  
CSQ

Volume 28, numéro 1

Juin 2020

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 1232 membres

### DANS CE NUMÉRO :

Conseil sectoriel	<u>2</u>
Un anti-stress	<u>3</u>
Surpris par la Covid 19	<u>4</u>
France Pinon	<u>5</u>
Le langage des fleurs	<u>5</u>
Réflexions au temps de...	<u>6</u>
La FLG était encore là	<u>7</u>
Fil d'Ariane	<u>8</u>
La beauté malgré tout	<u>9</u>
Chronique littéraire	<u>10</u>
Sauriez-vous détecter..?	<u>11</u>
Ressources d'assistance	<u>12</u>
Assurance voyage	<u>13</u>
Les hommes racontent	<u>14-15</u>
En panne & décès	<u>16</u>



## Pour garder un lien

### Mot de la présidente Patsy Gagnon

Afin d'entrer en contact avec vous tous, nous avons devancé la publication de notre bulletin. Comme la pandémie l'oblige, les assemblées générales de l'AREQ ainsi que le congrès sont reportés au printemps 2021.

Aussi, les mandats des membres du conseil sectoriel sont prolongés d'une année. Pour cette période, France Pinon remplacera Marie Paule Houle comme secrétaire.

Depuis la mi-mars, de nombreuses informations nous sont envoyées par courriel. Nous vous les transmettons par notre chaîne électronique et notre site web <http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>. Si vous êtes intéressés à vous ajouter à notre liste d'envois, contactez notre responsable de la chaîne électronique, Rolande Vaillancourt, à l'adresse courriel suivante : [areqbel@gmail.com](mailto:areqbel@gmail.com).

Vu la nécessité de distanciation, nous ne vous proposons pas de rencontres. Aussi, nous continuerons à vous contacter par Internet et espérons éventuellement vous offrir des activités virtuelles. Notre prochain bulletin devrait paraître à l'automne. Pour notre protection, nous sommes guidés par les directives de la santé publique. Toutefois, il est important que chacun de nous affirmions nos besoins dans nos milieux de vie respectifs. Bonne continuation.

Merci à toutes les personnes membres qui ont contribué à ce bulletin. Bonne lecture et bonne continuité.

**Bienvenue aux personnes nouvellement retraitées. Un message vous est dédié en page 3.**



**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<sup>e</sup> Rue  
Notre-Dame-Des-Pins (Québec)  
G0M 1K0

## CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2019-2020

**PRÉSIDENTE**  
Déléguée au Conseil régional  
Déléguée au Conseil provincial

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

**1<sup>re</sup> VICE-PRÉSIDENTE**  
Environnement

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

**2<sup>e</sup> VICE-PRÉSIDENTE**  
Comité des femmes  
Laure-Gaudreault et presse

**LIANE LOIGNON**  
418-228-0358  
lialoi@g

**SECRÉTAIRE**

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

**TRÉSORIER**

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

**CONSEILLER (1)**  
Reflét

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

**CONSEILLER (2)**

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

### AUTRES RESPONSABLES

**Assurances et retraite**

**MARIE-CLAUDE BÉLANGER**  
418-685-3054  
marieclauddeb75@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  
plemoyneglobetrotter.net

**Publipostage**

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

**Site web**

**JACQUES RANCOURT**  
418-228-8525  
Jacques.rancourt@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**



### Dîner des aînés, juin 2019

**AREQ (changement d'adresse et de téléphone)**  
Geneviève Plante 418-525-0611  
[info@areq.lacsq.org](mailto: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  
informés.*

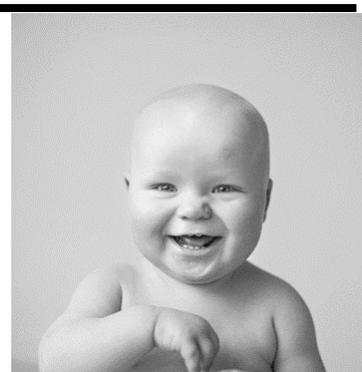
**Notre site Web à visiter souvent**  
**<http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>**

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



## Un anti-stress à la portée de toutes les bourses!

par Paule Caron



En ce printemps de confinement qui s'étire au-delà de ce qu'on aimerait vivre, je vous propose un anti-stress contagieux : le sourire.

Lorsque nous sourions, nous réduisons la production de cortisol dans le corps, l'hormone de stress, et activons la production de dopamine, d'endorphine et de sérotonine. Celles-ci nous permettent de vivre un sentiment de satisfaction, de plaisir, réduisant ainsi la douleur. De plus, un simple sourire permet de faire travailler 17 muscles du visage, une stimulation peu négligeable quand on avance dans le temps. Il est aussi démontré que ce sourire n'a pas besoin d'être spontané. Dès que les muscles faciaux se relèvent, le cerveau commence alors à activer les neurotransmetteurs qui font qu'on se sent bien. En souriant devant le miroir ou la télé (où c'est loin d'être drôle en ce moment), nous prenons une bonne dose d'anti-stress.

