

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 29, numéro 1

Juillet 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
L'Autre rentrée	3
FLG—Toujours là	4
Mot de la Pés. régionale	5
Remerciements	5
Hommages	6
Impressions sur le congrès	7-8
Un 8 mars différent	9
Verdir de l'intérieur	10
Évaluation de <i>Citoyen ...</i>	11
La faute aux lilas	12-13
Le domaine Porteous	13
Une épopée beauceronne	14-15
Chronique littéraire	16
Nostalgie odorante	17
ASSUREQ Quiz	18
Un petit bonheur matinal	19
Décès et remerciements	20



Enfin!

Mot de la présidente

Louise Fortin

Enfin le déconfinement... Enfin l'été... Enfin les retrouvailles avec notre monde... Enfin les bons repas au resto... Enfin, après 28 ans, le CH est en finale de la Coupe Stanley!

À l'AREQ nous envisageons la reprise de nos activités tout en étant conscients d'un possible revirement de situation. D'ailleurs, vous trouverez dans ces pages une première activité qui vous est offerte et nous faisons certains projets pour l'automne. Nous débutons un nouveau triennat qui, en fait, durera deux ans.

Je vous souhaite l'un des plus beaux étés. Gâtez-vous. On l'attendait tellement ce moment!

Enfin!

Bienvenue aux personnes nouvellement retraitées. Un message vous est dédié en page 5.



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 2021-2022

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

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
areqb1@gmail.com
areqb2@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

Calendrier Express

7 octobre: L'Autre rentrée au
Baril Gril
**Envoyez votre coupon de la page 3 avant
le 30 septembre 2021.**

En octobre ou novembre: Accueil des
personnes nouvellement retraitées.
Sur invitation seulement.

18 novembre: Déjeuner des bénévoles
Sur invitation seulement

19 novembre: Journée internationale edes
hommes



Autre rentrée 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
régigées.

À noter : Cette activité n'aura lieu que si L'AREQ et la santé publique nous y autorisent .

L'AUTRE RENTRÉE 2021

AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le jeudi 7 octobre 10 h 30

Au restaurant Baril Gril

1390, 6e Avenue (Boulevard Dionne)

Saint-Georges. G5Y 3V6



10 h 30 Accueil
11 h 30 Information
12 h 00 Dîner

Des livres usagés vous seront offerts au coût de 2 \$. Il y aura aussi possiblement des CD et des DVD. Vous pouvez en apporter si vous désirez vous départir de ces items. La somme recueillie sera versée à la Fondation Laure-Gaudreault. Une belle occasion de partager... et de s'offrir des heures de plaisir.



L'Autre rentrée (à envoyer avant le 30 septembre 2021)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ (Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 10 \$ Autre = 25 \$ Faire le chèque à envoyer par la poste seulement au nom de AREQ
SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS 3650-4, 10e Avenue Saint-Georges G5Y 5W7

Si désistement, le faire savoir **obligatoirement** à Richard Mercier avant le 30 septembre 2021 au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com



TOUJOURS LÀ

Liane Loignon



Même pendant ces longs mois de pandémie, la Fondation Laure-Gaudreault était présente. Moins visible peut-être, mais bien présente. Comme vous vous en doutez, les entrées de fonds ont été moins élevées, mais les demandes d'aide étaient en croissance. Ainsi, au tout début de la pandémie, la Fondation a versé un montant de 500,00 \$ à Moisson Beauce.

En mai dernier, le comité des bénévoles du CHSLD Champlain de l'Assomption a reçu un montant de 500 \$ et la Maison de la Famille de Sainte-Marie, 350 \$.

Au moment où j'ai rencontré madame Thibodeau, la responsable du comité des bénévoles du CHSLD de l'Assomption, celle-ci me mentionnait combien il était important de visiter les personnes vivant en CHSLD. Un bonjour, un sourire, une jasette font parfois autant de bien, sinon plus, qu'un médicament. Il ne faut pas abandonner nos aîné.e.s. La pandémie nous l'a douloureusement rappelé.

Dans les semaines qui précèdent la tenue d'un congrès, la FLG organise un tirage. Cette activité a encore eu lieu cette année

malgré le défi que cela représentait. Mme Hélène Bourbonnais de notre secteur a gagné 500 \$. Je remercie celles et ceux qui ont acheté des billets ainsi que celles et ceux qui ont fait des dons soit en ligne, soit par courrier.

Lors de l'assemblée générale du secteur, une participante a demandé à connaître les montants des contributions versés par notre secteur. Pour l'année 2020, ceux-ci s'élèvent à 815,20 \$ et, pour l'année 2021, à 1325,00 \$ en date du 1^{er} mai. Votre générosité ne se dément pas et je vous en remercie.

En terminant j'exprime un souhait. Notre secteur compte tout près de 1300 membres. De ce nombre, environ 425 personnes ont adhéré à la FLG soit à peu près 33 % des membres de notre secteur. Serait-il pensable d'augmenter ce pourcentage ? La Fondation Laure-Gaudreault est notre fondation. Elle a besoin de notre support pour poursuivre sa mission.

Je demeure à votre disposition pour répondre à vos questions comme représentante de la Fondation pour notre secteur.

Sur ce, je vous souhaite un magnifique été à la hauteur de vos espérances.



