

MOT DE LA PRÉSIDENTE

JOURNAL D'UNE VIEILLE D'UNE SAGE EN CONFINEMENT

Cela aurait pu être “*Témoignage d'une aînée en confinement*”, d'une vieille enfermée dans sa maison, etc. Journal d'une sage qui écoute fidèlement le PM, Horacio et la ministre McCann tous les jours au programme *District 13 h.* Est-ce que cela fut difficile ? Je vous laisse répondre chacune et chacun de vous. J'ai demandé des témoignages des membres et j'en ai reçu quelques-uns. Vous les lirez dans ce bulletin.

La personne sage que je suis a moins dépensé en vêtement particulièrement, mais malheureusement pour ma boutique *L'Avantage*. J'ai eu le temps de cuisiner et le pneu autour de ma taille s'est gonflé. J'ai bu plus qu'à l'habitude – je ne parle pas d'eau – et présentement je suis à la diète... et il faudra que je le sois pour plusieurs vagues d'effort.



Le masque fabriqué par Angèle Marineau m'a bien servi.

J'ai fait et je fais encore l'école à deux de mes petites de 1^{re} et 3^e année. Des heures de plaisir et de cassage de tête pour les intéresser aux mathématiques et au français. Toutes mes félicitations aux enseignantes et enseignants du primaire. Je pense que j'aimais mieux mes grands « fafoins » du secondaire 4 et 5. De plus, elles habitent autour de Montréal, donc pas d'école avant septembre.

Le modèle de Baie-Johan-Beetz

Je me suis demandé au début de la pandémie, vers le 13 mars, pourquoi on prenait des mesures aussi draconiennes pour la population jusqu'à ce que j'écoute l'émission *Découverte* à Radio-Canada à propos du village Baie-Johan-Beetz. Ce village, autrefois appelé Piesthebi, a été renommé au début du XX^e siècle en l'honneur d'un aristocrate belge, Johan Beetz, s'étant établi dans ce village pendant quelques années. Il a apporté une grande contribution aux habitants de ce village par ses connaissances en médecine. De plus, Baie-Johan-Beetz est le seul endroit au Canada à avoir été épargné par la grippe espagnole puisque Johan Beetz a mis le village en quarantaine. Les villages des environs enterraient leurs morts par dizaines.

Les pays gérés par des femmes lors de la pandémie

Une chronique de Marie-Claude Lortie du journal *La Presse Plus* m'a frappée et il faut dire qu'il y en

a eu des chroniques sur le COVID-19. En passant, je me demande ce dont les journalistes vont trouver à dire d'autres lors du « APRÈS ». Enfin cette chronique était intéressante pour les femmes. Elle parlait de la gestion de crise dans les pays qui ont une femme à leur tête ou à la tête d'un ministère. Ce sont :

Erna Sloborg, PM de la Norvège depuis 2013,

Mette Frederikson, PM du Danemark depuis 2019,

Katrin Jacobson, PM de l'Islande,

Jacinda Ardern, PM de la Nouvelle-Zélande depuis 2017,

Angela Merkel, chancelière fédérale d'Allemagne depuis 2005,

Tsai Ing-wen, présidente de la république de Taïwan depuis 2016.

Sans oublier Sophie Brochu, nouvellement nommée PDG d'Hydro-Québec. Madame Lortie citait aussi Colette Roy Laroche qui avait témoigné de beaucoup d'empathie lors de la catastrophe de Lac-Mégantic. C'est justement de cette empathie que les femmes paraissent avoir plus naturellement que les hommes. Madame Lortie mentionnait que monsieur Legault possédait cette grande qualité dans les circonstances. La qualité de convaincre et de se mettre à la place des autres.

Sur ce, bon déconfinement en espérant vous revoir à la saison d'automne.