En forçant un peu le petit et le grand zygomatiques, on arrive à changer nos états d'âme. Vous avez déjà assurément vécu un fou rire, même si vous ne saviez pas pourquoi vous riez. Cela s'explique par l'activation des neurones miroirs qui permettent de s'émouvoir à la vue de son prochain qui pleure, qui rit, ... Lorsqu'on observe quelqu'un faire un geste, notre cerveau est tout aussi stimulé que si on l'avait fait soi-même avec les bienfaits associés. Alors je souris consciemment en tapant ces lignes sur mon clavier, me rappelant qu'un simple fou rire peut déclencher une avalanche de petits bonheurs qui n'ont pas de prix!

### Message aux personnes nouvellement retraitées

Nous sommes heureux de vous faire parvenir ce numéro de notre bulletin *Le Reflet*. En temps normal, nous le publions trois fois par année pour inviter nos membres aux diverses activités que nous organisons et les informer sur nos comités.

En visitant notre site au <http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>, vous aurez un aperçu de ce que nous vous offrons *en temps ordinaire*. Nous vous avons mis en page d'accueil des informations générales sur l'adhésion à l'AREQ (CSQ) et à ASSUREQ.

Au nom du conseil sectoriel, je vous souhaite une bonne retraite. Nous serons heureux de vous accueillir éventuellement à nos activités.



## Surpris par le coronavirus

par  
Richard Mercier

Le 19 février, je m'envolais pour Puerto Vallarta (Mexique) pour un séjour de deux mois. Le coronavirus n'était pas connu.

Le 10 mars, je fus très surpris lorsque j'ai reçu un message de notre présidente m'avisant que l'activité du 19 mars était annulée à la suite des directives du Premier Ministre du Québec. Je me suis dit : « c'est quoi ce vent de panique au Québec? »

À Puerto Vallarta, tout était merveilleux; le soleil, la mer et la plage. Il n'était nullement question de ce virus.

Puis dans les jours suivants, amis et famille me demandaient si j'allais rentrer au Québec. Je n'étais nullement intéressé à revenir au froid et à la neige ! Arrive la demande du Premier Ministre du Canada d'entrer au pays avant qu'il ne soit trop tard. Je n'étais toujours pas convaincu, mais lorsque j'ai appris que les assurances ne seraient plus en vigueur à partir du 1<sup>er</sup> avril, je n'avais plus le choix.

Le 19 mars, après trois heures d'attente au téléphone, je rejoins Air Canada pour modifier mon billet de retour. Je dois déboursier un supplément de 350\$. Deux jours plus tard, la compagnie m'avise que le vol est annulé et que j'aurai un crédit pour un futur voyage. Encore plusieurs heures de recherche pour me trouver un vol de retour. Finalement je reviendrai avec Américan Airlines le 28 mars. Le coût du billet est 75% plus élevé que celui de mon billet initial !

Il me reste exactement une semaine pour profiter du soleil et de la mer et relaxer après le stress de la semaine précédente. Je constate qu'il ne reste que très peu de touristes à Puerto Vallarta.

Le soir de mon retour nous sommes une centaine dans tout l'aéroport. Il n'y a aucune mesure de protection en vigueur. Nous faisons une escale de quatre heures à New-York. Là aussi aucune mesure. Nous arrivons à l'aéroport de Québec où on nous remet une feuille de renseignements sur le coronavirus. Ma cousine et son conjoint sont venus me chercher avec ma voiture et la leur pour que nous ne soyons pas en contact.

Après une absence de 37 jours, je découvrais un Québec complètement différent, comme figé dans le temps. J'ai fait ma quarantaine et me suis habitué comme tout le monde, à vivre au temps du coronavirus.



## Présentation

Par  
France Pinon

Bonjour chers membres.

Voici une courte présentation de votre nouvelle secrétaire du conseil sectoriel de l'AREQ. Certain.e.s d'entre vous m'ont vue en lutine placière lors de la fête de Noël, un rassemblement qu'on revivra bientôt.

**Prénom** : France (*Comme le pays, bien que née ici, mon papa est français.*)

**Sexe** : féminin et assez *filille* avec un goût affirmé pour le rose

**État** : depuis bientôt 16 ans, conjointe à distance d'un fermier, maman d'un garçon, sœur et amie

**Occupation** : ex-Madame France (*Heureuse et reconnaissante envers la vie d'avoir eu la chance d'être nourrie sur tous les points par le milieu scolaire.*), aide à la comptabilité de mon copain.

**Qualités** : toutes à mes heures et idem pour mes défauts (*Je garde peu de place dans ma mémoire pour les noms, les dates et les lieux. Les événements, les émotions et les paroles, cela je m'en souviens.*)

**Loisirs** : goût particulier pour les réunions d'amis pour m'informer, partager, manger, changer le monde et moi-même, lire, cuisiner, écouter des séries télévisées, *petit-jardiner* (ma portion de terrain est minuscule), marcher et suivre des cours tout en rencontrant des personnes sympathiques

**Parole de sagesse**: « La vérité, tout est relatif. »

**Ce qui m'irrite le plus** : les décisions sans tenir compte de divers aspects, caser les gens en demandant l'âge (*Car moi, je suis jeune le matin et vieille le soir.*)

Au plaisir de vous rencontrer!