Liane Loignon et Mme Lise Thibodeau du CHSLD



Marie Nadeau et Luce Lacroix, dg de la Maison de la Famille



Hélène Bourbonnais, heureuse gagnante du tirage



Mot de la présidente régionale



La venue du printemps nous laisse entrevoir un certain déconfinement. Pourrons-nous laisser Zoom derrière nous prochainement ?

L'une de dernières vidéoconférences à laquelle nous avons assisté est le Congrès. Vous en aurez certainement des échos de la part de votre délégation. Souhaitons que ça marque le début d'une transition...

C'est avec un peu d'anxiété et beaucoup d'espoir que j'attends l'automne pour avoir le plaisir de vous rencontrer en présentiel.

D'ici là, je souhaite à chacun et à chacune de vous, un bel été ensoleillé, une grande tablée entourée des vôtres. Bonheur et santé au menu.

Carole Pedneault, présidente régionale

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.araq.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



Les membres du conseil sectoriel de l'AREQ Beauce-Etchemins tiennent à souligner le travail de bénévolat de M. Fernand Anctil, M. Gilles Roy ainsi que leurs épouses.

Grâce à eux, nous avons vécu de belles rencontres lors des épluchettes de blé d'inde au Parc des Sept Chutes. Un grand merci à vous quatre.

Cette année, cette activité n'aura pas lieu en raison des mesures sanitaires.

Hommages



Richard Mercier, Patsy Gagnon et Marie-Paule Houle
lors de l'AGS de 2019

Au fil du temps des membres de notre association se joignent au conseil sectoriel et y jouent un rôle pendant un certain temps. Puis, pour différentes raisons, ou tout simplement parce qu'ils jugent que le temps est venu, ils quittent, laissant à d'autres le soin de poursuivre. Aujourd'hui, l'AREQ-B.E. tient à remercier trois de ces personnes.

Marie-Paule Houle a su laisser sa marque au conseil d'administration. En plus de son rôle de secrétaire, qu'elle a rempli avec brio, elle s'est impliquée dans l'organisation de plusieurs activités dont nos membres ont pu profiter. Elle a aussi été porteuse du dossier socio-politique pour la région 03 pendant une année. Enfin, elle a permis à plusieurs de se rappeler de bien doux souvenirs et de vivre de bons moments grâce aux duos chantés réalisés avec son conjoint Réjean, duos qui nous manqueront c'est certain.

Richard Mercier a occupé la fonction de trésorier. Il était toujours clair et bref dans ses interventions. Ses listes étaient très précises, sa gestion des chèques, impeccable. Pas de flottements, pas de zones grises avec Richard. La qualité de son travail a même été reconnue à l'extérieur de notre secteur. Une tâche lui était confiée, il la réalisait sans tarder. Et que dire de sa patience? Il a supporté avec le sourire bien des taquineries de la part de ses collègues du CS. Professionnel jusqu'au bout, il accepte même de retarder son départ jusqu'à ce que la personne qui le remplacera soit en poste.

Merci trésor!

Quant à **Patsy Gagnon**, notre ex-présidente, sa droiture, sa franchise, sa bienveillance, sa préoccupation pour l'intérêt des membres, son enthousiasme communicatif, la passion qu'elle mettait dans sa tâche, son souci de toujours bien faire les choses ont marqué son passage à la présidence de l'AREQ-Beauce-Etchemins. Merci Patsy pour ton dévouement!

À ces trois personnes, un merci sincère pour le temps, les énergies et le cœur consacrés à la bonne marche de notre association. Nous leur souhaitons tout le bonheur possible face aux nouveaux horizons qui s'ouvrent devant eux.



Impressions de mon premier congrès national... virtuel!

Par Carole Fontaine

J'étais l'une des déléguées qui vous représentaient lors du 47^e congrès de l'AREQ, congrès qui s'est déroulé en ligne du 1^{er} au 4 juin dernier. Une aventure qui a mis ma patience à l'épreuve et qui a suscité chez moi de nombreux questionnements. Je vous raconte et vous explique.

Imaginez plus de 600 délégués en ligne, réunis virtuellement et visuellement par secteur, des animateurs à distance qui sont en présentiel, et qui tentent tant bien que mal de mener les délibérations de l'assemblée virtuelle en respectant les règles de fonctionnement afin d'assurer un déroulement harmonieux des débats.

C'était beau sur papier. Dans la vraie vie, le passage des délibérations du mode présentiel au mode virtuel a été laborieux. Les temps d'attente entre les interventions étaient trop longs, les ratés technologiques ont été nombreux et même l'exercice du vote fut périlleux la première journée. Nous n'étions jamais certains si notre vote était enregistré, alors on votait encore et encore.

À cette lourdeur technologique s'ajoutaient des propositions de certains délégués pour changer une virgule ou un mot dans le texte proposé. Et ce n'est pas parce que ça concerne seulement une virgule que l'on tourne les coins ronds. En effet, une proposition de changement de

virgule reçoit le même traitement qu'une proposition qui changerait le sens profond d'une orientation. Je n'en croyais pas mes yeux et mes oreilles.

Nous avons terminé les deux premières journées de congrès avec un retard de plus de deux heures, mais nous avons toutefois terminé le projet des orientations comme le proposait l'ordre du jour.

La troisième journée fut catastrophique pour le respect de l'ordre du jour. Nous devons voter sur les propositions de modifications aux statuts et règlements. À ce moment-ci, je trouve important de spécifier que la modification et l'adoption des statuts et règlements de l'AREQ sont une responsabilité exclusive du Congrès. Chaque délégué avait précédemment reçu un document papier de 55 pages, lequel document présentait toutes les modifications proposées par le comité national des statuts et règlements et les recommandations du conseil national. En vertu de l'ordre du jour, nous aurions dû boucler le travail en trois heures.