Pierrette Boudreau, présidente

Dans ce numéro :	
Communiqué de l'AREQ	3
Ce qui n'a pas changé par Claude Lapointe	4-5
Et si nous lisions par France Lapierre	6-10
Message de la TCRA	10
Comment rester en forme par Christiane Laforge	11
Mon confinement, par Nicole Fouquette	12-13
La Fondation Laure-Gaudreault par Marcelle Lemay-Fournier	14
Témoignage de François Tanguay	15
Texte de Saïd Loukil	16
Réseau des femmes des Laurentides par Pierrette Perron	17
Texte de Doris Lussier	18
Un peu d'humour	19
L'appel des anges	20-210
Texte de Félix Leclerc	22
In Memoriam	23
Conseil sectoriel 2020-2021	24



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

COVID-19 – L'AREQ accueille favorablement le plan de déconfinement des aînés en résidence et l'ouverture à accueillir des proches aidants dans les CHSLD

Québec, le 5 mai 2020 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) accueille favorablement le plan de déconfinement du gouvernement du Québec pour les personnes âgées qui vivent en résidence. Le plan est clair et se doit toutefois d'être suivi adéquatement d'un point de vue individuel et collectif afin d'éviter la propagation du virus.

« Beaucoup de personnes âgées commencent à se sentir oubliées dans les résidences d'hébergement. Il faut rappeler que dans la grande majorité des cas, ce sont des personnes autonomes et en bonne santé qui y vivent. L'assouplissement du gouvernement est donc de bon augure, car il ne faut pas non plus sous-estimer les impacts du confinement sur leur santé mentale et physique », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Depuis le début de la période de confinement, plusieurs personnes proches aidantes vivent de l'inquiétude quant au sort de leurs proches hébergés en CHSLD. Dans le contexte de la crise et du manque de personnel, il est essentiel de pouvoir compter sur le soutien des proches aidants qui devraient être vus davantage comme des partenaires du réseau de la santé. Il faudra toutefois s'assurer que l'équipement soit disponible pour leur protection et celle des autres.

« Le gouvernement a bien fait d'ouvrir la porte aux personnes proches aidantes en CHSLD. Il ne faut jamais négliger les bienfaits qu'elles apportent sur la santé émotionnelle et physique des personnes hébergées. Elles ont déjà l'habitude de suivre des directives médicales. Elles peuvent fort bien se conformer aux mesures de santé publique afin de limiter la propagation du virus », rappelle Mme Lapointe.

Pour le respect des droits et de la dignité de toutes les personnes âgées, peu importe où elles vivent

Rappelons par ailleurs que plusieurs personnes de 70 ans et plus vivent à domicile et espèrent une reprise de leurs activités d'une manière plus libre, tout en restant prudentes. Selon l'AREQ, le plan de déconfinement devra aussi s'assurer du respect de leurs droits autant que de leur santé mentale et physique, en lançant un message clair afin de lutter contre l'âgisme.

« Plusieurs aînés ont été victimes d'âgisme depuis le début de la pandémie. Dans les commerces, les épiceries, dans la rue, des gens se sont donné le droit de juger ce qui était le mieux pour les aînés et de les inviter sans politesse à rentrer chez eux. Mettons fin à cet âgisme. Il faut rappeler à toute la société que les aînés restent des citoyens qui contribuent et qui ont des droits », ajoute Mme Lapointe. Enfin, l'AREQ suivra de près l'évolution de ce dossier afin de respecter l'autonomie décisionnelle des aînés tout en suivant les recommandations de la santé publique pour le bien-être collectif.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 59 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

-30-

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications

Cell. : 418 802-1357 / Courriel : labrecque.samuel@areq.lacsq.org

Ce qui n'a pas changé

De Claude Lapointe, Sainte-Julienne

Le soleil perce l'horizon, se lève rayonnant de bonne humeur. Selon son habitude, il traîne devant la façade de notre maison toute la journée comme un visage aux fenêtres. De par sa nature, il demeure l'oeil ouvert sur les gens déambulant à l'intérieur comme des fantômes intrigants. Il surveille avec une attention particulière les oiseaux attablés aux mangeoires. Sans cesse à l'affût des fleurs semées sur son passage, il retouche à leur couleur. À la fin de sa course, le soir venu, il illuminera la porte d'entrée, à mi-chemin entre le sud et le nord. Ainsi, il dira au revoir et à demain.

