



LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC

QUOI de neuf

DOSSIER

LES SOINS ET SERVICES À DOMICILE AU QUÉBEC

- + **CAMPAGNE ÉLECTORALE 2018**
Pour un Québec digne de ses aînés
- + **CAMPAGNE D'ENTRAIDE**
Les personnes retraitées donnent plus de 2 millions de dollars
- + **CONSEIL NATIONAL**
Un conseil national centré sur nos enjeux et nos priorités pour l'année à venir
- + **ACTION SOCIOPOLITIQUE**
Intentions gouvernementales et initiatives citoyennes

ÉTÉ 2018

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 40, numéro 4 | Été 2018

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
PLAN D'ACTION NATIONAL 2017-2020	7
CONSEIL NATIONAL	8
CAMPAGNE ÉLECTORALE 2018	10
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ASSUREQ	14
RESSOURCES HUMAINES À L'AREQ	15
CAMPAGNE D'ENTRAIDE 2017	16
DOSSIER	17
PUBLIREPORTAGE	24
NOUVEAU SITE INTERNET AVANTAGE ET RABAIS	25
CONDITION DES FEMMES	26
ACTION SOCIOPOLITIQUE	28
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	30
CONDITION DES HOMMES	31
KINO-QUÉBEC	32
REMUEZ VOS MÉNINGES!	34
INTERNET	35
LA SOURCE DES MOTS	36
À VOS CLAVIERS!	38
FONDATION LAURE-GAUDREAU	39
CHRONIQUE DES CLICHÉS	39



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin, contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC, ÉcoLogo et Procédé sans chlore.

En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100 % de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :



Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 58 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / Rédacteur en chef : Samuel Labrecque / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Yves Bussière, Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Coopérative Belvédère Communication / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 61 700 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



LISE LAPOINTE
PRÉSIDENTE

UNIR NOS FORCES POUR PASSER À L'ACTION

Le Québec est à la croisée des chemins. Nous le savons, le défi démographique du vieillissement de la population nous force à nous adapter collectivement pour que notre société soit plus digne de celles et ceux qui ont bâti ce Québec.

En ce sens, l'AREQ s'est jointe à quatre grandes associations de personnes retraitées pour que d'une seule voix nous exigeons de nos décideurs gouvernementaux d'entreprendre des actions concrètes pour le bien-être des personnes âgées. Avec le Réseau FADOQ, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) et le Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS), nous représentons plus de 700 000 âgés. Il s'agit d'une réelle manifestation du « pouvoir gris », on en conviendra.

POUR UN QUÉBEC DIGNE DE SES ÂÎNÉS

Ensemble, nous avons développé une plateforme commune afin de demander aux partis politiques de proposer des engagements concrets en vue du scrutin du 1^{er} octobre 2018. En premier lieu, nos cinq associations

ont établi des constats sur les besoins des âgés. De ces constats sont ressortis cinq thèmes incontournables pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées, particulièrement celles en situation de vulnérabilité.

- ▶ Soins et services à domicile et en CHSLD
- ▶ Proches aidants
- ▶ Prévention
- ▶ Revenus à la retraite
- ▶ Habitation

À partir de ces thèmes, 16 revendications pour un Québec digne de ses âgés ont été mises sur papier. Ces revendications se veulent concrètes et réalistes, et notre objectif est de nous assurer que celles et ceux qui aspirent à gouverner le Québec s'en inspirent dans leurs programmes respectifs.

À LA RENCONTRE DES ÉLUS

Bien que l'élection ne soit qu'en octobre prochain, les partis politiques commencent déjà à dévoiler leurs plateformes et à faire leurs promesses. Mais ce n'est pas notre première élection, nous avons vu neiger! C'est pourquoi nous, les cinq associations, avons décidé d'un commun accord d'agir en amont de l'action politique et de rencontrer les quatre principaux partis, un à un, afin de leur faire part de nos revendications.

Ainsi, nous avons pu discuter avec des représentants de chaque parti, qui ont

profité de l'occasion pour nous présenter leur vision des choses et ce qu'ils entendent proposer tout en restant à l'écoute de ce que nous demandons pour un Québec digne de ses âgés.

Ces rencontres ont été très constructives et nous ont permis de rappeler aux politiciens et aux politiciennes que de s'occuper du sort des âgés d'aujourd'hui, c'est aussi s'occuper de l'avenir de tous. Lorsqu'on assure une vie digne aux personnes âgées, tout le monde en ressort gagnant.

Vous avez sans doute eu des échos de ce regroupement d'associations d'âgés si vous avez participé à votre assemblée générale de secteur (AGS) ou de région (AGR) ce printemps. Ces assemblées ont été l'occasion de faire le point avec nos membres au sujet de notre plan d'action, des gains que nous avons obtenus durant la dernière année et de nos revendications pour l'année à venir.

CE N'EST QUE LE DÉBUT

Nous continuerons à faire pression sur les leaders en place afin de faire entendre la voix des âgés. Plusieurs actions découleront de cette plateforme commune, une première dans l'histoire de nos associations. Une chose est sûre, nous sommes plus que jamais déterminés à agir en collaboration pour défendre le mieux-être de celles et ceux que nous représentons. ♦

L'AREQ BOUGE, S'EXPRIME, REVENDIQUE.

Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

10 MAI 2018

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES : BRISONS LES TABOUS ET L'ISOLEMENT

Pour la 67^e Semaine nationale de la santé mentale, l'AREQ a voulu sensibiliser la population aux défis particuliers des personnes âgées confrontées à des problèmes associés à la santé mentale. Il existe plusieurs facteurs de risque liés à la maladie mentale, et c'est notamment le cas de l'isolement. Or, au Québec, l'isolement des personnes âgées est un problème considérable, car cette situation touche plus de 15 % de la population âgée de 65 ans et plus.

« En vieillissant, nous perdons parfois des amis en cours de chemin, mais nous perdons aussi trop souvent le contact avec nos proches, notre famille. C'est un réel problème lorsque nous ne considérons plus la personne âgée dans la famille. Elle est placée en résidence pour âgés, et c'est comme si elle devenait exclue de la société. C'est un important changement de culture qu'il faut apporter pour briser l'isolement des âgés au Québec », affirme Mme Lapointe.

30 AVRIL 2018

ÉLECTIONS 2018 : POUR UN QUÉBEC DIGNE DE SES ÂNÉS

Cinq grandes associations, dont l'AREQ, regroupant plus de 700 000 personnes âgées ont décidé de dévoiler une plateforme commune de 16 revendications afin de faire connaître les

nombreux besoins non satisfaits et essentiels pour assurer une qualité de vie décente aux âgés. En vue du scrutin du 1^{er} octobre 2018, elles ont demandé à chacun des partis politiques de faire connaître leurs engagements au sujet de ces revendications.

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ : « Parmi nos membres, nous avons des personnes aidées, mais aussi des proches aidants. Malheureusement, nous constatons trop souvent que ces personnes s'épuisent à la tâche, faute de soutien et de répit. Par exemple, lors des rendez-vous médicaux, on ne prend même pas le temps de leur demander comment elles vont. Il faut changer d'approche. Il faut qu'on prenne en compte les besoins des proches aidants pour leur bien-être et celui de la personne aidée. »

2 MARS 2018

PÉTITION SUR LE MODE DE RÉMUNÉRATION DES MÉDECINS AU QUÉBEC : LES ÂNÉS ONT L'AUDACE DE LANCER LE DÉBAT

L'AREQ a pris l'initiative de lancer une pétition afin de revoir le mode de rémunération des médecins. Plusieurs défis majeurs guettent le système de santé au Québec, et les budgets qui y sont associés interpellent particulièrement la population.

« Les gens constatent de plus en plus que le mode de rémunération des médecins est dysfonctionnel, et d'ailleurs plusieurs recherches le démontrent. Par exemple,

quand nous entendons parler de “prime jaquette”, nous sommes tout simplement outrés. Ça ne donne pas l'impression que les patients sont au cœur du système de santé », affirme Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

1^{er} MARS 2018

FERMETURE DES GUICHETS DES JARDINS : LES ASSOCIATIONS D'ÂÎNÉS PRÉOCCUPÉES PAR LES SERVICES DE PROXIMITÉ

L'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) et l'AREQ ont ajouté leurs voix à celle de la Fédération des municipalités du Québec (FQM) pour demander à Desjardins un moratoire sur la fermeture de guichets dans les régions du Québec.

« Pour une personne aînée autonome avec une voiture, ce sera un irritant dans son quotidien, mais pour une personne en perte d'autonomie, ça deviendra un obstacle supplémentaire à son bien-être. L'accès aux transports adaptés entre les municipalités est encore limité au Québec, malheureusement », déplore Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

21 FÉVRIER 2018

CONFLIT ENTRE LES OPTOMÉTRISTES ET QUÉBEC : FRONT COMMUN D'ORGANISMES REPRÉSENTANT PLUS DE 600 000 ÂÎNÉS

Quatre groupes, dont l'AREQ, ont décidé de faire front commun pour dénoncer l'attitude déplorable du gouvernement libéral et de l'Association des optométristes du Québec (AOQ) dans le conflit qui les oppose et pour leur demander de trouver un compromis avant qu'il ne soit trop tard. Si rien n'est fait, les examens de la vue ne seront plus couverts par la RAMQ pour les personnes de 65 ans et plus, les prestataires de la sécurité du revenu et les jeunes de moins de 18 ans.

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ : « Plus de la moitié des personnes aînées de 65 ans et plus ont un revenu de moins de 25 000 \$. Considérant que le seuil de faible revenu au Québec est de 22 720 \$, on peut mesurer l'ampleur de la situation. » ♦

HONTE AUX ADMINISTRATEURS des Caisses Desjardins!

JEAN-PAUL CHOQUETTE

MONTÉRÉGIE (09) SECTEUR L'HEXAGONE (K)

Dans la foulée des fusions de caisses chez Desjardins, la disparition de guichets automatiques relève essentiellement d'une décision d'administrateurs élus par les membres pour assurer des services financiers de qualité dans un contexte de rentabilité, soit, mais aussi et surtout dans celui de l'application pratique des principes et valeurs de la coopération. Malheureusement, beaucoup

semblent avoir oublié qu'ils dirigent les destinées d'une coopérative d'épargne et de crédit (et non d'une banque ou d'une succursale de la Fédération) où l'humain devrait primer sur le capital et où l'on devrait retrouver la valeur d'entraide de façon tangible.

Soyons clair : la rentabilité d'un guichet ne met nullement en danger celle de la caisse! Cessez d'embaucher des

gérants ou directeurs de culture bancaire capitaliste qui désirent à tout prix une super caisse produisant de plus en plus d'excédents pour justifier un super salaire! Coupez dans les dépenses en dons et commandites, s'il le faut, mais mettez la priorité sur le service à vos membres, surtout ceux qui ont sacrifié leur coopérative pour vous enrichir en vous donnant leurs actifs, croyant vos garanties de loyaux services. Et vous, membres des caisses, intéressez-vous à la démocratie de votre caisse; assistez à son assemblée générale cette année et débarrassez-vous de ces administrateurs qui n'ont pas compris les principes et les valeurs de la coopération. ♦

Cette lettre d'opinion de Jean-Paul Choquette, membre de l'AREQ, a paru dans l'édition du 8 mars 2018 de *La Tribune*.

Par ailleurs, l'AREQ nationale a joint sa voix à l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) dans un communiqué conjoint, publié le 1^{er} mars 2018, réclamant un moratoire sur la fermeture de guichets Desjardins dans les régions du Québec.



UNE ACTIVITÉ RÉGIONALE QUI PORTE À RÉFLEXION

NORMAND BOURGEOIS
COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Nourrir l'esprit, mettre en lumière des pistes d'action, voilà le point commun des interventions qui ont ponctué l'activité régionale conjointe du comité d'action sociopolitique et du comité de l'environnement et du développement durable de l'AREQ Région 03, tenue le 6 avril 2018.

Le Théâtre des aînés de Charlesbourg a présenté deux sketches touchants. Le premier portait sur le comportement d'un homme qui indispose plusieurs femmes. L'une d'elles le confronte et lui fait promettre de cesser ses agissements harcelants. Le deuxième présentait un autre type d'homme qui courtise une dame à la manière d'un gentilhomme, ce qui a fait sourire l'assistance.

Robert Simard, conseiller au Secrétariat aux aînés, a pris la parole entre ces deux courtes prestations. Il a parlé de la loi sur la maltraitance des aînés, du Plan d'action gouvernemental et de diverses stratégies de prévention. En terminant, il a présenté une vidéo illustrant la nature insidieuse du problème. On y voit une mère qui dépanne son fils en l'hébergeant chez elle. Rapidement, il prend le contrôle de sa maison et de ses finances. Puis, une amie de la victime nous fait découvrir que l'empathie est l'attitude à privilégier dans cette situation.

Le propos de Claudia Beaudoin, de l'Institut du Nouveau Monde, a porté sur un autre type de relation, celle qui unit, et parfois divise, les générations. Il a été question de la *Conversation sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles*, des conclusions d'une grande tournée des régions du Québec et du Sommet des générations qui aura lieu au mois de novembre 2018.

Les conférences de l'après-midi étaient parfaitement complémentaires. Émilie Robitaille, écoconseillère à la Fondation Monique-Fitz-Bach, a parlé des causes et des conséquences des changements climatiques et a présenté les solutions envisageables. Tommy Bureau-Boulé, conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux à l'AREQ, s'est intéressé à la conscience citoyenne face aux événements qui perturbent l'environnement. Il a souligné l'urgence d'un changement sociétal qui mettrait un terme aux pratiques destructrices de la surproduction et de la surconsommation.