## LE LANGAGE DES FLEURS

par  
JEAN-GUY BRETON



La sagesse commence dans l'émerveillement, d'après Socrate. Et je suis toujours émerveillé de regarder les fleurs. Les fleurs n'ont qu'à être vues!

D'abord les fleurs sont toutes belles. De la plus minuscule, sauvage, perdue au milieu des milliers d'entre elles, la plus vulgaire dans le sens de répandue, commune. À la plus riche, la plus cultivée, la plus dorlotée, dont la couleur et la présence sont faites en fonction des autres et qui n'existe, on dirait, que pour être partie d'un bouquet. Il y en a qui trouvent le soleil d'elles-mêmes, d'autres doivent être guidées, tournées, entretenues. Certaines percent la neige, vivent au milieu dangereux des pissenlits, risquent leur vie sur le moindre morceau de gazon et meurent sans jamais avoir été caressées. D'autres gracieuses, chanceuses, après avoir été bien élevées, se verront même prolongées jusque sur nos tables. Mortes, elles respirent encore. Condamnées, on vient encore respirer leur parfum.

Les fleurs sont, si on veut, toutes inutiles. Je les aime inutiles, pour qu'elles témoignent d'autre chose que de ce qui se calcule, de ce qui se mesure. Pour les comprendre, les saisir, il faut une autre logique, une autre échelle où le succès n'a aucun rapport avec les autres succès.

Une fleur ne sert à rien; c'est le temps que le Petit Prince a perdu pour sa rose qui fait sa rose si importante.

Ceux qui meurent sont couverts de fleurs, dans presque tous les pays du monde. Cette tradition planétaire a quelque chose d'exceptionnel : ce serait donc au cas où nous aurions manqué de l'essentiel qu'on nous en couvre une dernière fois.



## RÉFLEXIONS SUR L'ENVIRONNEMENT AU TEMPS DE LA COVID-19

Par Louise Fortin

Déjà plusieurs mois que la vie telle que nous l'avons connue n'existe plus. Notre environnement et l'environnement tout court sont affectés par cette satanée pandémie. J'aimerais par mon texte relever quelques conséquences positives que ce temps de pause apporte à Mère Nature.

Télétravail oblige, il y a beaucoup moins de pollution due à l'automobile. Le fait pour beaucoup de personnes de ne sortir qu'une fois par semaine y contribue aussi sûrement.

Côté bouffe, cela a amené une réorganisation. Dans mon cas, comme je demeure près de l'épicerie, avant le 12 mars, je pouvais y aller 2 ou 3 fois par semaine. Maintenant, j'ai appris à me faire une vraie liste et à ne m'y rendre qu'une seule fois. Il faut dire qu'avec tout ce que ça implique (faire la file, se désinfecter les mains, suivre les flèches sans se tromper et tout désinfecter en revenant ou ne pas ranger l'épicerie tout de suite, sans parler du risque d'attraper le virus juste en étant là) cela me décourage d'y aller plus souvent. Un autre plus est le fait que nous mangeons seulement à la maison (sauf une livraison de temps à autre) donc nous gaspillons beaucoup moins de nourriture. Je fais aussi beaucoup plus attention à choisir des produits québécois ce qui peut aider également à diminuer la consommation de carburant.

Évidemment l'arrêt des voyages en avion

et du tourisme de masse permet aussi à notre planète de se régénérer. Qui n'a pas vu les photos des eaux claires à Venise? Je ne vous parle pas des dauphins qui y auraient été aperçus, car il s'agirait de *fake news*.

Un autre côté positif est l'engouement pour le jardinage. Plusieurs parmi nous songent à se faire un potager aussi petit soit-il.

Les sorties étant à toute fin pratique éliminées, pas besoin de vêtements neufs, de maquillage, de bijoux, etc. En plus d'aider au budget, cela nous fait réfléchir à cette consommation effrénée que la société vit depuis plusieurs années. En ce qui concerne les visites chez le coiffeur, j'ai personnellement un petit bémol. Plusieurs vont décider d'adopter les cheveux gris et c'est parfait, mais j'avoue en toute vanité que je ne suis pas rendue là. Cependant, si une majorité le fait, cela veut dire moins de produits toxiques à être utilisés. Pour ma part je demanderai à ma coiffeuse d'utiliser des produits plus naturels.

Ces changements vont-ils perdurer? J'ose y rêver. Au moins, cette crise nous apprend à modifier un peu notre mode de vie.

En ce qui concerne l'AREQ et le dossier de l'environnement, comme vous le savez, nous avons dû annuler les deux activités prévues. Pour ce qui est de la conférence de Serge Fortier sur le jardinage, nous espérons pouvoir la présenter dans un futur pas trop éloigné. C'est à suivre...

Je nous souhaite un été pas trop confiné.