La lune prend la relève au moment où le chien du voisin passe à une heure où apparemment il se déguise en loup. Elle n'aime pas être associée à cet animal. Voilà pourquoi au début, elle se fait discrète, surplombe le toit, puis se distance en ajustant son maquillage d'une touche orangée. Elle s'est gonflée cette fois au point d'apparaître ronde. Elle dessine le contour des sapins. Ces arbres aiment se laisser revêtir, pour la nuit, d'une redingote noire. Ils pointent leur tête vers le ciel au point d'oublier la cause de leur fierté. La reine blanche, débonnaire, pousse au sol des troncs d'arbres multiformes transformés en ombres d'elle-même allouant à chaque espèce l'espace convenu. Elle accorde cependant aux bouleaux, moins nombreux, une clarté à rendre jaloux une foule d'autres abandonnés à leur sort.

La nuit reste fidèle à elle-même, noire et longue. Elle ne comprend pas le jour qui lui aussi s'avère présentement immobile. La nature aurait-elle changée les règles ? Silencieuse, elle s'en remet aux étoiles. Celles-ci s'amènent fixes, tel un parapluie de mouches à feu, géantes. Elles scintillent toujours comme les yeux d'un enfant à la veille de s'endormir. Pendant ce temps-là, vue la saison, une agréable cacophonie s'étend sur le marais situé en face, en bas de notre maison. Les wawarons, les grenouilles et les rainettes sont en train d'accorder leur voix au son du pot pourri, reconnu comme le premier soliste de cette chorale champêtre. Tous chanteront en chœur à cause du printemps, mais plus en douceur cette année, pour accompagner les personnes qui en grand nombre meurent en raison de leur grand âge.

Sur le petit chemin qui s'étire jusqu'à notre maison, trois poteaux, coiffés d'une lumière éclairent brillamment la montée. Des ombres naissent à égale distance comme pour rappeler aux vivants des lieux les étapes de leur vie. La petite route grimpe, puis s'arrête à la porte de l'entrée principale.

Pendant le jour, tôt le matin, des mésanges familières avec les lieux appellent la chaleur du soleil. Elles sont au nombre de quatre. Toujours les mêmes, hiver comme été. Elles aiment les graines de tournesols que je leur apporte en même temps que je sirote mon café. Deux sittelles, selon leur habitude, montent dans les arbres situés en face du patio et redescendent la tête en bas. Drôles d'oiseaux, ils demeurent les seuls, à voyager ainsi. Cependant, depuis peu, ils exécutent leur vagabondage loin de ma présence comme si j'étais devenu un virus menaçant.

Vers neuf heures, un enfant nommé Alexandre, privé de l'école par les temps qui courent, s'amène à bicyclette. Il sonne à la porte et se distance de l'entrée. Le visiteur aussitôt repéré, nous revêtons nos manteaux. Nous apparaissions alors à l'extérieur. Nos regards se croisent accompagnés de larges sourires, mais nos personnes restent éloignées à cause de la pandémie. La conversation s'engage entre le petit fils et ses grands-parents. Nous jasons de choses et d'autres. Nous nous efforçons, d'une fois à l'autre, de varier nos questions. À celle posée par rapport à l'école avec une certaine insinuation, il nous sert toujours la même réplique : « ça va bien aller ». Le charmant garçon viendra ainsi, à intervalle régulier nous rendre visite plusieurs fois par jour. À chaque randonnée, c'est devenu un rituel, il file sur son deux-roues comme une feuille de chêne emportée par le vent, bonne humeur au corps. Et quand sa grande soeur Léanne s'amène, elle aussi de vive allure, elle exige que le protocole soit suivi à la lettre. Malheur au grand-papa s'il oublie la distanciation ! Ces deux-là, plus que nos petits voisins, transportent avec eux la joie de vivre. Quel réconfort pour nous qui sommes en sécurité au fin fond des bois, mais dans une ambiance d'un confinement inquiétant.