Après deux heures de débat, nous n'étions rendus qu'à la page 7 de 55! La présidente a alors interrompu les travaux et proposé que le reste de l'adoption des statuts et règlements soit reporté au prochain congrès qui aura lieu en 2023 et qui sera... en présentiel. Je ne sais pas si je serai à nouveau déléguée, mais si j'y suis, je vais assurément militer pour un allègement des règles de fonctionnement.

Ça, c'était l'histoire maintenant je vous fais part de mes réflexions.

Conserver la rigueur, mais donner de la souplesse

L'AREQ est une organisation sérieuse qui regroupe maintenant près de 60 000 membres et dont la mission rejoint les préoccupations des retraités/aînés que nous sommes. Pourtant je m'inquiète pour la relève.

Combien souhaiteront s'impliquer dans la vie associative si l'on conserve des règles de fonctionnement modelées sur le fonctionnement des syndicats actifs et qui m'apparaissent rébarbatives.

Parce que je crois à la valeur et à l'importance sociétale que joue et que pourra jouer l'AREQ, j'ai pris la parole lors de la dernière journée du congrès afin de partager mes préoccupations aux autres délégués et aux membres du conseil d'administration.

Lors de la rencontre du conseil sectoriel qui a suivi le congrès virtuel, les membres du conseil m'ont demandé de vous partager le texte de mon intervention. Le voici.

« Bonjour à tous les délégués,
C'est mon premier congrès et malgré les difficultés techniques, j'ai appris de mon expérience et j'ai beaucoup réfléchi.
Conseillère sociopolitique depuis 2019, j'ai adhéré à l'AREQ pour rejoindre une association qui véhicule des valeurs qui m'interpellent et pour y côtoyer des membres au parcours intéressant. Je disais à la blague : « Je vais rencontrer tout plein de monde intelligent aux

intérêts diversifiés!

Cependant, quand je parle de l'AREQ autour de moi, je suscite peu d'intérêt. Au cours du congrès, vous avez évoqué à plusieurs reprises l'enjeu de la relève. Avec raison. Pour moi l'AREQ est à un carrefour. Alors que nous exigeons des acteurs gouvernementaux qu'ils bougent, nous ne pouvons, en tant qu'organisation nous soustraire à un nécessaire exercice de révision de nos façons de faire. Un univers composé de bénévoles doit-il répondre aux mêmes règles de fonctionnement qu'un univers de salariés?

Tout au long du congrès, n'ayant aucune expérience syndicale, j'ai eu l'impression d'être en déficit de compétences par rapport à plusieurs membres rompus aux us et coutumes des délibérations syndicales. Imaginez, je ne sais même pas ce qu'est une question de privilège.

Peut-on simplifier certaines façons de faire sous l'angle de l'agilité, de l'innovation et de l'adaptabilité, trois compétences du futur que les retraités que nous sommes peuvent mettre de l'avant pour que l'AREQ puisse continuer d'accroître son membership et étendre sa sphère d'influence ?



Conférence en ligne



Un 8 mars différent

Liane Loignon,
comité des femmes

Mettre sur pied une activité pour souligner la Journée internationale des droits des femmes en temps de pandémie alors que tous les rassemblements étaient interdits semblait utopique. Pourtant c'est ce qu'a réalisé le Comité régional des femmes de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches.

Une activité originale et rassembleuse a été mise sur pied. Il s'agissait d'une « marche par bouts » qui devait se dérouler du 1^{er} au 8 mars. Chaque personne inscrite marchait, seule ou accompagnée de quelques allié.e.s, un certain nombre de km selon sa capacité et sa disponibilité. Elle était invitée à porter un « brassard » blanc pour marquer sa

participation à cette activité dont le thème était : Même seule, nous serons ensemble .

Dans notre secteur, 49 personnes se sont inscrites et ont marché un total de 547 km pendant la semaine la plus froide et la plus venteuse de l'hiver.

Le conseil sectoriel a accordé son soutien à l'activité en offrant quatre prix de 25 \$ à être tirés au sort parmi les participant.e.s.

Cette activité a tellement été appréciée qu'il a été suggéré qu'on en fasse un « classique » et qu'elle soit reprise chaque année.

Merci à celles et ceux qui ont marché et à celles et ceux qui appuient les aspirations à une plus grande justice.



Pierrette Lemoyne, Augustine Nadeau, Louise Tanguay, une gagnante de 25 \$, et Lucette Leclerc. »



Marthe Pinel et Carole Fontaine

Verdir de l'intérieur à l'eau claire

par Paule Caron

Difficile pour moi de continuer à vous parler de récupération, de plastique à la mer, de bouteilles de verre non-consignées, de pétitions à signer...! Tout comme si demain on allait vivre dans une décharge planétaire!

Oui c'est vrai que chaque petit geste compte énormément, mais je préfère suspendre ma réflexion sur ces thèmes pour l'été 2021. Je choisis plutôt d'aller jouer dehors en profitant de ces petits riens qui font du bien et qui ne coûtent presque rien.

J'ai davantage le goût de vous parler de l'eau claire de nos lacs au Québec, des oiseaux qui y trouvent refuge et du cri des huards que j'entends tôt le matin en prenant mon café.