## La FLG était encore là

par Liane Loignon  
responsable pour le secteur



En avril dernier, monsieur Robert Gaulin, président de la Fondation Laure-Gaudreault, soumettait aux présidences régionales et aux responsables sectorielles un projet afin d'apporter un appui de la Fondation Laure-Gaudreault au soutien alimentaire dans le contexte de la pandémie liée à la Covid-19.

Ce projet consistait à mettre un montant de 50 000 \$ à la disposition des organismes d'aide alimentaire afin de venir en aide à des personnes fragilisées et à des familles en situation de vulnérabilité. Ce montant de 50 000 \$ serait pris à même le fonds de capital de la FLG. Cette somme devait être distribuée aux régions et aux secteurs de l'AREQ à la grandeur de la province.

Dans la région Québec Chaudière-Appalaches, notre région, douze secteurs ont bénéficié de cette aide. Comme un seul projet par secteur était autorisé, c'est Moisson Beauce qui a été choisi dans notre secteur. Pourquoi avoir choisi cet organisme ? Tout simplement parce que celui-ci couvre tout le secteur Beauce-Etchemins. L'opération s'est déroulée rondement. Environ une semaine après avoir contacté Madame Nicole Jacques, directrice générale de Moisson-Beauce, le montant de 550 \$ était versé dans le compte de cet organisme.

Comme le mentionnait monsieur Robert Gaulin, ce geste prouve « que les personnes âgées que nous sommes se préoccupent du bien-être collectif ». La Fondation Laure-Gaudreault a le cœur à la bonne place. Elle mérite qu'on la supporte et qu'on en soit fier.

Je vous invite à visiter son site Internet à : [www.fondation.org](http://www.fondation.org).

### Liste nationale de numéros de télécommunication exclus

Si vous voulez réduire le nombre d'appels non sollicités que vous recevez, vous pouvez inscrire vos numéros de téléphone personnel, y compris de téléphone filaire, de cellulaire, de télécopieur ou de téléphonie IP, sur la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus (LNTE).

-En ligne à [www.LNTE-DNCL.gc.ca](http://www.LNTE-DNCL.gc.ca).

-Par téléphone au 1 866 580-3625.

Rendez-vous à l'adresse [www.LNTE-DNCL.gc.ca](http://www.LNTE-DNCL.gc.ca) pour en savoir plus long



## LE FIL D'ARIANE

par Francine Poulin

Bonjour à toutes et à tous,

À titre de responsable du Fil D'Ariane, je désire vous communiquer quelques renseignements sur le déroulement de l'année se terminant le **30 juin 2020**.

Ce programme s'adresse aux personnes vivant seules et âgées de 80 ans et plus dans le but de briser leur isolement.

Lorsque cette personne désire créer un nouveau lien social, nous pouvons la jumeler avec une personne bénévole qui entrera en contact avec elle tout au cours de l'année.

### **IMPORTANT (particularité pendant la pandémie)**

Étant donné la situation (pandémie) que nous vivons actuellement, nous offrons la possibilité d'un parrainage particulier avec un.e bénévole aux personnes de 80 ans et plus vivant seules. Si vous sentez le besoin d'échanger avec quelqu'un pour briser la solitude et l'isolement dus au confinement, je vous invite à me contacter; c'est avec plaisir que je vous jumellerai à un.e bénévole. Le plus difficile est l'absence de contact avec les autres. Aimons-nous en vivant une journée à la fois.

### **INFORMATION**

En 2019-2020, 17 personnes ont pu bénéficier de ce programme grâce à la générosité et à la disponibilité de nos bénévoles.

Dans notre association, 201 membres sont âgés de 80 ans et plus.

### **SINCÈRES REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES**

Mesdames Pierrette Lemoyne, Marguerite Carrier, France Champagne, Ruth Champagne, Diane Cloutier, Raymonde Hamel, Claire-Yvette Jacques-Couture, Olivette Jacques, Claudette Morin, Lise Gagnon, Rose-Marie Gagnon, Jacqueline Pomerleau, Rita Pomerleau, Michèle Thompson, Marie-Paule Veilleux ainsi que Messieurs René Baillargeon, Benoît Vachon et Richard Mercier.

*Je suis toujours à la recherche de bénévoles particulièrement en cette période...un petit geste peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un.....n'hésitez pas...un bel enrichissement pour chacun!*

**Francine**

**francine.poulin@outlook.com**

**Tél. : 418 227-0559**



## La beauté malgré tout

par Marie Nadeau

Face à un évènement difficile, tel celui qui nous frappe en ce moment, deux choix s'offrent à nous : se cacher derrière nos peurs ou encore trouver une façon de surmonter les obstacles. Je vous l'avoue, je me suis terrée chez moi la première semaine, j'avais peur... de tout. Ensuite, j'ai appliqué la technique des petits pas pour apprivoiser cette peur qui me clouait à la maison et menaçait de m'étouffer.

J'ai alors reçu un appel de l'organisme *Lien Partage* me demandant de remplacer des bénévoles septuagénaires pour assurer le maintien de la Popote Roulante et du transport pour les personnes ayant des rendez-vous médicaux. Je vous rassure, je tiens compte de tous les conseils sanitaires que l'on m'a prodigués afin de me garder moi et de garder les autres en sécurité.