Ce printemps-ci se prolonge en plaques de neige dispersées. Les crocus, inconscients de tout danger, ont vite fait de sortir la tête. Ses fières fleurs mauves, sur un tapis brun, figé, encore gelé en appellent à des comparables de couleurs diverses. La saison des renaissances se fait attendre cette année. Elle est bien la seule à ignorer les circonstances avec lesquelles nous livrons bataille. Fidèle, elle s'est amenée de nuit et par un beau matin, a poussé avec l'aide du soleil les rideaux de notre chambre.

Ma berçante se berce toute seule. Je le prends mal. Si elle bouge ainsi, c'est grâce au vent du nord. La pauvre, elle se prend pour un petit voilier aux prises avec une tempête ! Elle aspire néanmoins au vent du sud. Il lui apportera, qui sait, l'espoir d'un monde plus clément.

Claude Lapointe, le 20 mai 2020

Citations:

- «Être vieux c'est être jeune plus longtemps que les autres.»
- «La santé physique et mentale sont deux grandes récompenses de l'attitude positive.»
- «Attendre d'en savoir assez pour agir en toute lumière, c'est se condamner à l'inaction.» Jean Ronsard
- «Il faut sourire dans l'adversité, jusqu'à qu'elle capitula.» Og Mandino
- «Le rire est une poussière de joie qui fait éternuer le coeur.»

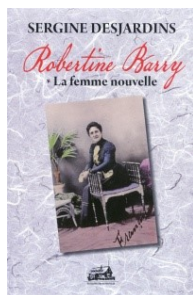
Et si nous lisions... par France Lapierre

Inoculer

le virus de la lecture. Je me souviens d'avoir utilisé cette métaphore lors d'activités de perfectionnement que j'animais pour les enseignantes de ma commission scolaire. En 2020, j'avoue que je serais gênée d'utiliser cette expression ! Laval, où j'habite, fait partie de la Communauté métropolitaine de Montréal et se révèle une région particulièrement « rouge ». Au moment où je rédige cette chronique, je suis en isolement volontaire depuis le 13 mars dernier (66 jours, ça ne s'invente pas...). Paranoïa, diront les uns, prudence, diront les autres. Peu m'importe, c'est un choix délibéré et je l'assume. Est-ce que les conférences, les lancements, les expositions, les spectacles, les voyages, les sorties au restaurant, les rencontres amicales et familiales me manquent ? Oui, bien sûr !



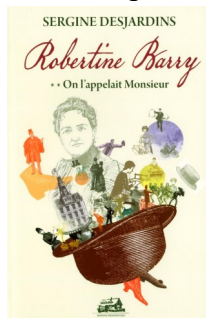
L'important est d'occuper le temps. L'occuper, non pas dans le sens de le gaspiller, mais dans celui de se l'approprier. Guérilla et résistance. Curieusement, durant le premier mois de « Québec sur pause », je n'ai lu aucune fiction. Est-ce que mon émotivité était trop sollicitée à gérer le confinement pour lui imposer des émotions étrangères ? Est-ce que la situation était suffisamment surréaliste pour craindre la perte de mes repères entre la réalité et le cauchemar collectif ? Toujours est-il que dans un effort pour me distancier (même dans ma tête...) je me suis lancée dans la lecture des « briques » qui s'empoussiéraient sur ma table de chevet.



J'ai choisi la biographie de Robertine Barry (1863-1910), femme journaliste dont on a oublié l'existence et l'avant-gardisme. Habilement ressuscitée par les recherches¹ et la plume de Sergine Desjardins, j'ai suivi le parcours tumultueux de Robertine, première femme journaliste du Canada français. En deux tomes qui totalisent près de 500 pages, l'auteure m'a fait connaître et aimer cette « femme nouvelle » pour l'époque.