Alors, que faut-il retenir de cette journée bien remplie? Que prendre conscience des ramifications de problèmes sociaux et écologiques est un premier pas vers l'accomplissement d'actions salutaires. ♦

Un plan d'action évolutif et vivant, à l'image des membres de l'AREQ!

DOMINIC PROVOST
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Le dernier conseil national de l'AREQ, tenu à Gatineau en mars 2018, a été l'occasion de faire le point à propos du plan d'action national (PAN) de l'AREQ, adopté l'automne précédent. Rappelons que pour le triennat 2017-2020, l'AREQ a opté pour une nouvelle formule, ciblée et simplifiée, à l'égard de son PAN.

Les objectifs poursuivis par cette nouvelle approche sont les suivants :

- Faire du plan d'action un document évolutif et vivant.
- Rejoindre davantage les régions et les secteurs.
- Contrer les risques d'essoufflement chez nos membres et nos ressources.
- S'adapter à la conjoncture.

Ainsi, chacune des 47 actions inscrites au PAN s'accompagne d'exemples précis, qui seront inscrits en continu. Une mise à jour du PAN est produite chaque mois à l'intention des membres du conseil national, pour un meilleur suivi.

CAHIER DE FICHES D'ACTION

L'AREQ a également développé une série d'outils à l'intention des régions et des secteurs de manière à ce que nos élus bénévoles puissent s'approprier le plan d'action. Parmi ces outils, on retrouve un cahier qui contient le PAN en un coup d'œil, ainsi que 47 fiches d'action.

Chaque fiche comporte l'axe, l'orientation, le champ d'intervention auxquels se rattache l'action, de même qu'un complément d'information de type « Saviez-vous que? ». Bien qu'elles soient regroupées dans un cahier, les fiches peuvent aussi être consultées ou utilisées individuellement, selon les besoins propres aux secteurs et aux régions. ♦



Plan d'action national 2017-2020



Fiche d'action

.....



ACTION 19
Réaliser ou appuyer des recherches, informer et outiller nos membres sur des dossiers d'actualité

AXE La vie associative

ORIENTATION Assurer des services de qualité

CHAMP D'INTERVENTION L'information et la formation sur des dossiers d'actualité qui constituent des enjeux importants pour nos membres

Actions	État de réalisation
 Ex : Diffuser de l'information sur un site Internet ou dans un bulletin sectoriel	<input type="radio"/> [Entrer la date de réalisation]
	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>



Vous pouvez trouver, sur le site Web de l'AREQ, de nombreuses publications publiées par votre association, dont des avis, des mémoires et des communiqués de presse.

[Site Internet de l'AREQ](#)



Pour en savoir plus concernant le PAN et les fiches d'action, nous vous invitons à consulter le site Internet de l'AREQ à areq.lacsq.org.

Un conseil national centré sur nos enjeux et nos priorités pour l'année à venir

Le deuxième conseil national du triennat 2017-2020 s'est tenu du 26 au 29 mars 2018 à Gatineau. Les présidences de secteurs étaient réunies avec le conseil d'administration pour discuter de sujets et d'enjeux qui nous interpellent toutes et tous.

DENISE LACHANCE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE QUOI DE NEUF ET DES COMMUNICATIONS

Le conseil national a débuté par le mot de bienvenue de Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, qui a notamment remercié Michel Tessier, président de la région hôte, pour son accueil chaleureux. Il s'agissait de notre dernier conseil national avant la prochaine élection provinciale, qui devrait se tenir au plus tard le 1^{er} octobre prochain, dans six mois. Dans ce contexte bien particulier, Lise Lapointe a réitéré l'importance d'unir nos forces à celles de l'ensemble des associations de personnes âgées du Québec. Plusieurs enjeux seront à surveiller :

- ▶ Les soins et les services à domicile;
- ▶ Le soutien aux proches aidants;
- ▶ Les soins en centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD).

Mme Lapointe a pris soin de souligner la présence de la présidente de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Louise Chabot, qui sera bientôt membre de l'AREQ après qu'elle aura pris sa retraite, cette année. Cette dernière a pris la parole en soulignant vouloir redonner un sens au travail et au pouvoir d'action. Récemment, la Fédération de la Santé du Québec (FSQ), la CSQ et l'AREQ se sont unies pour défendre les besoins et les droits des citoyens face à un réseau de la santé défaillant. L'ensemble des



partenaires avait exigé, en février, une enquête de la Protectrice du citoyen sur le dossier de la maltraitance institutionnelle.

FORMATION SUR LE GUIDE ADMINISTRATIF DE L'AREQ

L'AREQ a profité de la première journée pour offrir une formation aux personnes présidentes de secteur, qui en sont pour plusieurs à leur premier mandat. Préalablement, le guide administratif avait été révisé pour leur permettre de l'approfondir et de l'assimiler. Cette formation les aura mieux outillés quant aux normes et aux politiques de l'Association.

FINANCES ET PLAN D'ACTION

L'AREQ a aussi présenté les états financiers et les révisions budgétaires 2017-2018. Ce budget est administré par Marcel Leroux, trésorier de l'AREQ, et Martine Faucher, conseillère à l'analyse et à la planification financière.

Dominic Provost, directeur général, a pris le temps de présenter les actions réalisées en fonction du plan d'action de l'AREQ nationale. D'ailleurs, les

participants ont pu se familiariser avec un nouvel outil, un cahier de fiches d'action conçu pour épauler plus efficacement les bénévoles dans la réalisation de leurs objectifs dans leurs secteurs.

DOSSIERS DE LA CONDITION DES HOMMES

Tommy Bureau-Boulé, conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux, a fait le point sur les actions qui ciblent les hommes âgés. À cet effet, une bonification du financement sera accordée, sans considération des besoins spécifiques pour 2017-2018, pour :

- ▶ Sensibiliser les intervenants aux réalités des hommes âgés;
- ▶ Promouvoir, auprès des équipes de santé publique, de bonnes pratiques de prévention, de concertation et d'intervention auprès des hommes, notamment pour ce qui est de certaines réalités spécifiques moins connues (dont celles des âgés);
- ▶ Mettre en œuvre des actions ciblées, entre autres pour les âgés, en

prévention et dans les plans d'action régionaux en santé publique.

M. Bureau-Boulé a profité de l'occasion pour dévoiler le thème de la Journée internationale des hommes en 2018, Bâtisseurs et engagés, un thème qui évoque :

- ▶ La volonté de construire un monde meilleur;
- ▶ La solidarité (envers les femmes ou les autres générations, par exemple);
- ▶ L'action et le lien entre le passé et l'avenir.

POUR UN MONDE PLUS JUSTE ET PLUS ACCUEILLANT À L'ENDROIT DES PERSONNES ÂNÉES

L'AREQ a reçu Martine Lagacé, professeure agrégée au département de communication de l'Université d'Ottawa, et Linda Garcia, professeure et vice-doyenne, gouvernance, et secrétaire de la Faculté des sciences de la santé de l'Université d'Ottawa, sur les questions du vieillissement et de l'âgisme.

Ces expertes de la question du vieillissement ont notamment présenté le projet de convention internationale du Droit des aînés, un enjeu très inspirant que l'AREQ compte appuyer vivement.

LES ACTUALITÉS FÉMINISTES

Partout dans le monde, de nombreuses dénonciations d'agressions sexuelles ont donné lieu au mouvement #MeToo (#Moiaussi) sur les réseaux sociaux, qui a permis de mettre en lumière les problèmes encore persistants quant aux principes d'égalité entre les femmes et les hommes. Plusieurs solutions concrètes déjà préconisées par l'AREQ ont été rappelées par Ginette Plamondon, conseillère à l'action sociopolitique et à la condition des femmes :

- ▶ Éduquer nos enfants, dans les familles comme à l'école, en évitant les stéréotypes.
- ▶ Exiger des politiques contre le harcèlement sexuel dans les milieux de travail.

- ▶ Réclamer des personnes élues et de toutes compétences qu'elles prennent des engagements concrets en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes.
- ▶ Soutenir les groupes et les coalitions féministes qui agissent partout au Québec.

AIDE MÉDICALE À MOURIR

D'autre part, Mme Plamondon a fait le point sur les travaux du groupe de travail sur l'aide médicale à mourir qui a été mis sur pied cette année. Le premier constat est clair : les directives médicales anticipées sont très peu connues. La nécessité de mener des activités de sensibilisation et d'information auprès de nos membres est primordiale.

ENVIRONNEMENT

Le comité national en environnement et développement durable (EDD) a consulté ses responsables régionaux pour le triennat 2017-2020, consultation qui a conduit à des idées pour mener une nouvelle action nationale. Les voici :

- ▶ Bouteilles d'eau en plastique;
- ▶ Partenariat pour la Semaine québécoise de la réduction des déchets;
- ▶ Transport électrique et transport en commun;
- ▶ Hydrocarbures et protection de l'eau;
- ▶ Consigne des bouteilles de verre, d'eau et de vin;
- ▶ Protection de l'eau.

L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

L'AREQ a aussi fait le point sur les différents sujets d'actualité liés aux enjeux du comité national de l'action sociopolitique : services de santé, soins de santé, frais accessoires, frais de stationnement dans les hôpitaux et leurs environs, maltraitance organisationnelle et mécanismes de surveillance en CHSLD, gicleurs dans les résidences privées des aînés et rémunération des médecins.

Enfin, l'AREQ a présenté aux membres des outils structurants, notamment par l'entremise de son plan d'action, et des formations données par les ressources de l'AREQ, qui seront offertes partout en région afin d'appuyer les efforts des bénévoles sur le terrain.

Le conseil national s'est terminé avec le mot de clôture de la présidente, Lise Lapointe, qui a remercié les personnes présentes de leur collaboration à la vie associative de l'AREQ. Ce sont ces bénévoles qui, par leur passion et leur dévouement, font vivre l'Association et la font rayonner partout au Québec. ♦





Pour un Québec DIGNE DE SES AÎNÉS

Nos associations* représentent plus de 700 000 aînés qui ont bâti le Québec moderne et contribuent toujours à la société québécoise. Aujourd'hui, ils sont inquiets pour le présent et l'avenir.

Ne dit-on pas que l'on juge une société à la manière dont elle traite ses aînés? Les défis démographiques du Québec sont réels, mais les actions pour les relever ne sont pas au rendez-vous. On attend pourtant de nos décideurs une vision d'ensemble solide pour aborder la question du vieillissement et déterminer des solutions porteuses et rassembleuses.

Dans quelques mois, le Québec entrera en période électorale. À ceux et celles qui aspirent à gouverner le Québec, nous demandons des gestes concrets, qui placent les aînés réellement au cœur des priorités, tous les jours, et non au simple détour d'un drame ou d'une crise passagère.

C'est pourquoi nous dévoilons, dans une plateforme commune, une série de constats et de revendications touchant toutes les facettes de la qualité de vie des aînés.

Voici 16 revendications pour inspirer un Québec digne des aînés.



*Les associations signataires de ce document sont le Réseau FADOQ, l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) et le Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS).

PRIORITÉS ÉLECTIONS

2018

SOINS ET SERVICES À DOMICILE ET EN CHSLD

Revendications 1 à 5

PROCHES AIDANTS

Revendications 6 à 8

PRÉVENTION

Revendications 9 à 12

REVENUS À LA RETRAITE

Revendications 13 et 14

HABITATION

Revendications 15 et 16

SOINS ET SERVICES À DOMICILE ET EN CHSLD

La majorité des aînés souhaitent vieillir à domicile en sécurité et recevoir les soins et services adéquats selon leur condition de santé. Pour ce faire, il est urgent d'améliorer les soins et les services à domicile.

Nous croyons que des soins de qualité prodigués à domicile augmenteraient le sentiment de sécurité des aînés, réduiraient leur sentiment de vulnérabilité, leur redonneraient ou amélioreraient leur autonomie beaucoup plus rapidement et, par conséquent, diminueraient le fardeau des proches aidants. Quant aux CHSLD, il est essentiel qu'un plan visant à les transformer en de véritables milieux de vie soit élaboré, dans le respect de la dignité et de l'autodétermination des résidents.

NOUS RÉCLAMONS :

1. La création d'un fonds protégé imputé aux soins à domicile afin de garantir que les sommes soient attribuées à chaque personne et que le financement se traduise en services aux patients.
2. La standardisation des critères d'admissibilité au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA), une répartition équitable du panier de services dans l'ensemble des régions du Québec, le maintien de l'ouverture des dossiers SAPA sur une période de 6 mois et une hausse de 15 % du nombre d'aînés admis à ce programme.
3. La standardisation des programmes de formation et l'obligation d'une qualification adéquate pour l'ensemble des professionnels œuvrant auprès des aînés.
4. Le stationnement gratuit pour les visiteurs dans tous les CHSLD, afin de briser l'isolement des résidents.
5. L'ajout du transport d'accompagnement bénévole au panier de services couverts par le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD).

PROCHES AIDANTS

De plus en plus nombreux, les proches aidants jouent un rôle crucial dans le réseau de la santé et des services sociaux.

Toutefois, en dépit de la valeur considérable de leur travail, ils n'ont toujours pas accès à des mesures et des programmes gouvernementaux pour les accompagner adéquatement, compenser leur manque à gagner et prévenir leur pauvreté sociale et économique.

NOUS RÉCLAMONS :

6. Une définition légale du proche aidant.
7. La bonification du crédit d'impôt pour aidant naturel jusqu'à concurrence de 2 500 \$ et de faciliter son accès pour tout type d'habitation.
8. La création d'un dossier médical pour les proches aidants, assorti d'un suivi adéquat.

PRÉVENTION

Le filet social doit être mis à jour afin de mieux représenter les besoins des aînés d'aujourd'hui.