Ma fille, monoparentale, est maintenant rappelée au travail et je garde mes petits-enfants 2 à 3 jours par semaine. Elle vit à Québec mais depuis le confinement la circulation est réduite et la traversée du pont Pierre-Laporte s'effectue rapidement. Un des effets positifs du virus!

J'ai maintenant un horaire plutôt chargé je l'avoue mais j'essaie chaque jour de trouver un effet positif à cette pandémie. La marche quotidienne m'amène à admirer le paysage et à m'attarder sur la beauté du moment présent. Une précieuse et fidèle amie m'accompagne fréquemment lors de

ces visites dans notre ville. On découvre bien des nouveautés lorsque l'on s'y attarde.

Je préfère agir lorsque cela m'est possible. J'appelle plus fréquemment ma mère en résidence et je bénéficie d'un repas hebdomadaire avec les miens via les réseaux sociaux donc du plaisir et sans vaisselle à faire! J'ai mon amoureux à demeure donc, j'ai des câlins au besoin, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. J'apprécie encore plus ce qui m'est donné. La gratitude m'habite encore plus qu'auparavant.

Depuis la pandémie, mon mari et moi prenons le temps chaque dimanche d'aller marcher en forêt et de parler de nos projets futurs. Auparavant, nous étions trop pressés pour nous permettre ce temps de pause et de bien-être. Je pratique aussi méditation et yoga qui m'apportent plus de paix intérieure et je cultive la bienveillance. Une façon de redonner à la vie ce que j'ai reçu.

Je vous souhaite d'ouvrir les yeux, de rester attentif à tous ces petits bonheurs et de goûter pleinement les doux moments qui se présenteront à vous chaque jour.

Il faut se souvenir que *chacun est responsable de son bonheur.*

Au plaisir de vous retrouver en santé prochainement, une fois que cette pandémie sera chose du passé.



## Chronique littéraire

par Marie Nadeau

### ***Quand nos souvenirs viendront danser*, Virginie Grimaldi, 2019**

« Lorsque nous avons emménagé impasse des Colibris, nous avons vingt ans, ça sentait la peinture fraîche et les projets, nous nous prêtions main-forte entre voisins en traversant les jardins non clôturés. Soixante-trois ans plus tard, les haies ont poussé, nos souvenirs sont accrochés aux murs et nous ne nous adressons la parole qu'en cas de nécessité absolue. Nous ne sommes plus que six : Anatole, Joséphine, Marius, Rosalie, Gustave et moi, Marceline. Quand le maire annonce qu'il va raser l'impasse – nos maisons, nos mémoires, nos vies –, nous oublions le passé pour nous allier et nous battre. *Source Internet*

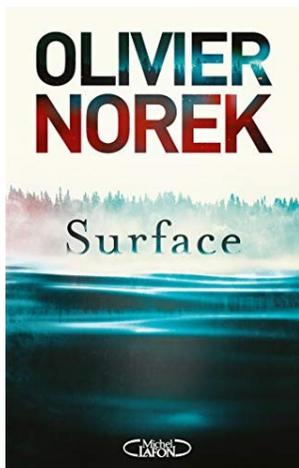
C'est avant tout l'histoire d'un amour qui grandit au fil du temps. On s'intègre facilement à l'histoire de Marceline. Laissez-vous toucher et sortez vos mouchoirs.



### ***Surface*, Olivier Norek, 2019**

Banlieue parisienne au petit matin... Lors d'une opération de police, un coup de feu en pleine tête... La capitaine Noémie Chastain a échappé à la mort, mais porte sur son visage les stigmates de ce drame. Sa hiérarchie l'envoie à Avalone, un des plus petits commissariats de France. Sauf que là, il ne se passe jamais rien. Mais voilà que le squelette d'un enfant disparu vingt-cinq ans plus tôt remonte à la surface du lac, enfermé dans un fût. Et ce n'est malheureusement pas le seul secret que recèlent ces eaux apparemment tranquilles. Face à ce *cold case* que la plupart des habitants d'Avalone se font un devoir d'étouffer, Noémie Chastain exorcisera-t-elle ses propres souffrances ? *Source Internet*

Un thriller comme je les aime. Il m'a tenue en haleine du début jusqu'à la toute fin.



### ***Le temps passé avec un chat n'est jamais perdu*, Véronique Aiache, 2019**

Tout commence quand l'histoire de Jean-Marc et Juliette se termine. Une rupture de plus ? Surtout une rupture de trop. Pour elle, au-delà du chagrin d'amour, c'est tout le sens de la vie qui vole en éclat.

Sur les conseils de sa sœur Laura et poussée par un de ses chats, Juliette part en Inde où elle espère se ressourcer et reprendre le contrôle de sa vie. Rien ne se passe comme prévu. À Goa, elle rencontre un médecin qui lui diagnostique une *vie à l'envers*. Reste à savoir comment s'y prendre pour la remettre à l'endroit.