Née à L'Isle-Verte, fille d'Aglaé Rouleau et de John Barry, Robertine naît dans une famille cultivée et financièrement à l'aise. Les oncles sont médecins, notaires. La mère de Robertine lit beaucoup et joue du piano. Dès son jeune âge, dit-on, la fillette manifeste un caractère rebelle et un intérêt marqué pour l'écriture. Dès son jeune âge, elle sait qu'elle écrira. Elle étudie chez les Ursulines, une prestigieuse maison d'enseignement privé. C'est Honoré Beaugrand, fondateur de La Patrie, qui embaucha Robertine comme journaliste. Son premier article publié le 30 avril 1891 se prononce sur la question de l'éducation des jeunes filles.

Les deux tomes sont enrichis de plus de quatre-vingts photos. On retrouve également des copies d'articles écrits par Robertine tout au long de sa vie.



Il est vraiment curieux que peu de gens connaissent la vie de Robertine Barry ! Elle a facilité la carrière d'Olivar Asselin, protégé Émile Nelligan, appuyé le travail des féministes. Elle a encouru les foudres d'Henri Bourassa, un antiféministe acharné. Elle a côtoyé Joséphine Marchand-Dandurand, Marie Gérin-Lajoie, Laure Conan. Elle a publié un recueil de nouvelles, *Fleurs champêtres*, et fondé son propre journal. Comment ne pas s'intéresser à la vie et à l'œuvre d'une telle femme ? Grâce au travail colossal de l'auteure, justice lui est rendue ! Voici ce qu'écrit Sergine Desjardins en conclusion du tome 2 :

« Elle a revendiqué une éducation laïque accessible à tous ; la création d'un ministère de l'Instruction publique ; le droit de vote pour les femmes ainsi que le droit d'étudier à l'université et d'exercer les mêmes professions que les hommes ; l'égalité entre les hommes et les femmes ; plus de justice sociale ; la reconnaissance du travail et des droits des auteurs et une législation sur le travail des enfants. »

Micheline Dumont
Le féminisme québécois
raconté à Camille



Née en 1935, Micheline Dumont est historienne, conférencière et spécialiste de l'histoire des femmes au Québec et professeure émérite. Elle a écrit de très nombreux ouvrages et *Le féminisme québécois raconté à Camille* a été publié en 2008. J'ai acheté la nouvelle édition, publiée en 2019 (Bibliothèque québécoise).

Saviez-vous que les balbutiements du féminisme québécois remontent à 1890 ? Sous forme de récit adressé à sa petite-fille Camille, Micheline Dumont se révèle une habile conteuse. À partir de 1893 jusqu'au tournant de l'an 2000, elle trace une fresque temporelle de l'action féministe québécoise. Découpé en cinq parties chronologiques, l'essai de Micheline Dumont aborde une multitude de sujets dans de courts chapitres à l'écri-

ture alerte.

Saviez-vous que les Québécoises avaient le droit de vote au début du XIX siècle, mais que les députés leur ont retiré ce droit en 1834 ? Saviez-vous qu'en 1867, il est écrit dans la Constitution que seuls les hommes sont des personnes ?

Connaissez-vous le mouvement suffragiste en Angleterre ? Actif entre les années 1910 et 1914, il a donné lieu à de nombreuses manifestations et à des grèves de la faim de la part des femmes emprisonnées pour avoir réclamé le droit de vote. En 1913, Emily Wilding Davison croit qu'il faut faire un coup d'éclat. Elle se jette sous des chevaux lors d'une course à Derby. Ce suicide dramatique sera suivi d'un défilé gigantesque à Londres. Certes, au Canada, le mouvement est plus modéré, mais dès 1913, les féministes canadiennes entreprennent une vigoureuse campagne en faveur du droit de vote. Henri Bourassa s'oppose violemment à ce mouvement. Pour lui le féminisme est une menace pour la famille et la civilisation canadienne-française. Toute revendication des femmes est suspecte. Micheline Dumont écrit :

« Elle est bien terminée l'époque des articles mobilisateurs de Joséphine Dandurand et de Robertine Barry ; Joséphine est maintenant malade et retraitée de la vie publique et Robertine est décédée en 1910. »

En 1922, une délégation de plus de 500 femmes se présente à Québec pour obtenir le droit de vote. Parmi elles, Marie Gérin-Lajoie, Idola Saint-Jean et Thérèse Casgrain. Marie Gérin-Lajoie ira même jusqu'à participer à un congrès international à Rome. Lors de l'adoption des recommandations, la troisième sème la consternation : « Que toute nouvelle initiative sur le terrain du suffrage féminin soit soumise d'avance dans chaque pays à l'approbation de l'épiscopat. » On découvrira plus tard que c'est sous l'influence d'Henri Bourassa alors en voyage à Rome qu'un prélat romain avait fait ajouter cette proposition !

