D'une île à l'autre

Région 01, Secteur G
Îles de la Madeleine
Décembre 2018

Volume 23, Numéro 2

AREQ CSQ
Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec

Sommaire

Message du président.....2
Message de la présidente régionale 3
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités 5
Comité assurances.....6
Condition des femmes.....7
Comité de l'action socio-politique 8
Comité retraite et comité entraide.....10
Nos membres décédés 11
J'ai lu.....12
Vieillir en beauté 13
Rencontre inter-régionale 14
Mois de l'année 15
Gym intellectuel 16
La vie est belles.....17
Test du temps des fêtes.....18
Vœux du comité du journal 23

Salutations à toutes et à tous

La rencontre de Noël 2018 me semble tellement proche que j'ai peine à y croire même si je sais très bien que c'est la vraie réalité. Et de ce que j'entends, c'est un peu la même chose pour un grand nombre d'entre vous. Morale de tout ça : nos journées sont bien meublées d'activités de tous genres.

À partir de ce constat, nous nous posons souvent la question, au sein du Conseil de secteur, à savoir quelles genres d'activités vous proposer qui sortent un peu de l'ordinaire. Vous savez que vous avez toujours la possibilité de nous faire des suggestions en tout temps.

Je vous fais grâce de bien des détails que vous lirez dans l'article de notre présidente régionale.

Par contre, je ne veux pas laisser passer l'occasion de souligner la messe du 7 novembre dernier en mémoire de nos membres trop vite partis. Selon les commentaires, ce fut très apprécié. **Un sincère merci** à toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à l'organisation. Aussi aux membres de la chorale qui, encore une fois, ont mis la couleur musicale qui fait la différence.

Sur ce, à ceux et celles qui ne seront pas des nôtres pour le repas de Noël, je vous souhaite, ainsi qu'à vos proches, un beau Temps des Fêtes. Et que l'An Nouveau soit à la hauteur de vos attentes.

Lauréat

Bonjour à vous membres de l'AREQ Bas-St-Laurent- Gaspésie - Les-Îles-Côte-Nord.

Bonjour à toutes et tous,

L'excellent été nous a permis de faire le plein d'énergie afin de poursuivre notre engagement à l'AREQ.

Voici, quelques mots pour vous informer des activités de la région...

En août, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même nous avons planifié notre calendrier pour la deuxième année de mon mandat.

Une nouveauté pour ce triennat. En octobre, c'était une rencontre interrégionale. Les membres des conseils sectoriels pouvaient échanger avec les membres de la région Québec-Chaudière-Appalaches. Cette formation organisée à la fois par les membres du conseil exécutif et les membres du bureau fut une réussite. On voulait à la fois informer les élus et leur témoigner toute la reconnaissance pour leur implication au niveau de leur secteur. Cette rencontre se déroulait à Rivière-du-Loup.

En novembre, les personnes responsables des comités sectoriels en sociopolitique et des hommes ont reçu une formation sur leur comité respectif à Matane.

En décembre, les personnes responsables des comités sectoriels des femmes et de la retraite recevront à leur tour leur formation à Matane.

Quant aux responsables sectoriels en assurances et en environnement, vous aurez la possibilité de vous rencontrer probablement en mars. Cette rencontre se déroulera suite à la formation des responsables régionaux qui aura lieu en février.

L'information reçue par ces responsables vous est transmise par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, site Web ou lors d'activités. De plus, si vous voulez être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce à tous les vendredis, inscrivez-vous à l'infolettre.

Enfin, un évènement important pour la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord... C'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord, Sept-Îles au Centre des Congrès de Sept-Îles, le jeudi 13 juin 2019 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

Merci également à vous tous qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante et agréable de participer aux divers événements.

À l'approche du temps de Noël, je vous souhaite le plus beau cadeau qui soit : la santé pour vous et vos proches.

Que de bons moments passés en famille et entre amis soient au menu de vos rencontres.

Joyeux Noël et Bonne Année !

Au plaisir de se croiser et d'échanger plus spécialement lors de ma visite sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale.