Environnement verdoyant que sont ces espaces qui portent à ralentir le rythme de la retraitée que je suis. Tourner mon regard sur ce qui va bien, sur ce qui me fait du bien, ralentir et ralentir encore...s'entendre respirer et entendre de l'intérieur : « Mon Dieu... j'avais oublié comme c'est bon! »

Participer au rythme du va et vient des oiseaux, du lever du soleil et de celui de la lune. Être aussi présente pour admirer la voie lactée. Quel spectacle sublime qu'est la danse des étoiles qui m'offrent de faire des souhaits lors du passage d'un astre qui file.

M'ouvrir à l'inattendu dans ce foisonnement de bruits, d'odeurs et de sensations que l'été permet d'expérimenter.

«D'ailleurs une étude menée à partir de 160 articles répertoriés en sciences biomédicales par des chercheurs de L'Institut de Cardiologie de Montréal, a récemment démontré



scientifiquement que l'interaction avec la nature apporte des bienfaits importants tels que :

- une réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle ;
- une réduction de l'activité nerveuse sympathique et des niveaux de cortisol (moins de stress);
- une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (meilleure relaxation);
- une réduction de l'anxiété.

Les études suggèrent également que le contact avec la nature diminue la dépression et les émotions négatives, rend de meilleure humeur, réduit la fatigue, donne de la vitalité et améliore l'attention. Le rapport de recherche du Dr Bherer et de son équipe peut être consulté à l'adresse suivante :

https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf

Verdir de l'intérieur à l'eau claire, voici ma proposition pour amorcer une rentrée énergisée!

Laisser pousser la bienveillance, le non-jugement et la présence authentique. Laisser couler, laisser aller ce qui ne me sert plus!





Une évaluation positive pour la formation virtuelle « *Citoyen numérique* »

par Carole Fontaine, conseillère sociopolitique

Dans le dernier *Reflet*, je vous annonçais le démarrage de deux groupes pour la formation virtuelle *Citoyen numérique*, une initiative de votre conseil sectoriel réalisée grâce à l'étroite collaboration de madame Annie Gagnon, coordonnatrice des services aux entreprises du centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin. Trente membres de l'AREQ, de tous âges, incluant plusieurs octogénaires, ont suivi et évalué la formation. La compilation et l'analyse des résultats de l'évaluation permettent de vous faire part des constats suivants.

Bravo pour la formatrice et pour la documentation!

Tout d'abord, la prestation offerte par la formatrice a suscité des commentaires élogieux. On a salué sa compétence, sa patience, sa disponibilité et son écoute. Bravo à Julie Hébert, formatrice pour les services aux entreprises. D'autre part, la qualité et la pertinence de la documentation élaborée par madame Hébert ont été soulignées et tous les participants la conserveront à titre de référence. Les participants ont apprécié la plateforme communicative TEAMS et, en majorité, ils ont pu s'y connecter de manière autonome. Ceci constitue un indicateur déterminant qui donne le feu vert à l'organisation d'autres formations virtuelles. Les participants ont trouvé que le cours était complet. Certains apprentissages ont été plus ardues et plusieurs auraient souhaité y consacrer plus de temps : mentionnons la

(Google drive, One drive), la gestion des mots de passe et le nettoyage de son appareil.

Les ateliers sur les transactions financières et les transactions avec les gouvernements ont été appréciés. Le plus grand bénéfice de la formation aura été le rehaussement de la confiance des participants pour l'utilisation des outils électroniques. En outre, bien que la majorité des participants aient utilisé un ordinateur pour suivre la formation, la tablette a permis à plusieurs d'entre eux de se joindre au groupe.

Comme la formation avait été élaborée avec le souci de toucher tous les appareils électroniques, cela a contribué à densifier la formation.

Pour une réédition, il faudra se demander si l'on conserve les apprentissages avec tous les appareils : ordinateur (tour ou portable), tablette et téléphone intelligent. En effet, il ne faut pas perdre de vue qu'à cette diversité d'outils électroniques, il faut additionner la complexité de toucher deux systèmes : Apple et Android.

Toutefois, malgré cette apparente lourdeur, plusieurs participants ont quand même apprécié le fait de pouvoir apprendre sur plusieurs outils.

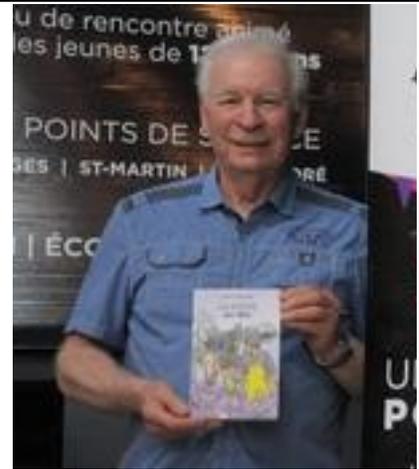
Devant ces résultats positifs, le conseil sectoriel explore la possibilité de mettre sur pied pour l'hiver 2022 de courtes formations virtuelles sur des thèmes spécifiques tels que les transactions avec les institutions financières et les organismes gouvernementaux.