Plus spécifiquement, la couverture de plusieurs services doit être bonifiée, surtout en ce qui a trait à la prévention, domaine où le Québec fait piètre figure à l'échelle nationale, puisque moins de 2 % de son budget en santé y est consacré.

NOUS RÉCLAMONS :

9. L'inscription du zona au Programme québécois d'immunisation pour les personnes de 65 ans et plus, au même titre que la grippe et les pneumocoques.
10. Une subvention (ou couverture par la RAMQ), renouvelable tous les 5 ans, aux personnes de 65 ans et plus à faible revenu pour l'achat d'une prothèse dentaire, plutôt qu'un crédit d'impôt.
11. Une subvention (ou couverture par la RAMQ) aux personnes de 65 ans et plus à faible revenu, afin de couvrir un achat, un remplacement et un ajustement de lunettes tous les cinq ans, ainsi que pour l'examen de la vue nécessaire au renouvellement du permis de conduire.
12. La subvention (ou couverture par la RAMQ) d'un 2^e appareil auditif pour les personnes de 65 ans et plus et le maintien de cette subvention sans égard à l'appareil choisi par l'assuré.

REVENUS À LA RETRAITE

Il faut s'attaquer à l'appauvrissement des aînés afin de réduire leur isolement, de permettre leur implication dans leur communauté et de diminuer leur insécurité.

Pour que les aînés vieillissent dans la dignité, il leur faut des revenus décents, c'est-à-dire supérieurs au seuil de faible revenu, qui s'établissait en 2016 à 24 460 \$ (avant impôts) pour une personne seule. Par ailleurs, dans un contexte d'espérance de vie en hausse, le nombre d'années avec incapacités risque d'augmenter, principalement chez les femmes, qui vivent plus longtemps. Ces incapacités entraîneront un appauvrissement aux conséquences particulièrement dramatiques pour le tiers des aînés québécois qui vivent seuls, sous le seuil de pauvreté.

NOUS RÉCLAMONS :

13. Une bonification du crédit d'impôt pour les frais médicaux et une diminution du seuil d'admissibilité de 3 % à 1,5 % des revenus pour les 65 ans et plus.
14. L'augmentation de la prestation de décès offerte à la succession jusqu'à concurrence de 5 000 \$.

HABITATION

Les aînés qui souhaitent vieillir dans leur communauté doivent composer avec des logements dont le coût augmente constamment et qui ne sont pas adaptés pour les aînés.

NOUS RÉCLAMONS :

15. La hausse du montant maximal mensuel du programme Allocation-logement à 150 \$ et son indexation annuelle.
16. La diminution du délai d'attente moyen de 24 à 12 mois pour l'obtention de l'aide financière du Programme d'adaptation de domicile en fonction de l'état de santé des aînés.

Assemblée générale ASSUREQ 2018

Le conseil d'administration d'ASSUREQ a le plaisir de vous convier à son assemblée générale annuelle.

Lundi 29 octobre 2018

Inscription : 12 h 30

Ouverture de l'assemblée : 13 h 30
Centre des congrès de Saint-Hyacinthe
1325, rue Daniel-Johnson Ouest
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8S4

Parmi les sujets traités :

- Conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2019;
- Nomination des membres du comité des finances.



NOMINATION DES MEMBRES DU COMITÉ DES FINANCES

En vertu de l'article 3.02 des règlements, les membres du comité des finances d'ASSUREQ sont nommés par l'assemblée générale sur recommandation du conseil d'administration.

Les membres désirant soumettre leur candidature à un poste au sein de ce comité sont invités à le faire d'ici le 12 octobre 2018 au secrétariat d'ASSUREQ par courriel : archambault.lucie@areq.lacsq.org.

Il est à noter que conformément aux règlements votés lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ en 2017, il n'y aura pas d'élections au conseil d'administration lors de l'assemblée générale de 2018. Les prochaines élections auront lieu en 2019. ♦

UNE NOUVELLE CONSEILLÈRE DANS L'ÉQUIPE DE L'AREQ



L'AREQ est heureuse d'annoncer l'embauche de Martine Faucher au poste de conseillère à la planification et à l'analyse financière, qui est entrée en fonction à la mi-février.

Détentrice d'un baccalauréat en administration des affaires de l'Université Laval et d'une licence en sciences comptables, Martine travaillait depuis 17 ans à la Fédération des coopératives d'habitation de Québec et Chaudière-Appalaches. Elle y occupait le poste de contrôleur-comptable et, à ce titre, avait notamment la responsabilité de préparer les budgets de la Fédération et de ses organismes affiliés, en plus de présenter et d'analyser les états financiers au conseil d'administration. Elle connaît donc bien la réalité des organismes à but non lucratif dotés d'instances décisionnelles, comme c'est le cas à l'AREQ.

Martine s'est vue confier principalement des responsabilités liées à l'administration comptable de l'AREQ, de la FLG et du régime ASSUREQ. Elle sera également appelée à développer des outils d'information et de la formation sur des questions financières à l'intention des membres de l'AREQ.

Dans ses fonctions, elle travaille en collaboration avec le trésorier national, Marcel Leroux, ainsi qu'avec la technicienne comptable, Nathalie Hébert, et la secrétaire affectée à la formation, à l'environnement et au développement durable, Lucie Genest.

Bienvenue à l'AREQ, Martine! ♦

MERCI DORIS!



Notre valeureux Doris Dumais est officiellement un retraité depuis le 1^{er} février. Doris était conseiller à l'AREQ depuis 2001. Il était donc le doyen parmi nos employés conseils.

Au fil des ans, Doris a soutenu nos élus nationaux de même que les trésoriers et trésorières régionaux et sectoriels, afin d'assurer une saine gestion des finances à l'AREQ. Il a en outre participé à l'organisation d'une quarantaine de conseils nationaux et de congrès de l'Association.

Doris a apporté une contribution qui va au-delà de ses fonctions. C'est à son image : un homme généreux, toujours prêt à prêter main-forte à ses collègues. C'est aussi un mentor qui a guidé plusieurs de ses collègues dans leur intégration professionnelle à l'AREQ. D'ailleurs, il est resté auprès de sa remplaçante, Martine Faucher, pour assumer la transition et lui transmettre ses connaissances.

Doris a maintenant plus de temps pour vaquer à des occupations qui lui sont chères : faire du vélo, du canot et des rénos... mais surtout, voyager avec sa conjointe, Andrée, notamment pour aller en Allemagne rendre visite à sa fille et s'occuper de son petit-fils Théo.

Bonne retraite, Doris! ♦

CAMPAGNE D'ENTRAIDE 2017

LES PERSONNES RETRAITÉES DONNENT PLUS DE 2 MILLIONS DE DOLLARS

La campagne d'Entraide 2017, qui s'est déroulée sur le thème *J'ai le don de semer l'espoir*, a permis d'amasser près de 6 millions de dollars grâce à la générosité du personnel actif et retraité de l'État. Les personnes retraitées des secteurs public et parapublic du Québec y ont contribué pour un montant de 2 068 978 \$.

Depuis 1968, plus de 216 millions de dollars ont été recueillis pour venir en aide aux personnes vivant une situation de vulnérabilité sur tout le territoire québécois. La totalité de l'argent récolté cette année est distribuée aux organismes philanthropiques bénéficiaires de ce vaste mouvement de solidarité et répartie comme suit, selon la volonté des donateurs :

- > **3 589 531 \$** aux Centraide du Québec;
- > **1 912 524 \$** à PartenaireSanté-Québec et ses membres;
- > **483 551 \$** à la Croix-Rouge canadienne, Québec.

Les 36 organismes bénéficiaires d'Entraide contribuent à l'amélioration, à la continuité et à la stabilité des services offerts aux personnes vivant dans la pauvreté ou exclues socialement, aux personnes ayant une santé précaire ou encore aux victimes d'un sinistre.

« Chaque année, depuis bientôt 50 ans, le personnel et les personnes retraitées de la fonction publique et du secteur parapublic ainsi que les professionnels de la santé montrent

à quel point ils désirent faire une différence dans la vie de nos concitoyennes et concitoyens plus vulnérables. La dernière campagne a encore une fois démontré toute leur générosité, et je les en remercie grandement. Je suis persuadé que cet élan de solidarité se poursuivra au cours des prochaines campagnes. » – François Blais, ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale responsable de la campagne d'Entraide

La présidente de l'AREQ, Claire Bélanger, représente les personnes retraitées au sein du Comité Entraide. Ce comité a remis des prix pour souligner l'engagement exceptionnel de certains artisans de la campagne. Les lauréates du prix Relève sont Andréanne Blouin, du ministère de la Famille, et Mandy Lebrasseur, du ministère des Relations internationales et de la Francophonie. Les prix Hommage Entraide ont été remis à André Houle, de La Financière agricole du Québec, et à Katerine Hamel, de Retraite Québec.

Pour plus d'information au sujet de la campagne d'Entraide, visitez le site Internet qui lui est consacré à l'adresse www.entraide.gouv.qc.ca. ♦



De gauche à droite :

Diane Fortin, trésorière du Comité Entraide et trésorière du Syndicat des professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ); André Houle, lauréat dans la catégorie Hommage Entraide, de La Financière agricole du Québec; Andréanne Blouin, lauréate dans la catégorie Relève, du ministère de la Famille; Mandy Lebrasseur, lauréate dans la catégorie Relève, du ministère des Relations internationales et de la Francophonie, Katerine Hamel, lauréate dans la catégorie Hommage Entraide, de Retraite-Québec, et Marie-Renée Roy, coprésidente du Comité Entraide et sous-ministre au ministère de la Famille.



LES SOINS ET SERVICES À DOMICILE AU QUÉBEC :

Pour mieux vous orienter dans le réseau
de la santé et des services sociaux

PAULINE GERVAIS
PH. D. GÉRONTOLOGIE

Vivre chez soi le plus longtemps possible est le premier choix de la majorité des personnes âgées du Québec. C'est le cas même lorsqu'elles ont de la difficulté à effectuer, sans aide, certaines tâches de la vie courante. D'ailleurs, selon les données les plus récentes, 73 % des personnes âgées de 75 ans et plus vivent à domicile bien que 38 % d'entre elles présentent des incapacités modérées ou graves.

Qu'est-ce qu'une perte d'autonomie? Quels sont les choix qui s'offrent aux personnes âgées du Québec? Ce texte vise principalement à décrire le processus d'évaluation des besoins des personnes en perte

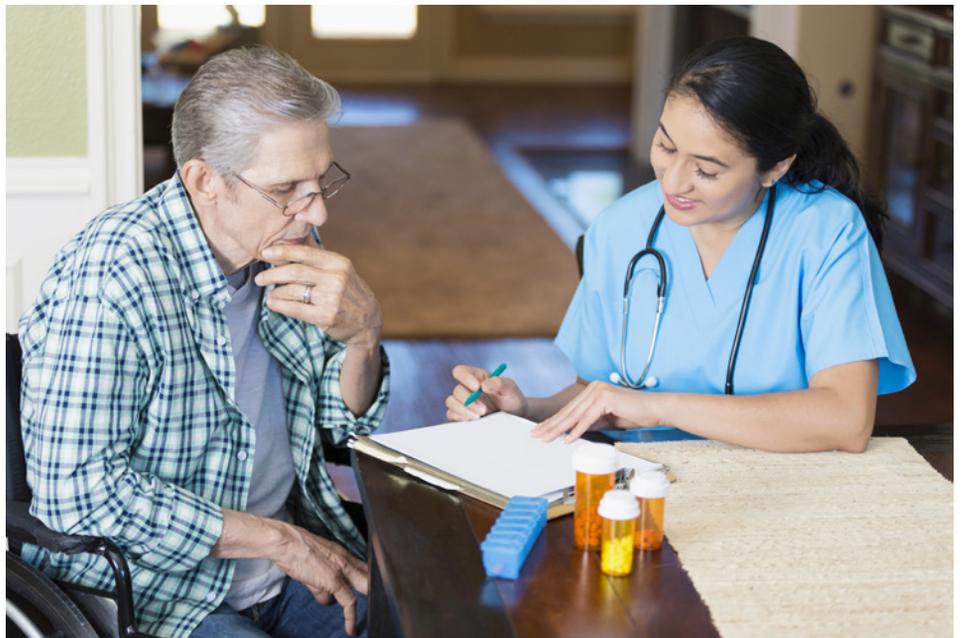
d'autonomie et le mécanisme d'accès aux services d'aide et de soins à domicile dans notre système de santé. Cependant, il est important de noter que l'offre de services à domicile n'est pas uniforme dans les régions du Québec. Il serait donc particulièrement ardu d'établir un cadre exhaustif de l'offre de soins et de services pour l'ensemble du Québec. Ce texte descriptif se concentre ainsi sur des éléments que l'on retrouve généralement dans le système de santé afin de mieux orienter les lecteurs dans le continuum de services et de vulgariser certaines notions relatives aux soins et aux services à domicile.

LA PERTE D'AUTONOMIE LIÉE AU VIEILLISSEMENT

Est-ce que toutes les personnes âgées sont en perte d'autonomie? Évidemment non. Et si l'on faisait une telle affirmation, elle serait qualifiée d'« âgiste ». Néanmoins, le processus du vieillissement, surtout à un âge très avancé, s'accompagne souvent d'incapacités, que ce soit sur le plan de la mobilité, de l'ouïe, de la vision, des fonctions cognitives ou des maladies chroniques. Les résultats de l'Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement, réalisée en 2010-2011, ont démontré que les problèmes de santé de longue durée et les incapacités ou les limitations augmentent avec l'avancée en âge.