De retour à Paris, Juliette retrouve son quotidien, son appartement et ses trois chats. Contre toute attente, c'est grâce à eux qu'elle reprendra du poil de la bête en se lançant dans l'écriture d'un livre sur les sagesses félines : La Méthode Chat... *Source Internet*

Un bon petit bouquin qui pousse à la réflexion. Je vous le conseille vivement!





## Sauriez-vous détecter une tentative de fraude financière?

Par Carole Fontaine, conseillère sociopolitique,

Le 29 avril dernier, 34 personnes ont participé à un webinaire présenté exclusivement aux membres de l'AREQ-Beauce-Etchemins par l'Autorité des marchés financiers (AMF) : « Soyez à votre affaire pour ne pas perdre vos affaires ».

L'AMF, organisme dont la mission est d'encadrer, de protéger et d'informer le public, propose un guide en cinq étapes pour prévenir la fraude financière :

-Étape 1 : **La personne ou l'entreprise qui vous offre un placement ou de l'assurance est-elle autorisée à le faire?** Pour vérifier, communiquez avec le Centre d'information de l'AMF, au 1 877 525-0337 ou consulter le Registre des entreprises et des individus autorisés à exercer <https://lautorite.qc.ca/grand-public/registres/>

-Étape 2 : **Avez-vous reçu de l'information sur le produit financier offert?** Vous devriez être informés sur le type de placement, le risque à investir, la possibilité d'avoir accès à votre argent au besoin et les frais associés au placement.

-Étape 3 : **Méfiez-vous des offres trop belles pour être vraies!** Si l'offre est supérieure à 5%, vite, dépêchez-vous d'appeler à l'AMF!

-Étape 4 : **Méfiez-vous des belles paroles souvent utilisées par les fraudeurs!** Par exemple, « Il faut se dépêcher, car c'est réservé seulement à quelques personnes sélectionnées ». Le fraudeur ne veut pas que vous ayez le temps de réfléchir, il veut votre argent et vite!

-Étape 5 : **Sachez reconnaître les comportements typiques des fraudeurs.** Ils aiment étaler leur soi-disant richesse et vous pressent d'investir avec eux. D'autre part, certains fraudeurs profitent du confinement pour tenter de frauder par de l'**hameçonnage** qui consiste à envoyer un courriel ou un texto sous l'apparence d'une entreprise bien connue. Le message frauduleux n'a qu'un seul but : vous soutirer vos renseignements personnels. **Ne cliquez pas et ne répondez pas.**

Finalement, les conférenciers ont émis des règles simples à respecter et qui limitent les risques de fraude :

-Aucun chèque ou virement de fonds au nom du représentant et pas d'argent comptant.

-Pas de décisions impulsives, posez des questions.

-Sachez dire non!

-Dénoncez à l'AMF les offres alléchantes que vous soupçonnez être frauduleuses. **Une personne sur 25** aurait déjà été victime d'une fraude financière selon le sondage 2017 des Autorités canadiennes en valeurs mobilières (ACVM) : ça vaut la peine qu'on s'y intéresse et qu'on la prévienne!

## Ressources d'assistance ou d'information

- Info-Santé 811 ..... 811  
 Les infirmières du service de consultation téléphonique 811 évaluent et font des recommandations en fonction de l'état de santé. Elles peuvent répondre à des questions et diriger selon la situation vers la ressource la plus appropriée du territoire de l'appelant. Appeler Info-Santé 811 en cas de problème de santé non urgent permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.
- Info-Social 811 ..... 811  
 Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.
- Informations générales sur la maladie à coronavirus (COVID-19) ..... 1 877 644-4545
- Ligne Aide Abus Aînés ..... 1 888 489-2287  
 La Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées. Elle offre des services à différentes clientèles et s'adresse spécifiquement aux aînés qui vivent de la maltraitance, à leurs proches, ainsi qu'à toute autre personne (population, intervenants et professionnels) qui est préoccupée par une situation dans laquelle une personne âgée semble subir de la maltraitance.
- Fédération des centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (FCAAP) ..... 1 877 527-9339  
 Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) sont des organismes communautaires régionaux, mandatés par le ministre de la Santé pour assister et accompagner, sur demande, dans une démarche de plainte.
- SOS Violence conjugale ..... 1 800 363-9010  
 SOS violence conjugale offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24h sur 24 – sept jours sur sept aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique. Ces services sont disponibles par téléphone, par ATS pour personnes sourdes ou encore par courriel.
- Option consommateurs ..... 514 598-0620 poste 123 ou 1 888 412-1313  
 La ligne d'information juridique 123 aîné permet de parler gratuitement à un avocat et d'obtenir des réponses sur une multitude de sujets tels que les modes de paiement, les achats en ligne, la fraude, la procuration ou la maltraitance financière.