La faute aux lilas

Par : Joffre Grondin

Ce vendredi 21 mai, alors que les lilas de l'île travaillent à plein temps sur leur floraison et consacrent patiemment leurs nuits à élaborer le parfum le plus enivrant qu'ils peuvent concocter, Michel Laflamme, un des jardiniers bénévoles de l'île Pozer lance le premier volume d'une trilogie dont les lilas forment à la fois le décor et la trame de fond dans laquelle se greffe une saga : mystère, intrigue, amalgame d'inspiration de l'histoire locale, et une belle histoire d'amour.



En ces temps troublés où il y a toujours des gens qui sont contre quelque chose, une belle histoire d'amour fait encore l'unanimité.

Vous devinez que cette saga aura pour contexte le Musée des lilas. Les personnages de Justine et Zachary sont imaginaires bien sûr, mais le milieu dans lequel ils se meuvent et travaillent est bien réel. Qui sait ! Un jour, vous verrez peut-être, au détour d'un sentier, Justine et Zachary qui sourient, immortalisés dans la pierre et le métal par des artistes inspirés par leurs aventures.

Pour acheter le livre

Acheter le livre, oui, mais il ne faut pas perdre de vue que l'œuvre est une trilogie. Le premier tome est donc une mise en place et un développement qui se poursuivra dans les deux volumes suivants. Si vous ne vous en pouvez plus de hâte, allez directement en bas, sur lilas.com pour savoir comment réserver votre exemplaire. Sinon, voici un peu le parcours de l'auteur.

Jardinier ! Vous avez dit jardinier!

Chaque personne a un parcours qui est à peu près toujours sinueux. Alors, comment Michel à Émile à Tancrede à Michel à Joseph en est-il arrivé, comme dirait l'écrivain André Mathieu, à « commettre », ces livres?

On sait que l'auteur de ces romans est un des jardiniers bénévoles du Musée. Il a également été bénévole il y a plusieurs années lors de l'élaboration des jardins Harbottle à Cumberland. Sa voix de basse a également été entendue à plusieurs spectacles à la chapelle du même lieu, mais ça, c'est une autre histoire. Pour rester dans la « jardinerie », Michel Laflamme a également travaillé dans des serres commerciales pour en apprendre plus sur le monde des plantes. Mais avant tout ça, si on remonte le sinueux parcours de la vie...

Il y a bien longtemps...

Chasseur, et pêcheur depuis sa tendre enfance, le futur écrivain, qui ignore totalement qu'il va le devenir, découvre et expérimente la chasse à l'arc, qui exige une technique différente de la chasse traditionnelle à fusil ou carabine qu'il pratique. Faisant flèche de tout bois (*excusez-la, mais elle était trop facile*) il décide de partager ses connaissances dans un livre qui paraît autour de 1983 : **La chasse à l'arc : un défi**. Un livre très documenté, bien écrit, qui cerne le sujet avec précision et détail et devenu une quasi-pièce de collection. Non, le mien n'est pas à vendre.

Voilà donc le début d'une écriture pour décrire comment « récolter » un chevreuil avec un arc et une flèche, qui s'incarne des décennies plus tard, dans une histoire d'amour à odeur de lilas.

Aventure de vie aussi improbable que cette histoire d'amour sous le regard des lilas. C'est un peu ça la vie!

Si vous avez un *préfrisson* d'anticipation en vous imaginant ouvrir votre roman, assis sur un banc dans le Musée des lilas, pour plonger dans l'intrigue tout en flottant sur les effluves parfumés des lilas, c'est une très bonne idée. Lisez le paragraphe plus bas.

Livraison pandémique oblige

Le lancement officiel à LA MAISON DES JEUNES de Beauce-Sartigan a révélé que 2 \$ par livre vendu sera versé à l'organisme.

Vous pouvez vous procurer son livre pour la somme de 19,95 \$

Pour détails, cliquez sur : sagalilas.com

L'auteur Michel Laflamme, membre de l'AREQ B.-E. a écrit une saga qui se déroule à Saint-Georges, au Musée des lilas.



Domaine Porteous

par Marie Nadeau

Lors d'une randonnée à Sainte-Pétronille, j'ai découvert un bijou et eu la chance de visiter l'extérieur du Domaine Porteous et ses merveilleux jardins. Tout aspire au calme et à la sérénité. Au retour, j'ai fait une petite recherche à propos de ce lieu qui est maintenant devenu un lieu de méditation : le Foyer de Charité Notre-Dame d'Orléans.

Au début du XXe siècle, Charles E.L. Porteous, un financier canadien d'origine écossaise, et son épouse, Frances, ont fait bâtir ce domaine et y passaient tous les étés avec leurs onze enfants. Les jardins à l'italienne, qui surplombent le Saint-Laurent, sont magnifiques. À l'époque, ces jardins nécessitaient le travail de cinq jardiniers.

À la suite du départ de cette famille à la fin des années 1950, une fraternité religieuse a occupé l'endroit pendant plusieurs années; elle y accueillait des prêtres retraités et malades.

En 1980, le Foyer de Charité Notre-Dame d'Orléans a acquis la propriété. Il s'agit d'une œuvre catholique internationale. Au Québec, on compte deux autres foyers et 43 dans le monde. Ouvert à tous, tant aux croyants qu'aux non-croyants, on vient de partout pour prier, se recueillir, faire le point sur sa vie et soigner des âmes malades.



Érigé sur une falaise, ce lieu inspirant et calme est propice au recueillement. Pas étonnant qu'on dise que c'est une halte incontournable pour le cœur et l'esprit! Un plaisir pour les yeux!