Les effets du vieillissement commencent à se manifester davantage à partir de 75 ans. Ne pas y être attentif pourrait contribuer à une détérioration de l'état de santé et de l'autonomie de la personne et engendrer des situations nécessitant des interventions d'urgence du réseau de la santé et des services sociaux.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2011, 12,8 % des Québécoises et 8,7 % des Québécois de 15 ans et plus vivant à domicile présentent une incapacité modérée ou



grave, c'est-à-dire un niveau fonctionnel restreint qui limite ou empêche l'exécution d'un certain nombre d'activités. Alors que 7,3 % des personnes de 15 à 64 ans présentent une incapacité modérée ou grave, on observe plutôt un taux de 26,1 % chez les 65 ans et plus, atteignant même 59,1 % chez les 85 ans et plus. Le taux d'incapacité s'accroît donc avec l'âge.

Selon des données de 2014, 8,9 % des personnes entre 65 ans et 74 ans ont reçu au moins un soin ou un service à domicile en 2014 en raison d'incapacités. Ce pourcentage atteint 27,6 % chez les 75 ans et plus.

Il est intéressant de noter que seulement 3 % des aînés ont des problèmes de santé importants ou une perte d'autonomie nécessitant des soins ou des services d'aide qui ne peuvent être fournis à domicile, soit à la maison ou dans un logement. Le recours à un changement de milieu de vie plus adapté, tels un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou une ressource intermédiaire (RI), est alors requis. Cette donnée vient défaire le mythe qui veut qu'une grande partie des personnes âgées vivent en CHSLD ou sont en perte d'autonomie grave.

TABLEAU 3 : POURCENTAGE D'INCAPACITÉ SELON L'ÂGE ET LA GRAVITÉ

Population de 15 ans et plus, Québec, 2010-2011	Incapacité modérée	Incapacité grave	Incapacité totale	Population 2011 (milliers)	Personnes ayant des incapacités modérées et graves (estimé – en milliers)
Tranche d'âge					
15 à 64 ans	5,3	2,0	7,3	5 441,3	397,2
65 ans et +	15,8	10,3	26,1	1 253,8	327,3
75 ans et +	21,3	16,9	38,2	562,0	214,7
85 ans et +	26,8	32,3	59,1	158,6	93,7

Source : Gouvernement du Québec, ISQ, *Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011*.

L'ENTRÉE DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ POUR OBTENIR DES SOINS OU DES SERVICES À DOMICILE

Le programme SAPA : la porte d'entrée

Les soins et les services aux personnes âgées relèvent du programme SAPA (Soutien à l'autonomie des personnes âgées) du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Comme décrit dans le Portail du MSSS, ce programme regroupe dans un guichet unique tous les services offerts par le réseau de la santé et des services sociaux aux personnes en perte d'autonomie et à leurs aidants :

- ▶ L'évaluation des besoins, à la suite de laquelle des soins infirmiers ou des services spécialisés peuvent être reçus;
- ▶ Les services à domicile;
- ▶ Les services communautaires aux aidants, comme les repas et le transport;
- ▶ Les services d'hébergement adaptés aux besoins des personnes âgées en perte d'autonomie.



Ces services peuvent toutefois varier en disponibilité et en intensité d'un établissement à l'autre. C'est néanmoins par le guichet d'accès du programme SAPA que la personne en perte d'autonomie devrait normalement amorcer son parcours vers l'accès aux soins et aux services à domicile.

Le réseau de services intégrés destinés aux personnes âgées (RSIPA)

Tous les Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et les Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS) doivent déployer un RSIPA afin de :

- ▶ Assurer la coordination et la complémentarité des services des établissements, des organismes communautaires, des médecins et de l'ensemble des partenaires dans la prestation des services;
- ▶ Privilégier le maintien dans la communauté des personnes en perte d'autonomie;
- ▶ Favoriser le maintien de l'autonomie des personnes;

- ▶ Assurer une équité dans l'accès aux services;
- ▶ Offrir à chaque personne des services adaptés à leurs besoins et à leur situation;
- ▶ Assurer la meilleure utilisation possible des ressources disponibles.

Chaque RSIPA regroupe l'ensemble des ressources publiques (de la santé et des services sociaux et des autres secteurs), communautaires et privées offrant des soins et des services à domicile sur un territoire donné.

L'évaluation des besoins des personnes

Lorsqu'une personne développe une incapacité fonctionnelle, il convient d'abord d'évaluer son niveau d'autonomie ainsi que ses besoins et ceux de ses proches. Pour obtenir une évaluation, on doit se référer au guichet d'accès du programme SAPA du CISSS ou CIUSSS du territoire où l'on habite. Après une première évaluation sommaire, un professionnel de la santé doit rencontrer la personne concernée pour effectuer une évaluation complète. Par la suite, il pourra proposer, s'il y a lieu, un plan de services parmi ceux qui sont offerts dans son territoire.

Pour obtenir les coordonnées d'un CISSS ou un CIUSSS, il est suggéré d'utiliser l'outil en ligne « Trouver une ressource » sur le site Internet du Portail santé mieux-être : <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/votre-cisss-ciuuss/>.

Le gestionnaire de cas

Lorsqu'une personne en perte d'autonomie fait appel au réseau de la santé pour des soins et services à domicile en raison d'incapacités de longue durée, un intervenant responsable de son évaluation et de la coordination de son plan de services lui est attribué.

Deux termes sont utilisés dans nos établissements de santé et de services sociaux pour désigner cet intervenant : intervenant pivot ou gestionnaire de cas.

Dans le programme SAPA, on privilégie le recours au gestionnaire de cas. Son rôle est de procéder à une évaluation complète des besoins, de planifier les services nécessaires, d'obtenir un accès aux services, d'assurer des services continus et adéquats, d'assurer le suivi du plan de services et les réévaluations de la personne selon l'évolution de ses besoins, et ce, tout au long de son parcours dans le réseau de la santé et des services sociaux. La plupart du temps, ce sont les travailleurs sociaux qui ont le mandat d'être gestionnaires de cas dans le réseau de la santé.

Lorsque les besoins se limitent à quelques services réguliers et que la condition de la personne est stable, c'est un intervenant pivot qui sera désigné. Certaines de ses fonctions sont similaires à celles du gestionnaire de cas, notamment l'évaluation des besoins et la planification et le suivi des services.

Pour le programme Déficience physique (DP) et Déficience intellectuelle et troubles envahissants du

développement (DI-TED), le MSSS a convenu de conserver le terme « intervenant pivot » pour désigner l'intervenant responsable de coordonner les services pour une personne et sa famille.

L'ÉVALUATION D'UN ÂÎNÉ EN PERTE D'AUTONOMIE

Au Québec, les intervenants du réseau de la santé doivent utiliser l'Outil d'évaluation Multiclientèle (OEMC) pour évaluer les adultes ayant besoin de soins et de services de longue durée. Cet outil guide l'évaluation de l'état de santé, des habitudes de vie, de la situation psychosociale, des conditions économiques et de l'environnement et comprend une autre section appelée Système de mesure de l'autonomie fonctionnelle (SMAF). Le SMAF est un instrument développé au Québec qui permet d'évaluer 29 activités regroupées en cinq dimensions de l'autonomie fonctionnelle¹ :

- ▶ Les activités de la vie quotidienne (AVQ);
- ▶ La mobilité;
- ▶ La communication;
- ▶ Les fonctions mentales;
- ▶ Les activités de la vie domestique (AVD).

Le SMAF permet une classification en 14 profils de besoins, appelés Profils Iso-SMAF. Chaque Profil Iso-SMAF correspond à un groupe d'individus ayant des caractéristiques semblables et requérant des services similaires à des coûts comparables².

Afin de répondre plus adéquatement à l'ensemble des besoins de la personne, il est aussi possible d'évaluer le fonctionnement social à l'aide du SMAF-Social. Cet outil mesure six dimensions : les activités sociales et récréatives, les relations sociales, les ressources sociales, les rôles sociaux, les attitudes et les expressions de soi.

C'est à partir de l'information recueillie avec l'OEMC et du Profil Iso-SMAF que le gestionnaire de cas établit, avec la personne et ses proches, le plan de services. Par ailleurs, les Profils Iso-SMAF sont aussi utilisés pour l'orientation des personnes ayant besoin d'un hébergement dans une ressource offrant des soins de longue durée.



ARBRE SIMPLIFIÉ DES 14 PROFILS ISO-SMAF

CATÉGORIE 1

Atteinte aux tâches domestiques seulement

Profil 1 : Difficultés
Profil 2 : Supervision
Profil 3 : Aide

CATÉGORIE 2

Atteinte motrice prédominante

Profil 4 : Autonomie AVQ
Profil 6 : Difficultés AVQ
Profil 9 : Aide AVQ

CATÉGORIE 3

Atteinte mentale prédominante

Profil 5 : Modérée + difficultés AVQ
Profil 7 : Grave + Difficultés AVQ
Profil 8 : Grave + surveillance mobilité
Profil 10 : Grave + aide AVQ

Atteinte mixte : mixte + mentale

CATÉGORIE 4

Atteinte motrice prédominante

Profil 11 : Sans incontinence
Profil 12 : Avec incontinence
(avec trouble de comportement)

CATÉGORIE 5

Alité dépendant aux AVQ

Profil 13 : Atteinte mentale grave
Profil 14 : Atteinte mentale très grave
(avec trouble de communication)

Source : Centre d'expertise en santé de Sherbrooke (CESS)

L'OFFRE DE SOINS ET DE SERVICES À DOMICILE

Après l'évaluation globale des besoins de la personne, le gestionnaire de cas procède à la réalisation des étapes nécessaires pour l'élaboration d'un plan de services individualisé (PSI) :

- ▶ Obtenir l'adhésion de la personne et sa participation active à la démarche, en tenant compte de ses capacités et limitations, et associer ses proches aidants au besoin;
- ▶ Identifier avec la personne et ses proches aidants ses besoins prioritaires;
- ▶ Déterminer les services à mettre en place et solliciter les partenaires (publics, communautaires, privés) identifiés comme fournisseurs de services;

- ▶ Faciliter la mise en place des services dans les délais requis ou trouver des solutions alternatives si les ressources requises ou appropriées ne sont pas disponibles;
- ▶ Assurer un suivi et des communications efficaces avec les partenaires.

Le PSI doit être réévalué périodiquement et ajusté en fonction de l'évolution de la condition de la personne.

Au Québec, les soins et services à domicile sont principalement fournis par le réseau public, les organismes à but non lucratif, les coopératives ou les entreprises d'économie sociale, ainsi que les proches aidants.

Soins de santé

Selon la Politique du soutien à domicile du MSSS, les services de santé sont généralement fournis par les équipes des Centres locaux de services communautaires (CLSC), et gratuitement lorsqu'ils sont jugés nécessaires :

- ▶ Les services médicaux;
- ▶ Les soins infirmiers;
- ▶ Les services de nutrition;
- ▶ Les services de réadaptation de base : physiothérapie, ergothérapie, orthophonie et audiologie;
- ▶ Les services d'inhalothérapie;
- ▶ Les services psychosociaux;
- ▶ Les services de réadaptation spécialisés;
- ▶ Les services de consultation en psychogériatrie, en gériatrie et en psychiatrie.

Les étapes vers l'accès aux soins à domicile



1

Incapacité d'effectuer une tâche quotidienne comme avant



2

Guichet d'accès du programme SAPA



3

Évaluation



4

Détermination des besoins

Services d'aide et d'assistance personnelle : activités de la vie quotidienne (AVQ) et activités de la vie domestique (AVD)

Les services d'assistance personnelle et d'aide domestique sont principalement fournis par les entreprises d'économie sociale et le réseau des organismes communautaires. Le coût de ces services est assumé par la personne qui les utilise. Une exonération financière de la Régie des rentes du Québec (RAMQ) et le crédit d'impôt pour le maintien à domicile permettent de diminuer les frais.

Les AVQ regroupent les activités suivantes :

- ▶ L'aide au lever/l'aide au coucher : transferts, habillage, déshabillage;
- ▶ Les soins d'hygiène : toilette partielle, douche ou bain, changement de culotte d'incontinence, coupe des ongles, lavage des cheveux;
- ▶ L'aide pour s'alimenter;
- ▶ L'aide pour l'utilisation de la toilette.

Les AVD regroupent des activités telles :

- ▶ L'entretien ménager léger : lavage de la vaisselle, nettoyage des surfaces et de la salle de bain, lessive, changement de la literie, etc.;

- ▶ La préparation de repas;
- ▶ L'approvisionnement et les courses : épicerie, banque, etc.;
- ▶ L'entretien lourd : lavage des murs, des plafonds et des fenêtres, des ventilateurs, de l'intérieur du congélateur, déneigement de l'accès principal au domicile;
- ▶ L'accompagnement pour des sorties ou des rendez-vous.

Services pour les proches aidants

Au-delà de l'appui aux tâches quotidiennes par l'entremise des services d'aide et d'assistance personnelle, les proches aidants peuvent avoir recours à quelques services offerts par le réseau public ou les organismes communautaires :

- ▶ Le gardiennage ou la présence-surveillance, incluant la stimulation par des jeux, des activités ou des promenades;
- ▶ Le répit planifié, à domicile ou en hébergement;
- ▶ Le dépannage, lors de situations d'urgence, en donnant accès à une ressource d'hébergement pour une période de courte durée.

L'organisation L'Appui pour les proches

aidants d'aînés offre aussi un soutien en fournissant de l'information sur les ressources disponibles, en proposant des activités de formation et en encourageant l'innovation et le transfert des connaissances.

LES PROCHES AIDANTS : LA PIERRE ANGULAIRE DES SOINS ET DE L'AIDE À DOMICILE

L'aide aux personnes âgées en perte d'autonomie est en grande partie assumée par des personnes de leur entourage. Notre système de santé repose donc de manière importante sur ces proches pour les soins et les services à domicile.