## Dossier Assurance Voyage

Par Marie-Claude Bélanger



Probablement que je n'étais pas la seule à avoir planifié un voyage au printemps 2020. Je devais partir le 15 avril 2020 pour un séjour de trois jours à Honolulu et une croisière de 7 jours dans les îles d'Hawaï. Malheureusement la Covid 19 a modifié mes plans. C'était pour moi une source de stress et d'inconnu concernant la suite des choses. Est-ce que j'aurais droit à un remboursement, combien de temps etc.. Je me suis informée auprès de mon agence de voyage de la procédure pour l'annulation de mon voyage. L'agence m'a conseillée d'attendre le plus près possible de la date de mon départ avant de faire les démarches nécessaires. J'ai donc suivi ce conseil. Tant et aussi longtemps que le gouvernement ne fermait pas les frontières, il était préférable d'attendre. Dans la semaine du 13 avril j'ai donc appelé à la SSQ afin de recevoir les formulaires. Heureusement le temps d'attente ne fut pas très long et j'ai reçu par courriel la démarche à suivre. L'agence de voyage m'a fait parvenir une lettre avec les détails des frais que j'avais payés (vol, excursion, croisière etc.) J'ai donc rempli le tout et fait parvenir à CanAssistance mes documents. Les délais sont longs, alors patience.

Il y a aussi la possibilité de vous faire rembourser avec OPC voyage. Fond d'indemnisation des clients des agents de voyages. Le numéro est : 418-643-1484 ou 1-888-672-2556.

### Autre information importante

Les membres assurés avec la compagnie La Personnelle peuvent recevoir une remise sur votre prime d'assurance auto. Cette remise est basée sur une utilisation minimale de votre véhicule. Vous devez remplir un formulaire afin de connaître votre admissibilité.

**Pour les membres qui n'ont pas accès à Internet**, il est possible de communiquer avec La Personnelle par téléphone au 1 888 476-8737 ou, préférablement, de demander à quelqu'un de remplir le formulaire pour eux.

C'est très simple et rapide, il suffit de fournir son numéro de police d'assurance auto.

Lien pour compléter le formulaire : <https://services.lapersonnelle.com/Communication/EcrivezNous>

### Aide psychologique

SSQ offre une aide psychologique gratuite par téléphone à tous ses assuré.e.s

Pour plus de détails:  
<https://ssq.ca/fr/coronavirus>

## Les hommes racontent...

Chronique proposée par François Pouliot

### Plus qu'un coq dans le poulailler

Par Bruno Barras



Je suis né à Lévis, le dernier des six, dans un demi-sous-sol de quatre pièces et demie. Dans le reste de la maison, vivait mon grand-père, menuisier-charpentier et derrière, il y avait son atelier que je rêvais de visiter, mais où je n'ai jamais eu le droit d'y mettre les pieds. D'aussi loin que je me souvienne, j'ai voulu partir, parcourir le monde. À l'école primaire, je me suis ennuyé. Comme je n'avais pas le droit de dessiner ou même de lire pour passer le temps quand j'avais fini une tâche, j'ai rapidement appris à compter les heures, les minutes et les secondes qu'il restait à écouler dans la journée. Je suis aussi devenu habile à calculer la fraction du temps total que cela représentait. Bref, je transformais mon ennui en créativité arithmétique et surtout, j'ai appris à rêver : que j'étais architecte, astronaute ou... professeur. À l'extérieur, j'étais plutôt solitaire, pas par choix mais parce que les autres avaient des passe-temps qui me laissaient indifférent : donner des coups de poing dans les murs de brique, jouer à qui pisse le plus loin... J'aurais bien aimé jouer au hockey mais les seuls patins qu'on avait eu les moyens de m'offrir avaient déjà adopté l'orientation oblique bien avant que je les chausse. J'étais donc confiné au banc, la place des médiocres. Ça ne m'a pas motivé très fort. Je suis donc devenu un intellectuel.

Au secondaire, j'ai enfin rencontré des jeunes avec qui j'avais des affinités. Ce fut le vrai début de ma vie sociale. J'ai commencé à jouer de la guitare et à chanter, j'ai découvert les grands auteurs et les filles; j'ai même fait du sport avec plaisir. À seize ans, je suis entré au conservatoire de musique et j'ai fait partie de quelques troupes de théâtre. J'y ai poursuivi mes études jusqu'à la naissance de mon fils. Je chantais dans les restaurants pour survivre. Plus tard, installé à la campagne, j'acceptai un emploi d'enseignant spécialiste en musique à la petite école du village de La Durantaye. Ce fut le coup de foudre. Je savais que j'avais trouvé ma vocation. Tout était à faire. Il n'existait aucun programme et l'école ne disposait d'aucun livre et pratiquement d'aucun instrument. Cette situation, qui en aurait inquiété plusieurs, au contraire me motivait.

Après quelques années incluant un passage à Baie-Comeau, je me retrouve à Saint-Joseph, dans une atmosphère de travail exceptionnelle. Je sentais un enthousiasme que je n'avais jamais connu auparavant. Je n'étais plus marginal. Bien sûr, il y avait des différences de point de vue, d'origine et le choc des générations mais je me sentais intégré.