Pour plus d'informations: <http://foyerndo.com/>

Les hommes racontent

Chronique proposée
par François Pouliot

Une épopée beauceronne

Rosaire Sylvain

Je suis né en 1949 à Sainte-Marie, en plein cœur du développement urbain et industriel de la Beauce. Résidant au centre-ville de Sainte-Marie, j'ai eu la chance de m'adonner à plusieurs sports, car j'étais à proximité de tous les équipements sportifs du Collège de Sainte-Marie et du terrain de jeux fondé en 1949.

Très jeune, j'ai connu la compétition sportive en participant à J.O.R.O. (Jeux Olympiques Régionaux des Otéjistes). Tous les O.T.J. de la Beauce se réunissaient à Saint-Georges pour se mesurer en athlétisme, natation, volley-ball et balle-molle. C'était un premier contact avec ma Beauce que j'ai tant aimée ! J'ai tellement apprécié cette période que je suis devenu moniteur en chef de l'O.T.J. de Sainte-Marie à la fin des années soixante.

Cette attirance pour le sport et la période de la civilisation des loisirs m'a fait choisir l'éducation physique à la fin de mes études classiques au Collège de Lévis. J'ai été enseignant en éducation physique à la Polyvalente Benoît-Vachon pendant 33 ans. L'été pendant mes vacances, je travaillais pour l'École Professionnelle de Hockey du Québec, cette aventure a duré 43 ans. J'étais en charge, bien sûr, des gardiens de but. Cette école appartenait à mes deux amis de Sainte-Marie, Jean Landry et Cyrille Guillemette.

Mon attachement à mon village et à ma Beauce s'est fait par le sport. Nous avons la



chance d'avoir de bons équipements et de bons organisateurs dans une région prospère qui comptait cinq villages à une distance de quinze kilomètres chacun qui se développaient en même temps, donc propice à la compétition.

Le hockey a toujours occupé une grande place dans ma vie sportive. Très jeune, demeurant tout près, je fréquentais quotidiennement la patinoire du Collège de Sainte-Marie et c'est là que j'ai développé le goût de garder les buts. Pendant mon secondaire au Collège de Lévis, étant pensionnaire, je jouais presque tous les jours une partie de hockey.

À l'université Laval, j'ai eu la chance de jouer trois années pour le Rouge et Or avec mes deux amis beaucerons Jules Michaud et Roger Lachance. Au début de ma carrière comme enseignant en éducation physique, j'ai joué dans la Ligue de hockey de Beauce pour Sainte-Marie et Beauceville durant sept années. J'ai donc pu apprécier le Bas et le Haut de la Beauce !

Après la Ligue de Beauce, j'ai continué à jouer régulièrement et à parcourir cette belle région. Les dernières années, je jouais dans le groupe de Liberté 55 à Saint-Georges. C'est un groupe de retraités de la Ligue de Beauce et autres.

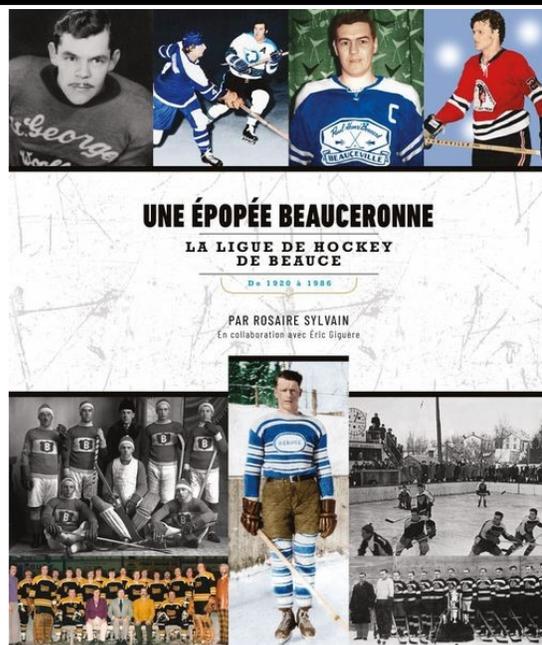
Dans la chambre ,à chaque partie, je leur parlais avec nostalgie de cette Ligue de Beauce. Ce goût prononcé pour l'histoire et le patrimoine s'est déclenché avec le 250^e de la Ville de Sainte-Marie en 1994. J'étais chargé alors de monter une exposition sur les sports des cinquante dernières années. Cela m'a amené à faire beaucoup de recherche sur la Ligue de hockey de Beauce.

Comme je relatais souvent l'histoire de cette ligue avec précision concernant les noms et les dates, mes coéquipiers de Liberté 55 m'ont suggéré d'écrire un livre sur cette fameuse histoire ! J'avoue que j'attendais ce moment depuis longtemps ! Pour moi, c'était devenu un incontournable d'écrire ce livre.

C'est là que j'ai profité de l'occasion, je m'en souviens comme si c'était hier, de me tourner vers l'autre gardien, mon ami Éric Giguère de Beauceville, pour lui demander s'il voulait écrire ce livre avec moi. Il m'a répondu spontanément par l'affirmative.

C'est ainsi que mon projet débuta en 2014. Dans les semaines qui suivirent, je suis allé rencontrer mon amie Andrée Roy du Patrimoine de Beauceville et elle a accepté d'embarquer dans le projet. En discutant avec Andrée, elle me dit que son ami historien André Garant, qui était son partenaire du Patrimoine de Beauceville, aurait aimé écrire cette histoire, mais malheureusement il est tombé malade. Cela m'a motivé encore plus d'écrire cette histoire. Andrée a été d'une grande aide pour me fournir de la documentation sur le sujet.