Selon le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ), près d'un homme sur quatre et une femme sur trois soutient une personne en perte d'autonomie. Plus du tiers des aidants consacrent 5 heures par semaine et plus à un proche en perte d'autonomie, et ce, depuis au moins 4 ans. Leur engagement va jusqu'à 40 heures par semaine dans certains cas. Plus de la moitié occupent aussi un emploi rémunéré. On évalue leur contribution entre 4 milliards et 10 milliards de dollars annuellement au Québec. Considérant que le coût moyen annuel pour l'hébergement dans un CHSLD est d'environ 70 000 \$, l'apport des proches aidants



5

Plan d'intervention



6

Choix des services



7

Entente avec
les prestataires



8

Prestation des services



9

Évaluation de la
satisfaction de l'utilisateur

au maintien à domicile des personnes âgées est majeur. Il importe donc de faciliter leur quotidien afin de préserver leur qualité de vie et leur santé.

BEAUCOUP DE CHEMIN RESTE À PARCOURIR

La mise en place de réseaux intégrés de services dans tous les territoires devrait assurer aux personnes âgées en perte d'autonomie une réponse rapide et des soins et services qui répondent à leurs besoins. Le guichet unique devait être un mécanisme d'accès à tous les services des établissements et des organismes d'un territoire. Dans les faits, la concertation locale entre les établissements de santé et les partenaires du réseau communautaire s'est érodée avec la création des mégaregroupements que sont les CISSS et les CIUSSS. Des délais importants avant qu'une évaluation complète et qu'un plan de services soit complété sont aussi observés.

Il faut toutefois reconnaître que des efforts importants ont été faits au cours des dernières années pour implanter dans tous les territoires un même outil d'évaluation des besoins, l'OEMC. D'autres restent à faire pour mieux former les gestionnaires de cas, mais leur contribution est maintenant reconnue comme essentielle. Les outils informatiques ont aussi fait

l'objet de développements importants et leur évolution doit se poursuivre afin que tous les intervenants (gestionnaires de cas, médecins, infirmières, thérapeutes en réadaptation et autres) puissent avoir accès rapidement à l'information inscrite au dossier des personnes dont ils s'occupent.

Malheureusement, au Québec, l'offre de services varie considérablement d'une région à l'autre, voire d'un CLSC à l'autre, ce qui donne lieu à des situations inéquitables. Par ailleurs, l'absence ou l'insuffisance de certains

services amplifie le fardeau des proches aidants. L'évaluation systématique des besoins des aînés en perte d'autonomie et les outils informatiques récemment implantés permettent dorénavant d'identifier les services manquants ou insuffisants. Les liens formels entre les établissements et les organismes communautaires devront aussi être rétablis sur une base locale plutôt que régionale, afin d'adapter et de maximiser l'offre de services. ♦



¹ R. HÉBERT, J. DESROSIERS, N. DUBUC, M. TOUSIGNANT, J. GUILBEAULT et E. PINSONNEAULT (2003), « Le système de mesure de l'autonomie fonctionnelle (SMAF) », *La Revue de Gériatrie*, vol. 28, n° 4, p. 323-336.

² N. DUBUC, R. HÉBERT et J. DESROSIERS (2004), « Les soins de longue durée aux personnes âgées : Choix d'un système clinico-administratif dans le contexte d'un réseau de soins intégrés », *La Revue canadienne du vieillissement*, vol. 23, n° 1, p. 35-45.

Du plaisir assuré avec La Personnelle

Les adeptes de véhicules de plaisance vivent souvent une relation passionnelle avec leur moyen de locomotion. Même s'ils l'utilisent parfois à des fins pratiques, comme la moto pour se rendre au boulot, leur véhicule est avant tout synonyme de plaisir et d'évasion.



JOCELYN ROY

CONSEILLER À LA CSQ, RESPONSABLE DU RÉGIME LES PROTECTIONS RÉSAUT CSQ

Les spécialistes de La Personnelle, assurances générales inc., l'assureur de groupe de la CSQ, le savent très bien. La Personnelle leur offre les mêmes privilèges qu'avec ses assurances auto et habitation, à savoir des tarifs de groupe exclusifs, des protections personnalisées, des conseils avisés donnés par une équipe d'agents certifiés et un service attentionné. S'ajoutent ensuite des particularités propres à chaque produit d'assurance.

ASSURANCE MOTO : LIBERTÉ ET SIMPLICITÉ

Les amateurs de moto peuvent trouver, à La Personnelle, des protections complètes pour une vaste gamme de marques et de modèles, et ce, à des prix très concurrentiels. Si vous êtes en période de magasinage d'une nouvelle moto ou de renouvellement d'assurance, demander une soumission en ligne vous facilite la vie. Il vous est possible d'obtenir une soumission rapidement, 24 heures sur 24, afin de comparer les offres et de faire un choix éclairé.

ASSURANCE VÉHICULE RÉCRÉATIF : L'AVENTURE EN TOUTE QUIÉTUDE

Que vous soyez amateur de randonnée en motoneige ou en VTT, ou que vous parcouriez le Canada ou les États-Unis à bord de votre autocaravane, La Personnelle vous offre les protections pour répondre à vos besoins. L'assurance de La Personnelle couvre la plupart des véhicules récréatifs : véhicule tout-terrain, roulotte, autocaravane, motoneige, embarcation, motomarine, etc. Les conseillers de La Personnelle se feront un plaisir de vous aider à choisir des protections qui vous conviennent.

PROTÉGEZ LA VALEUR DE VOTRE VÉHICULE RÉCRÉATIF

Grâce à l'**option Valeur plus^{MC}**, votre **motocyclette, motoneige, VTT ou caravane**, neuf ou d'occasion, est protégé contre la dépréciation pour une période pouvant aller jusqu'à 5 ans.

Si votre véhicule est volé et non retrouvé ou déclaré perte totale, vous obtiendrez une indemnité équivalant au prix payé à l'achat, augmenté d'un pourcentage annuel.

En cas de perte partielle, vous bénéficierez d'une indemnisation sans dépréciation. Les pièces endommagées seront, selon le cas, réparées ou remplacées par des pièces neuves.

Pour avoir plus de détails sur les différentes assurances récréatives ou pour obtenir une soumission :

visitez **csq.lapersonnelle.com**

ou composez **1 888 476-8737**. ♦

Assureur choisi par la CSQ



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière. Toute vérification faite pour donner suite au présent document devra être effectuée en toute sécurité et, au besoin, être exécutée par une personne expérimentée et habilitée dans le domaine. La Personnelle, assurances générales inc. se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler. Certaines conditions s'appliquent pour pouvoir bénéficier de notre assurance bateau. Vous pouvez contacter un représentant en assurance de dommages pour connaître nos normes de souscription et savoir si vous êtes admissible à cette protection.

MC Option Valeur plus est une marque de commerce d'une compagnie affiliée à La Personnelle, assurances générales inc. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance. Certaines conditions et exclusions s'y trouvent.

Refonte du site Internet de l'AREQ

Encore plus d'avantages et de rabais!

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

L'AREQ nationale a procédé à une refonte complète de son site Internet. L'objectif de cette refonte était d'améliorer l'expérience de ses visiteurs et de faciliter l'accès aux informations de l'Association. Ainsi, vous retrouverez tous les aspects les plus populaires du site précédent, mais avec quelques ajouts intéressants, dans une présentation épurée et conviviale.

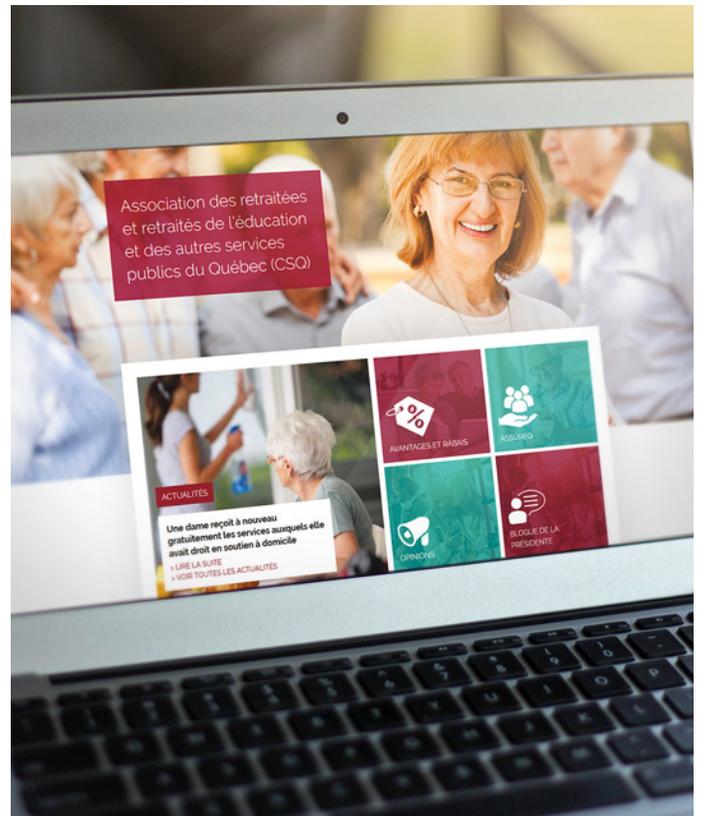
Nous miserons davantage sur le site pour faire converger les communications du magazine *Quoi de neuf*, du bulletin mensuel *Le Focus*, de l'infolettre et de nos réseaux sociaux. L'information sur les activités, tant sur le plan sectoriel que régional et national, sera véhiculée beaucoup plus aisément. Cet outil Web deviendra également un élément fondamental pour promouvoir le dynamisme de l'AREQ partout au Québec.

AVANTAGES ET RABAIS : DES NOUVEAUTÉS

L'AREQ met les bouchées doubles pour négocier des avantages et des rabais pour ses membres. D'ailleurs, dans son plan d'action 2017-2020, l'Association en a même fait une priorité. Pour ce faire, l'AREQ a adopté une politique de fonctionnement du programme qui précise le cadre et les critères de sélection des partenaires.

Le nouveau site Internet facilitera la recherche des avantages et des rabais offerts à nos membres. Ainsi, il sera possible de trouver d'un coup l'ensemble des avantages proposés dans une région donnée et selon le thème. Vous prévoyez visiter une autre région que la vôtre au Québec? Choisissez le nom de la région dans l'onglet désigné et tous les rabais proposés sur le territoire seront affichés. Il en va de même pour le type de rabais :

- 📌 Activité physique
- 📌 Assurances
- 📌 Hôtels
- 📌 Loisirs et culture
- 📌 Rénovations
- 📌 Restauration
- 📌 Santé et bien-être
- 📌 Tourisme
- 📌 Transports



Les avantages et les rabais offerts aux membres et négociés par l'AREQ, tant au niveau national que régional ou sectoriel, ainsi que les conditions s'y rattachant, ont été établis avec les divers partenaires. Ils peuvent être modifiés. De plus, ces avantages et ces rabais ne peuvent s'appliquer à des réservations ou à des achats déjà effectués ni être jumelés à aucune autre offre.

L'AREQ a pris soin de valider le bien-fondé de chaque offre, mais ne peut être tenue responsable des changements ou des manquements de la part de ces partenaires. ♦



Éducation et égalité entre les femmes et les hommes Où en est le système scolaire québécois? ¹

GINETTE PLAMONDON

CONSEILLÈRE À L'ACTION SOCIOPOLITIQUE ET À LA CONDITION DES FEMMES

L'éducation a toujours joué un rôle de premier plan dans le cheminement vers l'égalité entre les femmes et les hommes. Conscient de ce lien inextricable, le Conseil du statut de la femme (CSF) a récemment publié un avis à l'intention du gouvernement du Québec qui porte sur l'égalité entre les sexes en milieu scolaire. Le Conseil pose le constat que le milieu scolaire québécois demeure porteur de contenus et d'attitudes favorables au sexisme.

UNE VISION HISTORIQUE À REVOIR

Les travaux menés par le CSF l'amènent à conclure que les inégalités de sexe ainsi que la contribution des femmes occupent une très faible place dans l'enseignement de l'histoire. Il recommande donc une révision en profondeur du programme d'histoire afin d'y intégrer la notion de genre et y reconnaître l'apport des femmes.

POUR UNE ÉDUCATION SEXUELLE ÉGALITAIRE

Le CSF critique le programme Éthique et culture religieuse. Ses travaux font ressortir l'absence d'ana-

lyse des religions, comme des institutions sociales, fortement inégalitaires et sexistes. Le Conseil souhaite que le ministère de l'Éducation procède à une réévaluation en profondeur de ce programme. Il suggère également que l'éducation à l'égalité, à la citoyenneté et à la sexualité soit intégrée au cours d'éthique, du début du primaire à la fin du secondaire.

LA SOCIALISATION EN MILIEU SCOLAIRE : DES PRATIQUES À REVOIR

Le Conseil du statut de la femme tient également compte du concept de socialisation et souhaite son actualisation en milieu scolaire.

La socialisation de genre concourt à la reproduction des inégalités entre les femmes et les hommes. Elle s'exprime tant sur le plan formel que de manière indirecte. Dans un processus de socialisation genrée, les garçons sont socialement encouragés à devenir compétitifs, créatifs et actifs. Les filles, quant à elles, sont incitées à développer des aptitudes relationnelles, à prendre soin des autres, à être minutieuses et à faire preuve de retenue. C'est notamment par ce processus que se maintiennent les stéréotypes sexistes.

Selon le Conseil du statut de la femme, le milieu scolaire joue un

rôle central dans la transmission des stéréotypes sexistes. Il rappelle, par exemple, que les jeunes y sont sollicités de manière différente selon leur sexe. Ainsi, les garçons reçoivent plus d'encouragements, de critiques, d'écoute et de louanges que les filles. Ils sont davantage questionnés lorsque de nouvelles notions sont présentées. Le personnel enseignant accorde aussi plus d'attention à la turbulence des garçons. Ces comportements contribuent à augmenter la confiance en soi et l'aisance à parler en public des garçons alors que les filles demeurent plus en retrait, bien qu'elles aient de meilleures performances scolaires.