Cependant, je me suis mis à envier la complicité que les titulaires de classe réussissaient à établir avec leurs élèves et j'avais la conviction que je pouvais faire une différence dans le cheminement scolaire des enfants. Ma famille avait été composée majoritairement de filles et le conservatoire de musique également. Je connaissais très bien les avantages et les

inconvenients de cet état de fait. La plupart des titulaires de classe étaient aussi des femmes alors forcément, la vision du monde qu'elle véhiculait était féminine. Qui plus est, plusieurs des rares enseignants masculins que j'avais rencontrés semblaient avoir du mal à faire valoir des points de vue masculins, que ce soit dans la formulation en général, dans l'exercice de la discipline, dans la gestion des conflits ou dans le choix même des priorités. Autant une approche féminine est devenue indispensable en justice, en politique et en économie si nous voulons que l'humanité évolue un peu avant de se détruire elle-même, autant les enfants ont besoin non seulement de la présence d'hommes pendant leur développement mais aussi que ces hommes puissent agir de façon masculine. De plus, les relations de travail sont souvent meilleures dans un contexte mixte.

Après la formation nécessaire et l'accord de mes supérieurs, je suis donc devenu enseignant au régulier. Je crois bien que l'enseignement de la musique m'a influencé comme titulaire puisque dès le départ, après avoir consulté le matériel de base qu'utilisaient mes consoeurs du même niveau, je choisis de faire bande à part avec une approche complètement différente et beaucoup de matériel de mon crû. J'étais bien conscient de courir le risque de susciter un malaise et probablement de la méfiance à mon égard mais c'était encore mieux pour moi que d'aller à l'encontre de mes convictions. Après ces neuf années inoubliables passées à Saint-Joseph, l'école Lambert était en surplus d'effectifs et comme je m'étais toujours promis de faire l'impossible pour ne pas avoir à supplanter un confrère ou une consoeur avec moins d'ancienneté, j'ai occupé plusieurs postes différents avant de me retrouver à Saint-Théophile où j'ai enseigné durant les seize dernières années de ma carrière et dont je garde un souvenir impérissable.

Depuis six ans, je suis retraité de l'enseignement et j'ai le privilège de pouvoir affirmer que j'ai aimé chaque année à pratiquer ce métier extraordinaire. Je suis fier également de l'avoir quitté avant de m'en être lassé et je reste disponible à donner un petit coup de pouce quand on me le demande.

Félicitations à **Joseph Veilleux**, petit-fils de Carole Rancourt, membre de l'AREQ Beauce Etchemins, il a mérité une bourse d'étude de 300\$ de l'AREQ pour sa persévérance scolaire. Il termine son 5eme secondaire à la Polyvalente de Beauceville.





## En panne

par Jacques Rancourt

Vous ne me croirez pas! J'ai avisé Marie que je passerai mon tour dans ce Reflet printanier, car je suis en panne d'écriture. Je n'avais pas le goût de divaguer encore sur la vieillesse, les fléaux qui affligent les personnes âgées que nous sommes et encore moins de scruter l'infini mystère de notre mortalité. De gémir sur la Covid-19, encore moins. Marie ne m'a pas cru.

C'est vrai que je pourrais m'épancher sur d'autres sujets. À quoi bon houspiller certains dirigeants comme celui du pays que j'ai connu à une certaine époque où je voulais réaliser une utopie dans le Nordeste brésilien. Très facile dans mon confinement de gérer ce qui est ingérable à cause de la stupidité humaine. Je m'abstiens.

Je viens de terminer un roman de Milan Kundera où il est question de l'insignifiance. Toute une réflexion autour de ce petit trou rond que nous avons tous au milieu du ventre : le nombril. Comment voulez-vous aborder la réalité en étant sérieux. Il y a tant de bavardage autour de nous. Ah oui, *l'insoutenable légèreté de l'être*.

Non, je n'ai rien à écrire. Pourquoi faire perdre des minutes précieuses à voir défiler des phrases creuses et sans intérêt pour les mortels que nous sommes. J'ai déjà concocté dans un certain lointain passé des poèmes. Qui a vraiment le goût de poétiser en ces temps incertains? Et philosopher encore moins. L'être en tant qu'être. Cela ne veut pas dire grand-chose quand le virus te tient dans ton lit.

Alors j'ai le goût de sombrer à mon tour dans l'insignifiance et de questionner l'énigmatique existence du petit trou qu'est le nombril. Espérer, croire que cela va aller mieux. Paroles, paroles chanterait Dalida. Non, Marie, je n'aurais pas dû écrire. Cependant, un ami à qui je confiais ma panne d'écriture me supplia de dénoncer le sort réservé aux personnes âgées, de crier ma révolte de les voir arriver au terme de leurs existences, seuls, abandonnés. De crier haut et fort toute la honte qu'on devrait éprouver pour un pays développé comme le nôtre qui laisse ceux et celles qui ont bâti le Québec dans une telle détresse. En effet,

## De passage dans nos vies



Johanne Rancourt  
26 janvier 2020



Jeannette Toulouse  
14 mars 2020



Jean-Marc Labbé  
24 mars 2020

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association ou de sa famille, communiquez avec Rolande Vaillancourt au [418-594-8033](tel:418-594-8033) ou par courriel à [areqbel@gmail.com](mailto:areqbel@gmail.com).