En 2016, j'ai dû mettre fin à ma carrière de gardien de but à cause d'une chirurgie à la hanche. Cela m'a permis d'intensifier mes recherches et le projet m'a gardé près du hockey et de mes amis de Liberté 55.



C'est en 2018 que j'ai rencontré Gilles Lacombe de Beauceville, un passionné de hockey comme moi, qui avait bien aimé suivre cette ligue étant jeune. Cet artiste numérique, reconnu pour avoir réalisé plusieurs séries de cartes de hockey professionnel et amateur, s'est joint à notre projet.

En juin 2020, le livre se concrétisait. Michel Jacques de Sainte-Marie, enseignant en français et auteur, m'a donné de précieux conseils sur la publication du livre. Mon frère, Denis Sylvain, s'est joint à nous pour collaborer à la parution. Celui-ci m'a aidé au niveau sollicitation pour permettre la diffusion du livre à prix populaire et promouvoir la vente au plus grand nombre d'amateurs.

Pour moi, c'était devenu un incontournable de faire paraître ce livre, car je voulais redonner aux Beaucerons une partie de leur patrimoine !

Vous pouvez vous procurer un exemplaire dans les IGA de la région ou via r.sylvain@globetrotter 418-387-4127



Chronique littéraire

par Marie Nadeau

Un viol ordinaire, Janette Bertrand, 2020

Un soir, Laurent viole son amoureuse, et son geste ébranle sa famille. Sa mère a besoin de comprendre pourquoi son fils chéri a dépassé les limites alors que son père l'excuse. « Un gars, c'est un gars », dit-il. Quant à Léa, elle est prête à perdre son conjoint dans l'espoir d'un monde meilleur... Toujours juste, Janette Bertrand nous offre ici une réflexion percutante sur un sujet brûlant d'actualité. *Internet*

En effet, Mme Bertrand nous fait une fois de plus réfléchir sur les relations hommes-femmes dans notre société. Quand seront-elles plus équitables?



Trop c'est comme pas assez, Mylène Gilbert-Dumas, 2021

L'autrice vous invite à revoir vos habitudes quotidiennes, à remettre en question votre rapport à la consommation et à effectuer un virage en douceur vers une décroissance individuelle. Elle se confie avec humour sur ce qui l'a elle-même poussée à réduire son train de vie pour retrouver sa liberté personnelle et financière, et ainsi réaliser son plus grand rêve. Ce petit livre plein de bon sens et d'inspiration prouve hors de tout doute qu'une vie plus ancrée dans la réalité est la clé de l'équilibre et du bonheur, et que ceux-ci sont accessibles à tous. À votre tour de faire les choix qui s'imposent ! *Internet*

Il est rare que je vous propose un essai. Celui-ci se lit comme un roman et m'a amenée à réfléchir sur ce qui me rend heureuse. Parfois, ce qui nous fait du bien est peu coûteux.

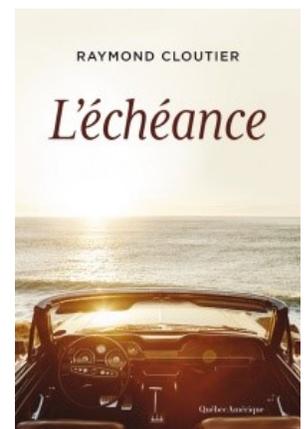


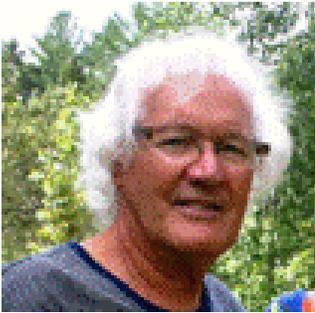
L'échéance, Raymond Cloutier, 2021

En couple depuis dix ans, Véronique, trente-sept ans, et Robert, soixante-dix ans, savent bien chacun de leur côté que la rupture est inévitable. Ils se sont aimés follement, mais rien ne va plus entre eux. Un fossé immense les sépare. La différence d'âge a fini par les rattraper et ils sont incapables de se le dire en face, incapables d'affronter leur réalité. Jusqu'à quand vivront-ils dans le déni, dans le mensonge? Jusqu'où iront-ils pour s'arracher l'un à l'autre? L'échéance nous fait pénétrer tour à tour dans la tête de l'homme et de la femme, avec un remarquable doigté. Deux visions du monde, deux visions de l'amour prennent forme. Deux générations se confrontent. Et les secrets sortent du placard.

Troublant. *Internet*

Je connaissais l'acteur, j'ai fait connaissance avec l'écrivain. Bien intéressant, il possède une belle plume. À lire!





Nostalgie odorante

par
Jacques Rancourt

J'ai jadis écrit ce souvenir d'enfance à la manière de Rutebeuf. C'est en faisant du vélo un certain mois de juillet dans mon rang ancestral que m'est venu un souvenir d'enfance champêtre.