Pour connaître la lutte des femmes pour leur accès à l'éducation, au travail salarié, à l'activité politique, à la libre disposition de leur corps, lisez l'essai de Micheline Dumont. Et puis, rassurez-vous, on peut être féministe et aimer le rose et les talons hauts. C'est Camille Robert, historienne qui l'écrit en épilogue au passionnant ouvrage de madame Dumont !



Connaissez-vous l'Insolente linguiste ? Insolente, elle l'est assurément, mais son insolence se rapproche plutôt de l'audace que du manque de respect. Anne-Marie Beaudoin-Bégin est spécialisée en sociolinguistique historique du français québécois. Certains de ses propos peuvent faire sourciller, mais elle apporte dans *La langue racontée. S'appropriier l'histoire du français* (Somme Toute, 2019), une vision nouvelle sur l'évolution de la langue française. Elle trace l'évolution de notre langue à partir des Gaulois, de leur usage du latin qui se métamorphose en langues romanes. Au passage, elle déboulonne le mythe du « choc des patois » en Nouvelle-France, preuves à l'appui. Et elle traite de l'accord

des participes passés et de l'orthographe rectifiée. J'aime bien quand elle écrit :

« Faire l'histoire d'une langue, donc, n'est pas faire l'histoire d'une langue. C'est faire l'histoire des gens qui l'ont parlée, chantée, écrite, vécue. »

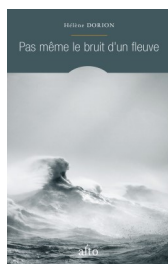
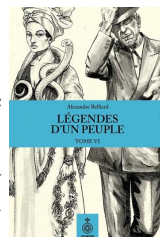
Pour écouter ses propos savoureux et un peu iconoclastes : <https://www.youtube.com/channel/UCeEb8pfFV5zWNX2fCiG6UDw>



Enfin, pour clore ces lectures documentaires, Rémi Kauffer (Perrin, 2019) m'a présenté *Les femmes de l'ombre. L'histoire occultée des espionnes*. Historien, journaliste et enseignant, Rémi Kauffer est un spécialiste de l'histoire des services secrets. Bien sûr, il faut que l'espionnage vous intéresse ! Toutefois, il est tellement rare de lire sur les espionnes que prendre conscience des actions courageuses ou retorses de toutes ces femmes m'a fait découvrir des pans d'histoire que j'ignorais, de l'espionne du cardinal Richelieu, en passant par le chevalier d'Éon et Mata Hari, jusqu'à la CIA et au Mossad.

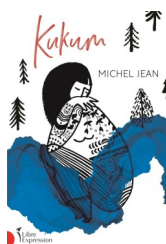
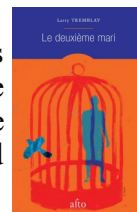
Et puis, peu à peu, la littérature de fiction est revenue dans ma vie.

Grâce à Alexandre Belliard, auteur-compositeur-interprète. J'ai reçu par la poste le sixième tome de *Légendes d'un peuple*, dont l'objectif est de faire connaître l'histoire de l'Amérique francophone en chansons. Je l'ai vu en spectacle au Lion d'Or de Montréal (à l'époque où l'on s'entassait encore dans de petites salles...) et j'avais été conquise. Il vient de faire publier son sixième recueil. Un régal !