Une différenciation entre les garçons et les filles est également présente dans les attentes à leur égard. Les garçons sont davantage sollicités pour les tâches physiques, ce qui entretient le stéréotype de leur plus grande force. Par contre, le personnel enseignant se tourne davantage vers les filles pour venir en aide aux élèves en difficulté,

ce qui renforce le mythe qu'elles sont naturellement aidantes. Tous ces comportements stéréotypés ancrent davantage la vision de différences naturelles entre les filles et les garçons, entre les femmes et les hommes.

LA NATURALISATION DES BESOINS DES GARÇONS

Les travaux menés par le Conseil du statut de la femme l'amènent à conclure que le personnel enseignant a largement intégré le discours naturaliste des garçons à l'école. Pour plusieurs, les garçons constituent les grands oubliés de l'école québécoise en raison de leur nature, qui ne serait plus prise en compte par le milieu scolaire.

Le personnel enseignant invoque d'abord une surféminisation du système scolaire. Le Conseil rappelle pourtant que de nombreuses études ont démontré hors de tout doute que le sexe de la personne qui enseigne n'a aucun impact sur la réussite scolaire des élèves.

En outre, la féminisation de l'enseignement ne constitue absolument pas un phénomène nouveau au Québec. En fait, depuis le milieu du XIX^e siècle, les femmes constituent la vaste majorité du personnel enseignant au niveau primaire. Ce n'est qu'à compter des années 1990 que cet élément est présenté comme une source de problème, soit au moment où l'écart de réussite scolaire entre les filles et les garçons commence à devenir un sujet d'actualité.

LA SITUATION SOCIO-ÉCONOMIQUE DES ÉLÈVES

Le Conseil du statut de la femme rappelle que bien avant le sexe des élèves, c'est la situation socioéconomique qui constitue le principal enjeu sur le plan de la réussite scolaire. Ainsi, « plusieurs travaux ont montré que ce ne sont pas tous les garçons qui sont davantage en situation d'échec que les filles, mais d'abord ceux des milieux populaires ». Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport arrivait à la même conclusion, soit que « la situation socioéconomique de l'élève a plus d'influence sur sa réussite scolaire que son sexe ».²

La marche des femmes vers l'égalité doit se poursuivre. L'éducation continue de jouer un rôle stratégique dans cette quête. Tous les efforts doivent être consentis pour que le milieu scolaire élimine tout comportement et toute attitude sexiste qui pourrait avoir pour effet de nuire à l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes. ♦



1 H. CHARRON., A. GRÉGOIRE-GAUTHIER et J. STEBEN-CHABOT (2016). *L'égalité entre les sexes en milieu scolaire*. Conseil du statut de la femme, p. 152.

2 *Ibid*, p. 103.



Faire place à la bientraitance des personnes âgées

NORMAND BOURGEOIS

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Le Plan d'action pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées (PAM) innove en voulant faire la promotion de la bientraitance. De quoi s'agit-il? D'une démarche qui « [...] vise le bien-être, le respect de la dignité, l'épanouissement, l'estime de soi, l'inclusion et la sécurité de la personne. Elle s'exprime par des attentions, des attitudes, des actions et des pratiques respectueuses des valeurs, de la culture, des croyances, du parcours de vie, de la singularité et des droits et libertés de la personne âgée »¹.

Cette définition est pour le moins « ambitieuse ». Elle propose un idéal forcément difficile à atteindre. Quant aux actions envisagées dans le PAM, on constate que les auteurs ont eu une ambition bien plus modeste. L'objectif est pourtant bien clair : « Développer et valoriser des comportements bienveillants à l'égard des personnes âgées. »²

ACTION GOUVERNEMENTALE : UN TERRAIN DE JEU BIEN CIRCONSCRIT

Voici les trois mesures retenues pour répondre à l'objectif de promouvoir la bientraitance, suivies d'une brève analyse de leurs chances de succès.

Première mesure

« Recenser les pratiques dites "bientraitantes" en contexte de soins [...] et en faire la promotion auprès des employés du réseau de la santé et des services sociaux. »³

L'AREQ a relevé la profonde incohérence entre le discours du gouvernement et son action. C'est que les effets du régime d'austérité imposé aux services de santé et aux services sociaux se font sentir depuis un bon moment. Les signes ne manquent pas. En plus de nombreuses coupures de postes,

on constate un contrôle excessif du travail dans plusieurs services et établissements où les tâches sont strictement encadrées, allant jusqu'au minutage très serré de tout ce qui est effectué. Aussi, on réduit l'offre de services dans les CLSC. Cela a pour effet de désorganiser et de fragiliser ce qui devrait être consolidé et enrichi. La multiplication de pratiques bienveillantes est, dans de telles circonstances, peu probable.

Deuxième mesure

« Sensibiliser et mobiliser la population [à] la bientraitance des personnes inaptes. »

On s'intéresse ici à une petite fraction des aînés alors que tous sont visés par le PAM. Aussi, la sensibilisation et la mobilisation de la population sont absolument nécessaires, mais il faut bien plus que cela si l'on espère influencer le comportement de ceux qui côtoient ces personnes particulièrement vulnérables et leur viennent en aide.

Troisième mesure

« Promouvoir la bientraitance [dans les] résidences privées pour aînés (RPA) par des activités et des outils de sensibilisation. »

La portée de cette mesure risque elle aussi d'être relativement restreinte. Des informations et des témoignages signalent que le resserrement des dépenses dans les RPA nuit à la qualité des services et des soins qui y sont prodigués. Elles offrent de bas salaires aux employés, sont confrontées à un important roulement du personnel et connaissent de sérieux problèmes de recrutement. Ce sont évidemment là des embûches au développement de pratiques bientraitantes.

En somme, le succès de ces mesures risque d'être mitigé, malgré les retombées positives qu'elles engendreront. Certaines seront marginales, d'autres plus significatives. Au-delà de ces avancées, l'ensemble des actions prévues mènera à une connaissance plus fine de ce qu'est la bientraitance et à une meilleure appréciation de son importance pour tous les aînés.

ACTIONS CITOYENNES VARIÉES ET INSPIRANTES

Les acteurs de la société civile jouent un rôle clé dans le développement d'espaces de bientraitance. L'AREQ reconnaît leur importance et souhaite mieux les faire connaître. Voici quelques exemples qui illustrent autant de cas de figures.

La Charte de bientraitance des personnes aînées a été conçue par un organisme estrien. Elle comprend une liste détaillée de pratiques à privilégier par les dirigeants et les employés d'organisations et de commerces qui interagissent régulièrement avec les aînés. Ultimement, c'est la communauté dans son ensemble qui est ici visée.

Les Petits Frères, pour leur part, apportent un réconfort direct aux aînés du grand âge en créant entre eux et une personne bénévole un lien d'amitié qui s'épanouira la vie durant. Tous les maux provenant de la solitude ne disparaissent pas pour autant, mais grâce à cette présence humaine, ils sont de beaucoup moins lourds à porter.

D'autres organisations, comme L'APPUI pour proches aidants d'aînés, soutiennent indirectement la bientraitance en offrant conseils, soutien et moments de répit à ceux qui aident directement les aînés en perte d'autonomie. Sa devise dit tout : « Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous. »

Depuis 2015, le groupe d'entraide du secteur Cap-Diamant de l'AREQ Région 03 sème le bonheur en aidant des aînés de 80 ans et plus à réaliser leurs rêves. À quoi rêvent-ils? À partager un dîner au restaurant en compagnie d'un membre du comité; à assister à un concert de musique au Palais Montcalm; à être délégué au Congrès de l'AREQ; à la publication d'un article par le bulletin sectoriel *Le doux temps*, paru originellement dans *Le Soleil*, qui rend hommage à une retraitée de l'enseignement de

98 ans. Au-delà de la valeur intrinsèque de ces gestes qui touchent de façon directe les personnes concernées, le programme Réaliser vos rêves à tout âge a une portée pédagogique. C'est qu'il incite à l'émulation en signalant qu'avec un peu d'aide, ce qui fait rêver est relativement facile à réaliser. Cela est vrai quels que soient sa condition ou son âge.

CAP SUR LA PROMOTION DE LA BIENTRAITANCE

Que peut-on conclure de ces actions gouvernementales et citoyennes? La bientraitance s'épanouit ici et là dans des « îlots » bien délimités, présents dans toutes les régions du Québec. Pour les repérer, nous proposons l'usage de critères généraux. Il faut un promoteur qui adhère à un ensemble de valeurs progressistes et qui entreprend une démarche auprès d'individus ou de collectivités dans le but de promouvoir le bien-être des aînés sur les plans psychologique et social, soit directement, soit indirectement.

Il est temps de faire une plus grande place à la bientraitance des aînés. Comment y parvenir? D'abord en reconnaissant qu'il y a là un enjeu de société. Ensuite, en faisant un suivi de la réalisation des mesures prévues au PAM et en invitant le gouvernement à en faire davantage. Enfin, en soutenant les promoteurs qui construisent des îlots de bientraitance dans nos milieux de vie et en suivant leur exemple. Tout cela en gardant à l'esprit l'idéal d'un monde où cette pratique serait généralisée et non l'exception. ♦

1) MINISTÈRE DE LA FAMILLE – Secrétariat AUX AÎNÉS. Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées 2017-2022, 2017, Gouvernement du Québec. p. 38.

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/plan-action-maltraitance-2017-2022.pdf>

2) *Ibid.*, p. 53.

3) *Ibid.*

PIERRE CARISSE

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04) SECTEUR BOIS-FRANCS (D)

ECOLECINQCHICOTS.COM



Les lois scolaires adoptées par le gouvernement de la province de Québec entre 1840 et 1860 ont marqué le Québec pendant cent ans, soit jusqu'aux réformes des années 1960.

Sous le régime français, c'est le très catholique roi de France qui accorde des subsides aux communautés religieuses pour qu'elles s'occupent d'éducation. Sous le régime anglais, ces communautés religieuses sont soit expulsées du pays, soit interdites de recrutement. Quand Durham publie son rapport à la suite des soulèvements de 1837-1838, force est de reconnaître qu'il a raison à certains égards : après plus de 75 ans de présence anglaise, le système d'éducation français est en piètre état. En 1846, des lois plus contraignantes en matière de taxation scolaire provoqueront ce que les historiens ont appelé « la guerre des éteignoirs » au cours de laquelle charivaris et autres formes d'intimidation étaient légion. On a même mis le feu à certaines écoles et à des immeubles appartenant à des commissaires d'école et on se présentait aux élections scolaires avec la promesse de ne pas construire d'écoles!

Mais au tournant des années 1850 – et pour une dizaine d'années – les choses allaient s'améliorer :

- L'émission de brevets d'enseignement par le Bureau des examinateurs catholiques de la Province de Québec sera en forte hausse en raison, entre autres, de l'ouverture de bureaux à Sherbrooke, Trois-Rivières, Kamouraska, Hull, Gaspé et Stanstead, alors qu'auparavant il n'y en avait qu'à Québec et Montréal.
- En 1852, le gouvernement met sur pied le système d'inspection des écoles : les inspecteurs ont de vastes pouvoirs de dénonciation et de recommandation.
- L'année 1853 est celle de la fondation de la communauté des Sœurs Notre-Dame-de-l'Assomption, à Saint-Grégoire-de-Nicolet, une communauté qui, à l'instar de plusieurs autres, se consacrera à l'enseignement.
- En 1856, on ouvre des écoles normales à Montréal et à Québec; la

formation des maîtres devient une préoccupation majeure des décideurs scolaires.

- Cette même année voit le lancement d'une revue pédagogique nationale, *Le Journal de l'Instruction publique* : on y trouve de la pédagogie, certes, mais aussi des propos sur les manuels scolaires, les programmes, les rapports annuels des instances décisionnelles, etc. Avec le temps, la reliure annuelle de cette revue deviendra une obligation pour les commissions scolaires afin qu'elle puisse servir pendant les années subséquentes.
- En 1859, on procède à la création du Conseil de l'Instruction publique dans le but de mieux gérer une structure qui devient fort importante.

C'est ainsi que cela se passait autrefois, à la ville et à la campagne. ♦

FILTEAU, Gérard, *Le système scolaire de la Province de Québec*, 1954.

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK! 

 facebook.com/monAREQ

Difficulté à demander de l'aide : quelques éléments de la culture masculine pour comprendre

BERNARD DESCHÊNES
COMITÉ NATIONAL DES HOMMES

Je vous propose aujourd'hui d'aborder la question de la culture masculine en lien avec la capacité de demander de l'aide, plus particulièrement chez les hommes âgés. Mais avant d'aborder ce thème, il importe de rappeler ce que Jacques Roy, sociologue chercheur, présente comme balises générales pour mieux comprendre la réalité des hommes vieillissants.

- 1 Parler des hommes, c'est nécessairement faire état d'un mode de socialisation masculine ayant des traits distincts de la socialisation féminine.
- 2 Les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène. Il faut distinguer les personnes âgées du troisième âge (65-74 ans) et celles du quatrième âge (75 ans et plus). Leur participation sociale n'est pas la même, et souvent les premiers sont les proches aidants des seconds.
- 3 Chez les personnes âgées, on retrouve, généralement, trois types de crises vécues avec plus ou moins d'intensité : une crise d'identité, une crise d'autonomie et une crise d'appartenance.