« Ce sont les gens qu'on aime qui rendent nos jours plus précieux. »

« On est vieux lorsque qu'on perd l'envie de s'émerveiller. »

Région 01
Secteur G
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2018-2019

OBJECTIF : FORMATION DE NOS BÉNÉVOLES ÉLUS(ES)

Comité directeur

Président :	M. Lauréat Castonguay	418-986-3651
1er vice-prés :	Mme Jeanne-D'Arc Arseneau	418-986-3016
2e vice-prés :	Mme Jeannine Cyr	418-986-2565
Trésorier :	M. Gilbert Arseneau	581-308-4352
Secrétaire :	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482

Autres Comités :

Assurances :	Mme Gabrielle Cyr	418-986-2891
Cond. fém. :	Mme Jeannette Poirier	418-986-5804
Cond. masc. :	M. Hector Carbonneau	418-986-5890
Indexation:	M. Marc-Édouard Nadeau	418-986-4582
Socio-politique :	Mme Madeleine Landry	418-969-5025
Environnement :	Mme Estelle Poirier	418-969-1432
L.Gaudreault:	Mme Sylvia Poirier	418-986-4687
Entraide:	M. Pierre Solomon	418-986-3189
Resp. journal/Info.:	Mme Aurélienne Aucoin	418-986-2071
Courriel :	M. Jeannot Côté	418-986-3515

Nos assurances

Voici quelques rappels ou informations concernant notre assurance SSQ/Assureq :

- Plusieurs assuré(e)s font déjà leurs réclamations auprès de SSQ assurances, à partir d'une application mobile, avec un téléphone intelligent ou une tablette électronique et sont bien satisfaits.

- Pour accéder à ce service, il faut s'inscrire sur le site Accès/assurés de SSQ en allant d'abord sur le site de l'AREQ, onglet Assureq, puis, cliquer sur la capsule site Accès/assurés puis sur la capsule 1 et suivre les instructions.

Quant aux conditions de renouvellement d'Assureq applicables du 1er janvier au 31 décembre 2019, il y a quelques changements qui concernent l'assurance maladie pour les personnes adhérentes au régime Santé Plus :

D'abord, il y a plafonnement des maximums remboursables par traitement chez un ou une professionnel (le) de la santé. Ce qui signifie que le montant maximum actuel par traitement n'existe plus. Cependant, le montant maximum de remboursement de 750.00$/par année civile existe encore.

Il est à noter que ce changement entraînera une légère augmentation des primes selon le statut de protection de la personne adhérente.

Pour les assuré(e)s du régime Santé, aucune augmentation de la prime payable en 2019. En plus, il sera dorénavant possible sous certaines conditions (en cas d'événement de vie) de passer du régime santé à celui de santé plus.

Quant à l'assurance vie, il n'y aura aucune augmentation des primes pour l'année 2019.

Dans le prochain Quoi de neuf, **hiver 2019**, il y aura un article avec plus amples détails.

Je profite de l'occasion pour souhaiter à chacune et chacun de vous, un Noël d'amour et de paix; des belles rencontres familiales et amicales avec «des bons repas madelinots ». Et pour 2019 : Santé et sérénité pour vous et vos proches!

Gabrielle Cyr, responsable du comité assurances

418-986-2891

Condition des femmes

Journée mondiale de l'enfance

Le 20 novembre 1989, les Nations Unies ont ratifié la **Convention aux droits de l'enfant**, une promesse faite aux enfants que nous ferions tout ce qui est en notre pouvoir pour protéger et faire respecter leurs droits de survivre et de s'épanouir, d'apprendre et de grandir, de s'exprimer et d'être entendus, et de réaliser pleinement leur potentiel.

En 1991, le Canada a ratifié la Convention, consolidant ainsi notre engagement envers les enfants au Canada et dans le monde entier. Le Canada a désigné le 20 novembre comme étant la **Journée nationale de l'enfant.**

Le 20 novembre, nous demandons aux Canadiennes et aux Canadiens de contribuer à l'initiative **EnfantsAuxCommandes :** c'est votre chance de donner l'occasion aux enfants et aux jeunes de s'exprimer sur les enjeux et les solutions qui comptent pour eux… C'est une journée pour les enfants, et par les enfants et tout le monde au Canada peut y participer.