Chez Alto (2020), Hélène Dorion a fait publier *Pas même le bruit d'un fleuve*. Les traumatismes de nos parents nous affectent-ils, même si nous en ignorons la teneur ? La douleur de la perte, de l'absence, du deuil se transmet-elle ? J'ai vogué sur l'écriture d'Hélène Dorion. L'histoire est prenante, enrichie par le style poétique de l'auteure ainsi que par ses interrogations sur la vie, la mort et « les souvenirs cassés de l'enfance ». Le fleuve est un personnage à part entière et son eau accueillante ou mortelle s'infiltre dans la vie de Simone et de sa fille Hanna. Racines et mémoire. Je vous recommande fortement ce bijou littéraire !

Tout aussi magnifique, mais décrivant une réalité déstabilisante, un monde où ce sont les femmes qui dominent, j'ai lu *Le deuxième mari* de Larry Tremblay (Alto, 2019) d'une seule traite, incapable de me désintéresser du sort de Samuel, le deuxième mari. L'inconfort et le malaise augmentent au fur et à mesure de la lecture, mais cette fable est un choc ! Du grand Larry Tremblay.



Dans le registre de la tendresse, Michel Jean (Libre Expression, 2019) cède la parole à son arrière-grand-mère Almanda Fortier. *Kukum* nous raconte comment elle a quitté Saint-Prime pour suivre son amour, l'Innu Thomas Siméon. Cette Québécoise blonde aux yeux bleus adopte une vie nomade sur le territoire de Péribonka et parvient à s'intégrer à sa nouvelle culture. La nature est puissante et implacable et si la vie est rude, avec ses campements d'hiver, la trappe et la chasse au caribou, c'est le prix à payer pour la liberté.

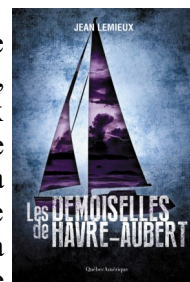
À paraître!

Si vous avez la chance de fréquenter une bibliothèque ou si vous avez accès à une librairie qui a pignon sur rue, surveillez la parution de ces romans. Je ne les ai pas encore lus, mais je n'hésite pas à vous les recommander. Les dates sont incertaines, car la chaîne du livre a passablement souffert du confinement, mais la qualité est assurée ! Si votre librairie n'est pas encore rouverte, vous pourrez les commander en ligne à l'adresse suivante : <https://www.leslibraires.ca/> et les recevoir chez vous.

Jean Lemieux, *Les Demoiselles de Havre-Aubert* (Québec Amérique, 2020)

D'après la publicité de la maison d'édition :

« Un soir d'août, le gérant d'une boutique de prêt sur gages de Montréal est abattu d'une balle dans la tête. André Surprenant, sergent-détective aux crimes majeurs du SPVM, est appelé sur les lieux bien qu'il soit en vacances. Pourquoi? La victime est née aux Îles-de-la-Madeleine et Surprenant s'apprête justement à s'y rendre avec sa famille pour jouir de quelques semaines de repos dans l'archipel où sa carrière d'enquêteur a pris son envol. Au grand dam de sa blonde Geneviève, il y est plongé dans une affaire complexe, où les cadavres s'accumulent. Havre-Aubert, les buttes des Demoiselles, la Grave avec ses cafés, ses touristes et sa marina, deviennent bientôt le centre d'une toile d'influences qui s'étend jusqu'à New York, Niagara, Montréal et Puerto Plata. À moins qu'il ne s'agisse d'une histoire de famille? Surprenant, en short, chemise hawaïenne et sous son célèbre galurin, prend l'air salin et fait parler les gens.



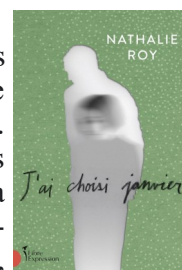
Claire Bergeron, *Mirages sur la Vallée-de-l'Or*. (Druide, 2020)

D'après le site leslibraires.ca :