CULTURE MASCULINE ET DEMANDE D'AIDE

Pour bien comprendre la réaction des hommes à la demande d'aide et de services, voici brièvement les résultats d'un sondage québécois réalisé auprès de 2 084 hommes de plus de 18 ans, qui illustrent plusieurs constats :

- Plus de 9 répondants sur 10 (91,4 %) disent ne pas aimer se sentir contrôlés par les autres.
- 84,6 % mentionnent « Quand j'ai un problème, j'essaie de le résoudre tout seul. »
- 74,9 % : « J'aime mieux régler mes problèmes par moi-même. »
- 68,4 % : « Ça va se régler avec le temps. »
- 67,8 % : « Mes problèmes, je préfère les garder pour moi. »
- 57,8 % hésitent à recourir à l'aide même si cela résolvait leurs problèmes plus facilement.
- 52,2 % des répondants considèrent que leur vie privée est importante et ne souhaitent pas qu'une autre personne soit au courant de leurs problèmes.
- 45,4 % mentionnent : « Quand je suis triste ou préoccupé et que quelqu'un essaie de m'aider, ça m'agace. »

Le postulat de l'autonomie recherchée par les hommes est appuyé par ces résultats ainsi que la difficulté de plusieurs hommes à exposer leurs faiblesses.

Toujours selon Jacques Roy, il existerait une certaine incompatibilité entre l'identité masculine traditionnelle et la demande d'aide. On constate



toutefois que ces attitudes sont de moins en moins transférées aux générations masculines qui suivent les baby-boomers.

Ce portrait des hommes et de leur capacité à demander de l'aide dégage deux évidences dont il faut tenir compte sur le plan de l'intervention :

- L'importance de la volonté d'autonomie des hommes dans leur relation avec les services.
- L'importance de développer des rapports égalitaires entre les clients et les intervenants selon une perspective d'horizontalité des services.

Parallèlement au portrait des hommes, Jacques Laforest, dans son livre *Introduction à la gérontologie*, mentionne que l'art d'être vieux dépend de la façon dont une personne se situe face à son devenir personnel. Établir une relation d'aide avec une personne âgée dépend des attitudes de l'intervenant en regard de la dialectique vieillesse-croissance. Il faudrait donc prendre en compte les aspects relatifs à la culture masculine ainsi que les aspects liés à l'âge. ♦

LAFOREST, Jacques (1989), *Introduction à la gérontologie, croissance et déclin*, Ville Lasalle, Hurtubise, HMM.

ROY, Jacques et al. (2017), *Les hommes au Québec; Un portrait social et santé*, Les Presses de l'Université Laval, Québec.



Vieillir chez soi : le rôle de l'activité physique

MARIE-PIER BÉLANGER
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Le rythme accéléré du vieillissement de la population est bel et bien amorcé au Québec, et heureusement, la majorité des personnes âgées vivent à domicile de manière relativement autonome. Elles souhaitent d'ailleurs demeurer chez elles et continuer de participer activement à leur communauté. Ainsi, la question de la prévention de la perte d'autonomie est importante, et la pratique régulière d'activités physiques devient un mode de vie à favoriser.

Lors du vieillissement normal, on peut observer un ensemble de modifications fonctionnelles, souvent accentuées par l'inactivité physique, diminuant progressivement l'aptitude de la personne à assurer son équilibre physiologique. Par exemple, la perte de la masse, de la force et de la qualité musculaires, ainsi que de la flexibilité, est associée à un risque accru de diminution de l'autonomie, de chutes et de mortalité. L'activité physique est une stratégie efficace pour aider les personnes âgées à demeurer fonctionnelles le plus longtemps possible et à avoir une bonne qualité de vie leur permettant de vieillir chez soi et de s'impliquer dans leur communauté.

Parmi les effets bénéfiques reconnus de la pratique régulière de l'activité physique, mentionnons qu'elle permet :

- de contribuer au bien-être et à la santé;
- d'augmenter l'espérance de vie en santé;
- d'augmenter la vitesse de la marche;
- d'augmenter l'aptitude aérobie;
- de maintenir ou d'augmenter la masse, la force et la qualité musculaires;
- d'améliorer l'amplitude des mouvements articulaires;
- d'améliorer l'équilibre;
- de favoriser le développement psychosocial.

PEUT-IL ÊTRE TROP TARD POUR COMMENCER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Toute activité physique apporte des effets bénéfiques, et ce, jusqu'à un âge très avancé. Pour augmenter son espérance de vie en santé, il n'est jamais trop tard pour commencer. Chose certaine, un peu d'activité physique vaut mieux qu'aucune, et plus est meilleur que peu. Les effets bénéfiques se font sentir dès les premiers pas. Bien entendu, accroître son activité physique ajoute des bienfaits supplémentaires. Pour y arriver, il s'agit d'augmenter progressivement le niveau d'activité surtout en diversifiant les formes d'activités physiques pratiquées. Il importe aussi d'avoir du plaisir, ingrédient essentiel permettant de maintenir sa pratique d'activités physiques de façon régulière.

Les personnes âgées préfèrent généralement la pratique libre d'activités physiques, celle que l'on choisit quand et avec qui on veut (la marche, le vélo, le ski, les activités de plein air, par exemple). La marche assure à elle seule la possibilité de se déplacer de façon autonome. D'ailleurs, la vitesse de la marche est un excellent moyen de prédire l'autonomie des personnes âgées. La marche sans aide extérieure requiert une attention et une force musculaire appropriées ainsi que de l'endurance cardiovasculaire, de l'endurance musculaire, de l'équilibre et de la coordination.

Cependant, ce genre d'activités ne permet pas de développer aussi efficacement l'aptitude aérobie, la force et l'endurance musculaires, la flexibilité et l'équilibre que ne le ferait un entraînement physique spécifique et régulier. Par exemple, pour augmenter la force et l'endurance musculaires, des activités avec résistance (renforcement musculaire) sont nécessaires, d'autant plus que ces activités peuvent cibler des groupes musculaires qui contribuent à maintenir l'autonomie et les capacités fonctionnelles. Il est important de renforcer principalement les jambes et le tronc (dos et abdominaux), mais aussi de cibler les autres grandes masses musculaires (pectoraux, bras et épaules).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

On sait que le risque de faire une chute est réduit à mesure que la force musculaire et l'équilibre s'améliorent, ce qui contribue au maintien de l'autonomie et à une bonne qualité de vie. Les activités d'équilibre et de renforcement musculaire sont donc les plus efficaces pour réduire le risque de chute.

Même si les activités aérobies n'augmentent pas la masse musculaire de la même manière que les activités de renforcement musculaire, elles peuvent contribuer à



ralentir la diminution de la masse musculaire observée avec l'âge en plus d'apporter plusieurs autres effets bénéfiques complémentaires. Indépendamment de l'âge, la pratique régulière d'activités aérobies assure à la personne active de maintenir son autonomie.

L'impact d'une pratique régulière d'activités physiques se voit non seulement sur le plan physique, mais aussi sur celui de la vie sociale et sur le plan psychologique. À titre d'exemple, la pratique d'une activité physique en groupe, ou dans un club, permet à une personne âgée de contrer l'isolement social. Ce rôle est non négligeable dans un contexte de maintien à domicile. L'activité physique a aussi des effets réels sur la mémoire et la cognition.

Il est donc souhaitable de pratiquer le plus possible des activités physiques diverses pour améliorer sa capacité fonctionnelle et favoriser son autonomie et son maintien à domicile. ♦

KINO-QUÉBEC (2002). *L'activité physique, un déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, [En ligne], Québec, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, 60 p. [<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf>] (consulté le 27 mars 2018).

RENAUD TURCOTTE

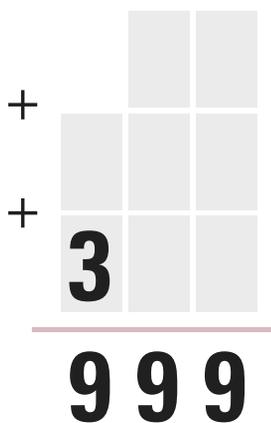
COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

1

Alexis a trois fois l'âge de Samuel. Dans 8 ans, Samuel aura l'âge qu'Alexis a présentement. Trouvez l'âge de chacun.

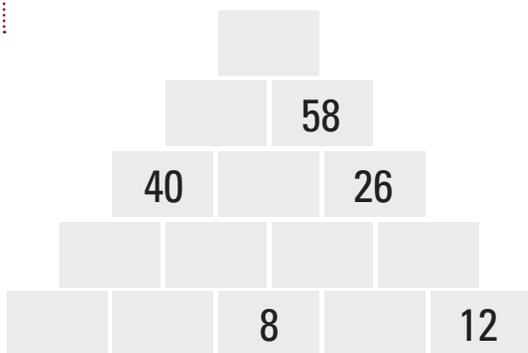
2

Dans les cases ci-dessous, placez les nombres 1, 2, 4, 5, 6, 7 et 8 afin d'obtenir la somme inscrite.



3

On veut attribuer un nombre à chacune des briques disposées de la façon suivante :



Cependant, le nombre apparaissant sur une brique doit être égal à la somme des nombres inscrits sur les deux briques placées directement sous elle. Trouvez les nombres manquants.

4

Pour une fête, on dispose d'un total de 14 pizzas de format moyen ou large. Les moyennes pizzas sont divisées en 5 pointes et les larges en 7 pointes. On veut que chaque invité reçoive une pointe de chaque format. Après avoir préparé ainsi les assiettes, il ne reste que 2 pointes en surplus. Combien d'invités peuvent être servis?

5

Trouvez le mot commun qui complète l'expression de gauche et qui commence celle de droite.

Ex. : Veiller au _____ de sable

Réponse : grain

- A) Main de _____ de lance
- B) Mal de l'_____ limité
- C) La première _____ de compagnie
- D) Belle _____ du monde
- E) Sortie de _____ de crime
- F) Ranimer le _____ sauvage
- G) Dur de la _____ de chou
- H) Produit de _____ d'affection

6

Les mots suivants ont perdu la ou les lettres **s**. Les autres lettres sont restées, elles, dans le bon ordre. Insérez le ou les **s** perdus aux endroits appropriés pour retrouver ces mots.

- A) A U R E R
- B) A T R E
- C) B A I N
- D) C R I E R
- E) L I T E
- F) O I E
- G) U R I
- H) T I O N
- I) A G E

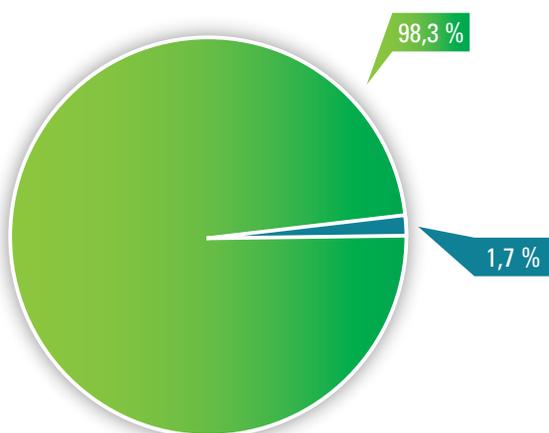
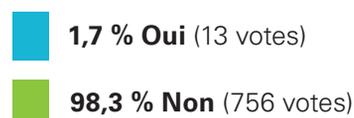
Solutions de Remuez vos méninges! à la page 36

Les internautes se prononcent

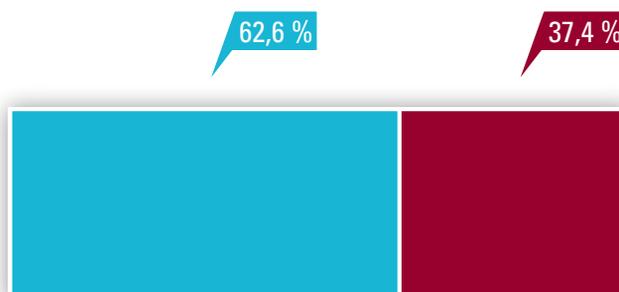
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

Voici deux questions qui ont suscité beaucoup de réactions au cours des derniers mois.

Le ministre de la Santé affirmait cette semaine ne voir rien d'exceptionnel au fait que des infirmières organisent des campagnes de financement pour payer du matériel de base dans des hôpitaux. Croyez-vous qu'il est normal que des infirmières doivent elles-mêmes trouver des fonds pour du matériel de base?



Dans la foulée du scandale « Cambridge Analytica », impliquant l'utilisation de données personnelles d'utilisateurs Facebook à des fins politiques, Le Devoir a préparé un guide pour mieux protéger vos données sur Facebook. Avez-vous un compte Facebook?