(Tiré du texte Les enfants prennent les commandes partout au Canada)

Madame Sonia LeBel nommée ministre responsable de la Condition féminine

Le Conseil du statut de la femme félicite Madame Sonia LeBel pour sa nomination à titre de ministre de la Justice, ministre responsable des Relations canadiennes et de la Francophonie canadienne, et ministre responsable de la Condition féminine. Dans la poursuite de ses réflexions et de ses travaux en matière d'égalité, le Conseil offre sa pleine collaboration à Madame LeBel. Le Conseil du statut de la femme se réjouit par ailleurs de la composition paritaire du Conseil des ministres dévoilée aujourd'hui, (le jeudi 18 octobre 2018) soit 13 femmes et 13 hommes.

(Communiqué du Conseil du statut de la femme)

Jeannette Poirier, responsable Condition des femmes

L'action sociopolitique

Pour des raisons médicales, je n'ai pas pu assister à la rencontre du comité sociopolitique en novembre dernier. Marie-Marthe Arseneau y est allée à ma place. Comme j'avais reçu un document à lire pour me préparer à cette rencontre, je vous en fais un bref résumé.

Le document est présenté sous forme de diaporama qui a été préparé par l'Institut national de santé publique du Québec, le 16 octobre 2018. Le sujet traité est le vieillissement et la prévention en matière de santé.

Balises fournies par l'organisation mondiale de la santé en 2016

- ❑ Un rôle, une identité
- ❑ Des relations
- ❑ L'opportunité de s'amuser
- ❑ Leur autonomie (indépendance, prise de décision)
- ❑ Une vie sécuritaire
- ❑ Des conditions rendant possible leur développement personnel

Les aptitudes fonctionnelles pour y arriver

- ❑ Pouvoir se déplacer (la mobilité – l'accès)
- ❑ Pouvoir construire et maintenir des relations
- ❑ Pouvoir satisfaire ses propres besoins élémentaires
- ❑ Pouvoir apprendre, se développer sur le plan personnel, prendre des décisions, apporter sa contribution

Une réalité qui se vit dans un environnement changeant

- ▸ Les personnes aînées sont de plus en plus scolarisées
- ▸ Elles vivent longtemps de manière autonome
- ▸ Le développement des technologies crée de nouvelles opportunités: s'informer ou communiquer à distance, recevoir des soins plus sécuritaires.
- ▸ Traitements plus efficaces
- ▸ Interventions diagnostiques ou chirurgicales moins invasives

On oublie à quel point les saines habitudes de vie (SHV) protègent tout au long de la vie

- ▸ Si les principaux facteurs de risque étaient éliminés (*habitudes alimentaires, inactivité physique, tabac et consommation excessive d'alcool*), on préviendrait 80% des décès prématurés par maladies cardio-vasculaires, ACV et diabète de type 2 et 40% de décès par cancer (OMS 2005)

- Et ces facteurs nuisent aussi à la santé cognitive des personnes aînées, souvent à travers des atteintes vasculaires

Des risques à considérer

- Attention aux effets non désirés des médicaments (RX) puisque le nombre de médicaments est souvent important chez les personnes âgées
- Attention aux risques de chutes

Un atout majeur pour limiter les incapacités : l'activité physique

- Elle protège et améliore la santé vasculaire (marche régulière, activités aérobies, activités mixtes)
- Elle contribue à maintenir les capacités physiques des personnes aînées et à prévenir les chutes, et ce, en renforçant en particulier la force musculaire et l'équilibre.

Conséquences de l'isolement social

- Sur la santé physique
- Sur la santé mentale
- Sur le bien-être
- Sur l'accès aux ressources

La majorité des personnes aînées profitent de leur vieillesse

- Un portrait qui en témoigne:
    - La majorité des aînés sont autonomes, même en présence d'incapacités
    - Leurs activités sont variées et ils sont capables d'apprendre, d'innover, de s'adapter
    - Ils sont des actifs pour la société par leur travail, leur bénévolat, leur consommation, leurs impôts… aussi comme proche aidants et comme grands-parents
    - Et les ainés d'aujourd'hui sont au goût du jour (plus instruits avec des profils variés)
    - Et ils doivent composer avec le fait de vivre plus vieux

Joyeuses Fêtes à tous, dans la santé et la paix!