Que sont mes senteurs devenues
Que de mon enfance
J'avais de si près senti
Et tant aimées
Elles se sont trop dissipées
Dans mon lointain passé
Je crois la mémoire les a ôtées
L'odeur est morte
Ce sont souvenirs que vent emporte
Et il ventait souvent dans mon rang
À Sainte-Évelyne

Avec le temps que la mémoire défeuille
Quand il ne reste à peine souvenirs
Qui se perdent dans la nuit des temps
Avec vieillesse qui m'atterre
Qui de partout me cause ennui
Au temps de la nostalgie
Ne convient pas que je radote
Comme je me sens ridicule
En quelle manière



Que sont mes senteurs devenues
Que de mon enfance
J'avais de si près senti
Et tant aimées
Elles se sont trop dissipées
Dans mon lointain passé
L'odeur est morte
Ce sont souvenirs que vent emporte
Et il ventait souvent dans mon rang
À Sainte-Évelyne

Pauvre sens et pauvre mémoire
Qui m'ont été ôtés
Et pauvre vieillesse
Qui cause toute ma détresse
Qu'aucune senteur ne viendra combler





Régime d'assurance collective ASSUREQ

Par Marie-Claude Bélanger



Je vous propose un petit quiz sur les assurances à l'AREQ

Question 1

Que l'on soit consommateur de médicaments ou non, la prime annuelle est obligatoire pour tous les citoyens du Québec qui ne participent pas à un régime d'assurance collective couvrant la garantie des médicaments généraux et ce, depuis 1997. Rép. _____ (oui ou non).

Question 2

La protection familiale en assurance vie prévoit un montant de 5 000 \$ en cas de décès d'une personne à charge (5 000 \$ par personne à charge). Rép. _____ (oui ou non).

Question 3

Est-ce que ma carte de membre de l'AREQ peut me donner des rabais dans des hôtels et magasin? Rép. _____ (oui ou non)

Question 4

Est-ce que le pharmacien peut modifier ou prolonger une ordonnance émise par tout professionnel habilité à prescrire au Canada, dans la mesure où, si ce professionnel exerçait au Québec, il pourrait également émettre la même ordonnance? Rép. _____ (oui ou non)

Question 5

A- Bonification du régime d'assurance maladie. Kinésologue (80%, inclus dans le regroupement à 750 \$ Santé plus.

B- Thérapeute du sport (80%, inclus dans le regroupement à 750 \$ Santé plus.

Rép. _____ (oui ou non)

Réponses :

- Question 1 : **Oui**
- Question 2 : **Oui**
- Question 3 : **Oui**, (voir sur le site de l'AREQ, plusieurs offres de rabais)
- Question 4 : **Oui**
- Question 5 : **Oui**



Retraite positive

par Guylaine Poulin



Vivre ma retraite positivement

Quand ça va bien, je le vis **pleinement**. Je ne détruis pas les beaux moments en ayant des pensées négatives sur ce qui pourrait arriver ou ce qui va se passer **peut-être** plus tard en pensant; « Ça va tellement bien qu'un malheur va arriver... » **je reste câblée sur le positif.**

Donc, pour bien vivre ma retraite j'ai pris la décision de nourrir mon côté plus optimiste parce que c'est bon pour moi, pour les autres et pour l'énergie que je transmets autour de moi. Je mets de l'importance sur ce que je gagne à être **positive**. Cela demande quelquefois une certaine vigilance et un effort d'hygiène mental. J'irais même jusqu'à dire un certain talent.

Effectivement, je dois améliorer la bienveillance envers moi-même en arrêtant de me taper dessus dès que je fais un pas de travers. Je dois, alimenter cette pensée en cherchant une bonne façon positive de me reprendre. Heureusement ma retraite me permet de prendre le temps d'y réfléchir.

Être optimiste me permet une meilleure résistance au stress, aux moments difficiles. Cela me permet aussi d'ignorer

plus facilement des petites choses anodines qui me dérangent. C'est bon pour ma santé, ma motivation ainsi que pour mes relations. Les gens sont plus attirés vers nous quand on dégage le bonheur.

C'est tellement reposant pour le cœur d'observer les belles choses et d'avoir un regard de **positif** sur les autres.

Prenez le temps de réfléchir à ces deux questions.

**Qu'est-ce qu'on perd à être négatif ?
Qu'est-ce qu'on gagne à être positif ?**

Si le négatif prend le dessus, prenez une pause
Lecture- mots cachés- mandala- musique -se lever de bonheur

Bon été ! Acceptez votre négativité, puis essayez de la transformer en positif...



Je tiens à remercier de façon particulière les membres, qui par le biais de leurs écrits, viennent enrichir le contenu du *Reflét*. Ce bulletin vous appartient. Sa mission première est de faire le lien entre les membres de notre association, de vous donner de l'information et de vous permettre de vous exprimer. Continuez de nous fournir de l'inspiration. Seul, on va vite, mais c'est ensemble que nous allons loin.

Marie Nadeau, responsable du *Reflét*

De passage dans nos vies

« Ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a eu dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années. » – Abraham Lincoln



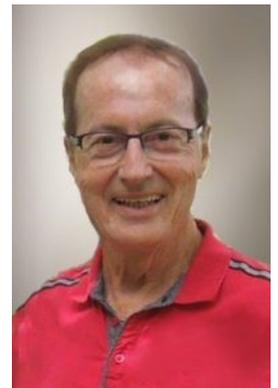
Louissette Fecteau
10 mars 2022



Louissette Pomerleau
30 novembre 2020



Hélène Samson
9 mai 2021



Albini Lachance
5 juin 2021



Olivette Roy
16 juin 2021



Michelle Tardif
25 juin 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