NOS MEMBRES PUBLIENT

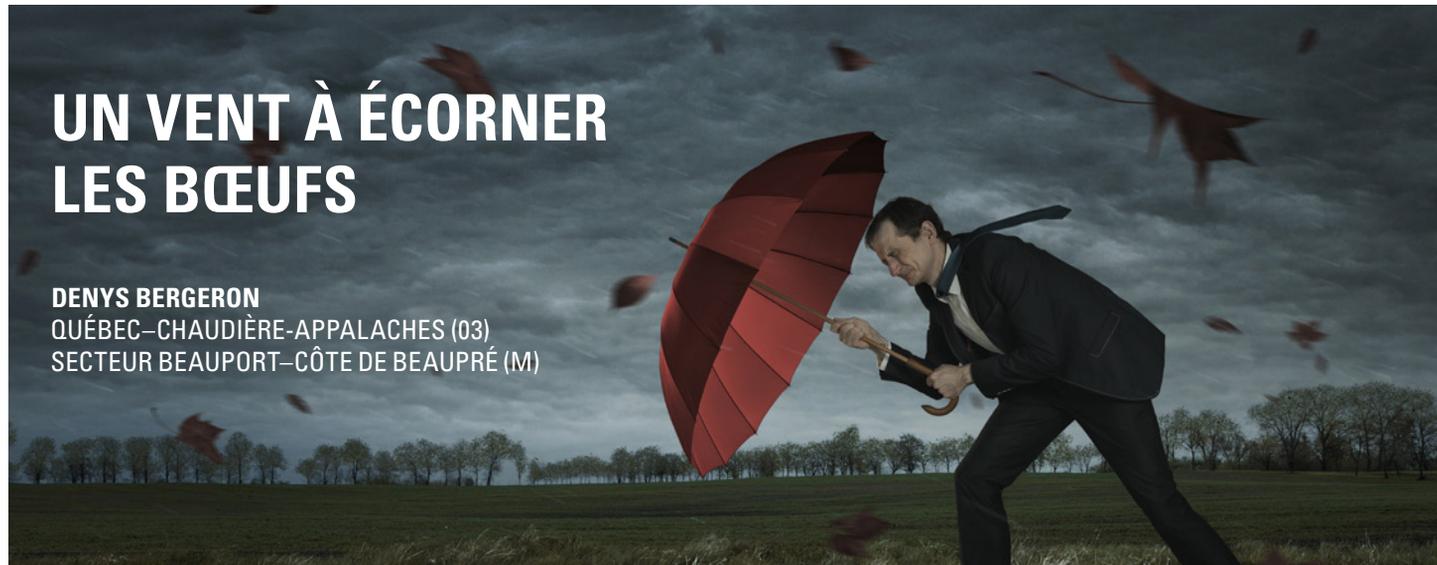
Nous reproduisons ici la couverture des publications de membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro.

Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.lacsq.org.



UN VENT À ÉCORNER LES BŒUFS

DENYS BERGERON
QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (O3)
SECTEUR BEAUPORT-CÔTE DE BEAUPRÉ (M)



D'entrée de jeu, je dirai que l'énoncé comme tel cache un mot qui, s'il était connu, lui donnerait une tout autre signification. Gardons un petit suspens.

Nous aurions ici affaire à un semi-québécoisisme, si je peux parler ainsi, puisque dans la francophonie, on dira d'un vent d'une rare violence qu'il est capable de *décorner les bœufs*, alors qu'au Québec, on dira du même vent qu'il peut les *écorder*. (On le sait : les deux préfixes *dé* et *é* contiennent l'idée de *séparation*, de *retrait*.) Admettons que les deux mots sont synonymes.

Hyperbole? Métaphore? Qu'importe. On s'en doute bien, même la plus forte rafale du monde ne parviendrait pas à arracher les cornes de la tête d'un bœuf. Mais rien n'est plus frappant qu'une image. L'expression a cheminé de deux façons : une maritime et une rurale, la plus éloquente.

Je resterai sur le plancher des vaches et privilégierai cette dernière, il va sans dire. C'est celle que l'on pratique dans les champs, l'écornage des bœufs. Autrefois, les paysans écornaient les bœufs une fois par année pour éviter qu'ils se blessent les uns les autres ou que leurs cornes les gênent pendant qu'ils s'alimentaient. On procédait toujours à l'opération un jour de grand vent. Puis, on faisait courir les bovins dans les champs. Ainsi, la plaie séchait plus rapidement et la cicatrisation était accélérée. La plaie risquait moins de s'infecter au contact des mouches et des autres insectes, qui sont attirés par le sang mais qui fuient le vent. Et voilà : ce vent apparemment si terrible n'est qu'un vent *idéal* pour l'écornage des bœufs, idéal étant le mot caché. Il n'en demeure pas moins *qu'un vent à écorner les bœufs* est toujours un vent impétueux, mordant, même sans référence aux bœufs. ♦

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES! vol. 40, n° 4

1. Samuel a 4 ans et Alexis a 12 ans.

2.

$$\begin{array}{r}
 + \quad 41 \\
 + \quad 572 \\
 + \quad 386 \\
 \hline
 999
 \end{array}
 \quad \text{ou} \quad
 \begin{array}{r}
 + \quad 14 \\
 + \quad 627 \\
 + \quad 358 \\
 \hline
 999
 \end{array}$$

Dans chaque cas, on peut permuter les chiffres de la dernière colonne et ceux de la colonne du milieu pour des solutions différentes.

3.

130				
72		58		
40	32		26	
19	21	11	15	
6	13	8	3	12

4. 40 invités (huit pizzas moyennes et six larges pour 40 et 42 pointes)

5. a) fer b) espace c) dame d) coupe e) scène f) feu g) feuille h) marque

6. a) assurer b) astre c) bassin d) crisser e) liste f) soie ou sosie g) sursis h) tison i) sage

Dans la région Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord (01)

Laure Gaudreault : personnage phare

RACHEL FOURNIER

RESPONSABLE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT (RÉGION 01)

Dans la région Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord (01), il est absolument impensable d’organiser une activité régionale vue l’étendue du territoire. Cependant, les nombreuses activités des divers secteurs contribuent à rassembler les membres autour de la fondation qui leur tient à cœur.

ACTIVITÉS : VIVE LA CRÉATIVITÉ DES SECTEURS!

Au niveau régional, nous profitons de l’assemblée générale regroupant quelque deux cents membres pour procéder à un grand tirage d’œuvres produites dans le cadre du programme « Soutien aux arts » subventionné par l’AREQ. Nous recueillons ainsi un montant approximatif de mille dollars tout en faisant connaître nos artistes locaux dans toute la région.

Les responsables des secteurs rivalisent d’ingéniosité pour créer des activités lucratives.

- › Un secteur s’est inspiré de l’émission télévisée « La Petite École » pour créer un jeu de quelque soixante questions à choix multiples puisées dans la biographie de Laure Gaudreault. On a d’ailleurs profité d’une réunion regroupant les membres des conseils directeurs des onze secteurs de la Région 01 pour faire cheminer cette heureuse initiative.
- › À l’automne, dans plusieurs secteurs, on vend des produits d’art culinaire confectionnés par des membres.
- › La vente de livres usagés est aussi très populaire.
- › Plusieurs secteurs vendent des billets « partage moitié-moitié » lors des repas pour retraités ou demandent des contributions volontaires.

- › Certains conseils sectoriels font un don puisé dans leur budget.

Plus de 1 200 \$ en dons ont été remis à trois organismes de la Matapédia par l’entremise de la Fondation Laure-Gaudreault.

VISIBILITÉ

Afin d’accroître la visibilité de la Fondation, les secteurs remettent les chèques aux bénéficiaires lors d’une assemblée de l’AREQ et le compte rendu est habituellement publié dans les hebdomadaires.

Lors de la Journée internationale des femmes, Laure Gaudreault demeure pour nous, membres de l’AREQ, région 01 (Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord), le personnage phare dans notre cheminement vers une prise de conscience plus éclairée qui conduit à une action concertée pour réaliser les objectifs de la Fondation. Elle représente notre idéal à atteindre. ♦



De gauche à droite :

Le président de l’AREQ, Vallée de la Matapédia, Jean-Paul Guay, Marie-Ange Lavoie, du comité des femmes de la Vallée, Patricia Charest, du comité de musique de l’école de Val-Brillant, la responsable de la Fondation Laure-Gaudreault, Lucienne Fraser, Béatrice Gagné, du comité de musique de l’école de Val-Brillant, et Karine Lévesque, directrice de la Jeunathèque d’Amqui.

CÉLINE GENDRON
CHRONIQUEUSE

Regard sur le monde

Un merveilleux site pour admirer toute la beauté du monde, avec un tour d'horizon des grands problèmes causés par la pollution mondiale. Les articles proposés traitent aussi abondamment de sciences et de culture. Les arbres les plus grands, les plus vieux, les plus beaux du monde, les douze îles les plus paradisiaques, des animaux rares, des créatures étonnantes. Pour les curieux, les amateurs de la nature, les soucieux de l'environnement et tous les autres.

» regardsurlemonde.fr

Nicole Bordeleau

Maître en yoga et méditation, auteure et conférencière, Nicole Bordeleau est reconnue au Québec comme une référence dans l'art du mieux-être. Les thèmes abordés sur le site sont le Yoga, la Méditation et le Qi Gong Yoga. Nicole Bordeleau offre un carnet très invitant, des citations à partager, des audios apaisantes et des vidéos explicatives, tout pour être prêt à vivre une séance de calme et de méditation.

» nicolebordeleau.com

Le répertoire santé du Québec

CLSC – Index Santé est un site privé qui offre une plus grande visibilité aux professionnels de la santé qui s'y inscrivent. Ils sont regroupés par spécialités sous l'onglet Répertoire santé. Des chroniques concernant l'alimentation, l'exercice, la santé physique et mentale et bien plus peuvent être consultées. L'onglet Outils de santé permet de prendre rendez-vous avec les professionnels de la santé du répertoire, de connaître le temps d'attente dans les urgences, les numéros d'urgence, etc. Une façon de présenter autrement les services en santé.

» indexsante.ca/clsc



Des circulaires en ligne

Toutes les circulaires à portée de clic. Pour les chasseurs d'aubaines, les passionnés de coupons, les marathoniens des concours. Le site offre aussi des dizaines de recettes tout à fait gratuites pour ceux qui ont plutôt la passion culinaire. Et quelques publicités bonnes à lire.

» circulaire-en-ligne.ca

Québec ville et régions

Organiser un voyage culturel, historique ou gastronomique à Québec devient simple avec ce site rempli de suggestions et d'informations pratiques. Une escapade virtuelle qui pourra devenir bien réelle!

» quebecregion.com/fr

Trucs et astuces

Les marque-pages du navigateur Firefox sont des liens vers des pages Web qui vous permettent de facilement revenir vers vos sites favoris. Pour ajouter, organiser ou supprimer un marque-page, consultez cette page :

<https://support.mozilla.org/fr/kb/les-marque-pages-dans-firefox>

Bonne navigation! ♦

LA POUTRE DANS MON ŒIL

FRANÇOISE GUÉNETTE
CHRONIQUEUSE

Souvenir du siècle dernier. Vers 1990, dans une réserve autochtone, au milieu de la forêt boréale, je prépare en tant que chercheuse le tournage d'un documentaire en vue d'une série sur les nations autochtones du Québec. Le réalisateur veut raconter l'histoire des pensionnats, alors peu connue du grand public. Il cherche donc des témoignages de victimes, de survivants amochés de ces années noires. Moi, ce qui me frappe dans ce village isolé, c'est le travail extraordinaire de quelques femmes qui font des pieds et des mains pour rapiécer, jour après jour, le tissu social déchiré de la communauté. Des femmes qui ont souffert, qui ont parfois tout perdu, tout abandonné à l'alcool et à la violence, avant de se reconstruire et de se dévouer aux autres. Leur résilience et leur courage m'impressionnent. Que faut-il donc filmer? Le passé si douloureux ou le présent si problématique, avec ses porteurs d'espoir?

Trente ans plus tard, l'actualité me plonge dans la même ambivalence. Jusqu'à quel point faut-il explorer les blessures du passé? Toute l'énergie mise au service de la mémoire, du témoignage, de la dénonciation serait-elle mieux utilisée si elle était tournée vers la reconstruction, vers des mesures concrètes et visibles et mesurables, qui forcent la réalité à changer de cours?

En écrivant cela, je me sens coupable. Suis-je en train de manquer d'empathie, de nier la souffrance des Autochtones qui défilent en pleurant devant la Commission d'enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues (quelque 1300) depuis 1982? Celle des milliers de Québécoises violentées sexuellement qui animent #MoiAussi et #Etmaintenant? Celle des Noirs nord-américains dont le sort n'a que légalement (et encore!) changé depuis les grandes révoltes des années 1960? Celle des gays, lesbiennes et trans luttant pour leurs droits? Celle de toutes les minorités racisées, Noirs discriminés par le système, musulmanes voilées et insultées, dont la parole enfin se déploie sans être pour autant comprise?



Je vois bien la poutre dans mon œil, mon propre aveuglement. Femme blanche privilégiée, consciente de mes biais et préjugés, de quel droit empêcherais-je le discours des victimes? Je ne serai jamais dans leur peau, je ne peux que respecter *leur* expression de *leur* réalité. Et, par conviction féministe, je sais que la colère devant l'injustice est juste et nécessaire.

Et si c'était le surcroît d'émotion, le spectacle médiatique de la douleur, qui me gênait? Que le gouvernement canadien s'excuse du génocide culturel imposé aux Autochtones, c'est bien. Le pape François aurait dû, depuis longtemps, en faire autant au nom de l'Église. Mais Justin Trudeau qui pleurniche à répétition en invoquant la réconciliation, c'est ridicule. Qu'on fournisse aux Autochtones les moyens politiques et économiques de déterminer leur avenir. Qu'on modifie le système judiciaire pour mieux traiter des agressions sexuelles, pour éliminer les biais défavorables aux Noirs et aux Autochtones. Qu'on admette enfin le racisme latent de nos sociétés – au lieu de lancer d'autres débats stériles et politiquement rentables – et qu'on agisse! Vivement la raison, et la vision, au-delà des émotions si faciles à manipuler. ♦

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



Tarifs de groupe exclusifs. Exclusivement pour vous.

Choisir **La Personnelle** pour vos assurances auto, habitation et entreprise vous permet d'avoir accès à des tarifs de groupe offerts aux **membres** de la **CSQ**.

C'est facile de transférer à La Personnelle!

La majorité de nos nouveaux clients le confirment*.

**Obtenez une soumission
et économisez
1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com**



Assureur choisi par la **CSQ**



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

* Basé sur un sondage réalisé entre le 26 juillet et le 7 septembre 2017 auprès de nouveaux clients de La Personnelle ayant transféré leurs assurances auto et habitation entre les mois de mai 2016 et juillet 2017.