Madeleine Landry, responsable sectorielle

Comité retraite

Comme nouveau venu au niveau du Comité retraite, je vous informe que je n'ai eu aucune rencontre depuis ma nomination.

Permettez-moi de profiter du temps des Fêtes pour souhaiter à tous les membres de l'Areq un Noël de Paix! Que les Fêtes débordent de joie et d'instants précieux en famille.

Marc-Édouard Nadeau, responsable

*Note :Info sur le sujet **retraite**. Voir Revue Quoi de neuf de <Automne 2018> aux pages 9-10-11.*

Décembre 2018

À l'occasion des Fêtes, les membres du comité d'entraide de l'AREQ sont heureux de souhaiter à chacune et chacun d'entre vous, un Noël 2018 des plus joyeux, plein de belles rencontres et de délicieux repas partagés avec vos proches et vos amis.

Et, une année 2019 tout à fait merveilleuse! Qu'elle soit riche en santé, en projets et en tout ce qui vous fera plaisir.

*Puisque le thème de notre journal de ce mois est **bien vieillir**... prenez soin de vous et profitez de la vie. Et comme dirait un auteur inconnu : **<Oubliez votre passé qu'il soit simple ou composé, participez à votre présent afin que votre futur soit plus-que-parfait.>***

Vieillir en beauté c'est aussi voir le deuil comme une réalité de la vie.

Nous nous souviendrons de nos membres décédés depuis la dernière parution du journal:

Hélène Boudreau

16 juin 2018

Fernand Lapierre

19 juin 2018

«Il y a quelque chose de plus fort que la mort; c'est la présence de quelqu'un dans la mémoire des vivants». (Jean d'Ormesson)

J'ai lu

En lisant «**Le secret de la sérénité de Placide Gaboury** » j'ai pris conscience que*:*

La vieillesse est l'étape charnière d'une vie. C'est le temps des plus grands changements, un temps pour des activités et des connaissances complètement différentes: Un temps pour se permettre de faire des erreurs, d'expérimenter et d'improviser. Un temps pour s'intérioriser, pour revoir sa vie et cueillir la récolte. Un temps pour vivre dans le calme plutôt que dans la passion. Un temps pour être bien avec soi.

Ghislaine Petitpas

C'est bon à savoir

D'après *L'institut National du sommeil,* dormir avec des chaussettes améliorait le sommeil. Une fois les pieds réchauffés, les vaisseaux sanguins se dilatent, la tension artérielle diminue et crée une chaleur qui se diffuse dans l'ensemble du corps. Il paraît que l'on s'endort 15 minutes plus vite que si l'on a les pieds nus.

Quinze minutes de plus, ça vaut le coup!

Placide Gaboury trace le portrait de l'aîné en ces mots:

«Le profil de l'aîné est celui qui existait avant la pilule, les condoms et la vasectomie. Nous existions avant la télévision, la pénicilline, le stylo à bille, le radar, les photocopieurs, les vitamines et les cartes de crédit. Nous nous sommes mariés avant de vivre ensemble. Nous étions là avant les couches jetables, avant que les hommes portent des boucles d'oreille, avant les couvertures électriques, les ordinateurs, les fours micro-ondes, les mets congelés, les TIM HORTON, et les Pizza.»

Quand on pense combien le monde a changé depuis notre enfance et combien d'ajustements il nous a fallu faire, nous pouvons et devrions être fiers.

Réponses au gym intellectuel

1-k 2-g 3-f 4-i 5-d 6-c 7-l 8-a 9-h 10-b 11-e 12-j

Vieillir en beauté

L'avance en âge concerne tout le monde et nécessite une adaptation aux nouvelles conditions de vie. Puisque nous voulons vivre longtemps, aussi bien s'engager à le faire d'une façon harmonieuse.

Le Docteur Pierre Guillard dit que Vieillir en beauté c'est vieillir en santé, sans soucis financiers, dans un logement aménagé à nos besoins, dans un environnement social et culturel riche en activités et en relations humaines.

Autrement dit Vieillir en Beauté suppose être en santé, avoir le désir de vivre et les moyens de le faire. Mais comment y arriver? Voici quelles clés retenues au cours de mes lectures:

- Stimuler les fonctions intellectuelles (lecture, échanges, bricolage, jeux....)
- Rester actif (marche, quilles, curling, natation, voyage, implication sociale, golf, s'initier à de nouvelles activités,...)
- Pratiquer la sobriété en tout (alimentation, boisson, sport, travail...)
- Préserver l'estime de soi (regarder derrière avec bienveillance et oser croire que nous avons encore une place importante)
- Changer parfois nos habitudes de vie pour les adapter à la génération dans laquelle nous vivons.
- Pardonner à ceux qui nous ont blessés pour avoir la paix intérieure.
- Croire en soi (nous pouvons de moins en moins nous appuyer sur les autres pour prendre nos décisions. Continuons de lutter pour répondre à nos besoins.)

Aurélienne Aucoin

RENCONTRE INTERRÉGIONALE DES MEMBRES DES CONSEILS SECTORIELS

Les 3 et 4 octobre se tenait à Rivière-du-Loup une rencontre interrégionale des conseils sectoriels des régions 01 et 03.

Les objectifs principaux de la rencontre :

✓la structure et le fonctionnement de l'AREQ;

✓le rôle des membres des conseils sectoriels ;

✓le déroulement de la vie associative ;

✓répondre aux besoins et aux attentes des membres anciens et nouveaux ».

Également, il y eut une conférence sur « Comment susciter la relève ».

Aussi, deux ateliers se sont tenus : une sur la relève et le bien-fondé du bénévolat et l'autre sur le partage de personnes élues occupant un même poste.

En dernier lieu, nous avons reçu de l'information sur le dossier « Directives médicales anticipées ».

Tout compte fait, ce fut une rencontre intéressante, instructive et motivante.

« AREQ, UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ »

Nous profitons de l'occasion, pour souhaiter à tous, un heureux temps des Fêtes.

Jeanne-d'Arc, Marie-Marthe, Jeannine, Gilbert, Lauréat

« Chaque âge a son charme, ses avantages, ses intérêts et ses inconvénients. »

Mois de l'année

Janvier, pour dire à l'année « bonjour année 2019»

Février, pour dire à la neige « il faut fondre »

Mars, pour dire à l'oiseau migrateur « reviens »

Avril, pour dire à la fleur « ouvre-toi »

Mai, pour dire « respirez les amis »

Juin, pour dire « la temps des semis »

Juillet, pour dire au soleil « c'est ta saison »

Juillet, pour dire « vive le beau temps »

Août, pour dire « profitons du beau temps »

Septembre, pour dire au blé « change-toi en or »

Octobre, pour dire « observons les belles couleurs »

Novembre, pour dire aux arbres « déshabillez-vous »

Décembre, pour dire à l'année « adieu année 2018»

Un petit texte trouvé au hasard. Je vous souhaite à chacun et chacune un Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année.

Marie-Marthe Arseneau, sec.

Gym intellectuel

Reliez l'expression à sa définition :

1. Un clair de lune
2. Compter en lune
3. Promettre la lune
4. Aboyer à la lune
5. La lune rousse
6. Une lune de miel
7. Prendre la lune avec les dents
8. Être dans la lune
9. Être bête comme la lune
10. Être mal luné
11. Avoir une face de lune
12. Tomber de la lune

A. Être distrait

B. Ne pas être très malin

C. Les premiers temps du mariage

D. Période d'avril à mai avec des risques de froids

E. Avoir un visage rond et joufflu

F. Permettre une chose impossible

G. Compter en mois lunaire

H. Être de mauvaise humeur

I. Multiplier les protestations inutiles

J. Être surpris par un événement imprévu

K. Clarté nocturne

L. Réaliser une chose impossible

La vie est belle

On croit qu'ils voyageront toujours avec nous…

Pourtant à une station nos parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage.

Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train.
Et ils seront importants : Notre famille, amis, enfants, même l'amour de notre vie.
Beaucoup quittent le train et laissent un vide plus ou moins grand (des proches et des moins proches)

D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.
Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours, d'au revoir et d'adieux…
Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons.
Donc vivons heureux, aimons et pardonnons.

Il est important de le faire car lorsque, à notre tour, nous descendrons du train, nous ne devrons laisser que de beaux souvenirs à ceux qui continueront leur voyage.

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.
Et aussi, MERCI d'être un (e) des passager(ère) s de mon train et de partager un bout de route avec moi (de près ou de loin mais toujours présent(e) dans mon cœur et dans mon cœur et mes pensées).

Et si je dois descendre à la prochaine station, je suis content(e) d'avoir fait un bout de chemin avec toi. Je veux dire à chaque personne qui lira ce texte que je vous remercie d'être dans ma vie et de voyager dans mon train.

Avec l'espoir que notre voyage dans ce train continuera encore un certain temps…

Test du temps des fêtes

C'est le temps des Fêtes et tout le monde vit à l'heure du magasinage et de l'excitation en cette période un peu particulière. Et vous où en êtes-vous? Avez-vous la réputation d'un esprit généreux ou plutôt celui d'une épouvantable avare?

Avez-vous vraiment le cœur sur la main?

1- Votre vieille tante vous offre une affreuse cravate bariolée pour votre mari (ou votre petit ami) et une horrible écharpe pour vous. Qu'elle sera votre réaction?
   a) Vous décidez de porter tous deux ce présent seulement quand elle est là.
   b) Vous vous exclamez « Comme c'est mignon » et vous les oubliez dans un coin.
   c) Vous lui demandez où elle les a achetés.

2- Durant le party de Noël, comment vous comportez-vous habituellement?
   a) Vous êtes les boute-en-train de la soirée
   b) Vous préférez siroter tranquillement un verre à la cuisine
   c) Vous discutez avec tout le monde et vous dansez beaucoup

3- Vous connaissez un vieux voisin qui passera Noël seul, que faites-vous?
   a) Vous lui dites qu'il y a un bon programme à la télévision
   b) Vous lui rendez une petite visite en lui apportant un repas chaud
   c) Vous l'invitez à se joindre à vous et à vos amis

4- Noël représente quoi pour vous…
   a) Ce n'est pas ce que ça devrait être
   b) Essentiellement pour les enfants, mais quand même très agréable pour tous
   c) Pour tout le monde quel que soit l'âge

5- Lorsque que vous êtes invité à dîner chez des amis qu'emportez-vous comme présent?
   a) Une caisse de bière
   b) Une bouteille de vin
   c) Une caisse de champagne

6- Envoyez-vous des cartes de Noël à :
   a) Tous les gens que vous connaissez
   b) À pratiquement personne
   c) À quelques amis intimes et à la parenté

7- Un de vos amis vient de gagner une grosse somme à la loterie, êtes-vous
   a) Vraiment très heureux pour lui ou elle
   b) Vert de rage
   c) Heureux mais un peu jaloux quand même

8- Comment est votre arbre de Noël?

a) Véritable et étincelant de lumières mais pas forcément un sapin
b) Immense, resplendissant, un superbe gros sapin
c) D'une taille commune, mais décoré d'une façon personnelle et amusante

9- Lorsqu'on vous aborde pour une œuvre de charité qu'elle est votre réaction?

a) Vous traversez la rue
b) Vous faites une petite donation
c) Vous donnez généreusement

10- Quand faites-vous votre magasinage des Fêtes?

a) N'importe quand, dès que vous voyez quelque chose qui vous plaît
b) Seulement durant les ventes
c) Quelques semaines avant Noël

11- Qu'offrez-vous généralement à votre mari ou ami de cœur?

a) Quelque chose d'extravagant
b) Un présent très sentimental
c) Un petit gage d'appréciation

12- Le chien a bouffé votre dinde de Noël, que faites-vous?

a) Vous préparez des sandwiches au fromage
b) Vous emmenez toute la famille au restaurant
c) Vous faites cuire la farce prévue pour la dinde et vous l'accommodez avec du jambon ou autre chose

13- Lorsque vous sortez pour dîner avec des amis, que faites-vous?

a) Vous partagez l'addition à part égale
b) Vous offrez de régler la note
c) Vous espérez que quelqu'un propose de régler la note

14- Que diriez-vous à propos du Père Noël à un enfant?

a) Qu'il existe et vit en Laponie
b) Qu'Il vient de l'imagination des gens
c) Que c'est une légende basée sur la vie d'un saint très généreux

15- Avec quoi enveloppez-vous vos présents?

a) Avec des rubans, des nœuds, un papier de fantaisie
b) Avec des vieux papiers de l'année précédente
c) Avec un papier très mignon mais fermé par du ruban adhésif

16- Vous savez que vous avez pris du poids, mais c'est Noël… que faites-vous?
   a) Vous vous préparez une salade
   b) Vous mangez de tout mais en petites portions
   c) Vous festoyez généreusement en vous jurant de suivre un régime après les Fêtes

17- Quelqu'un raconte une blague que vous ne trouvez pas drôle du tout, qu'elle est votre réaction?
   a) Vous riez à gorge déployée
   b) Vous grimacez un sourire vague
   c) Vous prétendez ne pas avoir entendu

18- Vous vous trouvez face à face avec un colporteur inconnu venu sonner à votre porte
   a) Vous lui montrez poliment le chemin de la porte
   b) Vous appelez tout simplement la police¸
   c) Vous l'invitez à se joindre à vous

19- Vous pensez que Noël est un excellent temps pour…
   a) s'aimer et se pardonner
   b) s'amuser et avoir beaucoup de plaisir
   c) les industries de cartes et de cadeaux de faire un coup d'argent

20- Quel genre de présents faites-vous habituellement?

   a) Chacun a son cadeau bien particulier
   b) N'importe quoi à n'importe qui
   c) Vous faites attention de ne pas dépasser un certain budget

« Si vous planifiez pour un an, plantez une graine, pour dix ans, plantez un arbre, pour cent ans, éduquez un peuple; d'autres récolteront. » Kuang Chung

Résultats du test

	A	B	C
1-	10	5	0
2-	10	0	5
3-	0	5	10
4-	0	5	10
5-	0	5	10
6-	10	0	5
7-	10	0	5
8-	0	10	5
9-	0	5	10
10-	10	0	5
11-	10	5	0
12-	0	10	5
13-	5	10	0
14-	10	0	5
15-	10	0	5
16-	0	5	10
17-	10	5	0
18-	5	0	10
19-	5	10	0
20	10	0	5

Résultats

140 à 200 : Vous avez vraiment l'esprit des fêtes très développé et même en double mesure. Vous attendez cette saison avec beaucoup d'impatience, vous êtes une personne gaie pour qui le travail sérieux est un peu difficile à supporter. Vous dépensez sans compter mais vous voulez être sûre de faire vraiment plaisir à tous. Vous êtes très généreuse et d'agréable compagnie. Si vos amis sont comme vous, vous devez mener une existence des plus heureuses. Mais êtes-vous vraiment certaine que l'on ne vous entoure pas seulement à cause de votre indomptable générosité, pensez-y bien…

70 à 135 : vous aimez la période des Fêtes. Vous aimez relaxer en famille ou avec des amis et vous amuser. Et vous aimez voir les autres heureux autour de vous. Mais en même temps, vous n'exagérez pas et vous êtes très consciente que du bon temps passé avec des amis vaut tous les présents coûteux. Vous avez aussi un sens très prononcé de la véritable signification de Noël et pour vous cette fête n'est pas seulement une question de cadeaux et de gadgets brillants. C'est vous qui avez parfaitement raison.

0 à 65 : Quel épouvantable avare vous êtes. Vous détestez Noël, les dépenses, les efforts et surtout voir les gens être heureux autour de vous. Vous êtes un vrai monstre d'égoïsme. Chaque effort vous demande une énergie incroyable et les autres le savent. Ne vous étonnez donc pas de ne pas être plus souvent invité par vos amis, êtes-vous bien certain d'avoir de véritables amis? Allez, il n'est pas nécessaire d'offrir des cadeaux, c'est l'intention qui compte et si vous le faites avec un grand sourire, vous serez surpris des résultats dans votre entourage. Allez un peu de cœur et de courage que diable!

Jeannette Poirier

De la part du comité du journal

Aurélienne, Claudette, Gilbert, Gisèle, Jeannine