Abusée dans un pensionnat de la Saskatchewan, Agathe Nikweto, une jeune Autochtone de quinze ans, s'enfuit avec son nouveau-né. Après dix années de pérégrinations, elle s'installe à Val-d'Or, en Abitibi, afin de permettre à son garçon, Richard, de poursuivre ses études. De son côté, Nathan Desmarais est un homme trahi qui tente de préserver son fils, Étienne, d'une mère égoïste. Il décide de fuir Québec en acceptant un poste d'enseignant dans la lointaine région abitibienne. Richard et Étienne se retrouvent ainsi dans la même classe et se lient d'amitié avec Sophie, une fillette porteuse d'un lourd secret. Le jour où quelqu'un de la bourgeoisie locale est découvert assassiné, c'est vers Agathe que les soupçons se tournent aussitôt. Dans cette région où les fortunes se font et se défont au gré de la richesse des gisements, et de l'ambition des hommes, Agathe, Nathan et leurs enfants, parviendront-ils à déjouer l'ignorance et les préjugés qui les submergent ?

Nathalie Roy (Libre Expression, 2020), « *J'ai choisi janvier*. C'est en ces simples mots que Paul annonce à sa fille Lili qu'il a choisi le début de l'année pour partir. Atteint de fibrose pulmonaire, l'homme de soixante-dix ans a demandé l'aide médicale à mourir. Ce voyage ultime impose des émotions difficiles à supporter, mais pendant les quelques mois qu'il leur reste, Lili et Paul tenteront de panser certaines plaies et reviendront sur la tragédie qui a brisé leur famille. Malgré toute la tristesse, c'est un être lumineux et totalement lucide qui s'apprête à s'en aller. Et quand viendra le temps des cinq injections, Lili tiendra la main de son père jusqu'au dernier moment, jusqu'au dernier souffle. »

D'après le site leslibraires.ca



Hervé Gagnon, *La mort du temple, tome 1 : Secretum Templi*. (Hugo, 2020)

L'auteur nous plonge dans le Moyen Âge à Paris au moment où les templiers sont en déclin. Hugues de Malemort part en quête pour élucider le meurtre d'un ami templier. Loin de se douter que tout ça le plongera dans un complot plus grand qu'il ne pourrait l'imaginer, il devra tout mettre en œuvre pour sauver le temple de la menace qui plane. Historien de formation, Hervé nous fait découvrir le Moyen Âge comme jamais le tout enrobé d'un humour grinçant et de personnages hauts en couleur. D'après le site leslibraires.ca

Alain Stanké nous propose *Les belles histoires d'une sale guerre* (Hugo, 2020). Recueil d'anecdotes et de témoignages évoquant des moments de vie, marqués par la fraternité, la beauté et l'espoir, puisés dans les parcours de personnes ayant connu l'époque de la Seconde Guerre mondiale et ses tragédies. Nul doute qu'il saura encore nous émouvoir. Un livre qui fait du bien, paraît-il! La sortie devait coïncider avec l'anniversaire du débarquement de Normandie. D'après le site leslibraires.ca

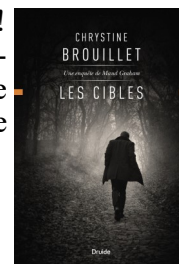




Roxanne Bouchard! Enfin, elle nous revient avec *La mariée de corail* (Libre Expression, 2020). Son policier mexicain Joaquín Moralès devra enquêter sur la disparition d'un capitaine de homardier. Dans ce roman policier poétique, on écrit que la mer évoque la filiation et la vague brasse les histoires de pêcheurs, véridiques ou réinventées, de Gaspé jusqu'au parc Forillon.

« Sous l'eau, elle semblait flotter. Maintenant, son vêtement lui colle à la peau comme une algue encombrante. Sous l'eau, elle aurait pu devenir du corail. On aurait fait des bijoux avec ses ossements. Mais elle a décidé de remonter vers la surface. » D'après le site leslibraires.ca

Chrystine Brouillet nous ramène Maud Graham! Ce sera un plaisir de lecture assuré! Dans *Les cibles* (Druide, 2020), la policière aborde les problématiques des crimes homophobes et xénophobes. « Une intrigue dense, saisissante et sombre, qu'éclaire le grand talent de l'auteure pour broser un portrait social riche et nuancé. » D'après le site leslibraires.ca



Et croyez-le ou non, ma pile à lire est encore vertigineuse! Bonne lecture!

¹ Les deux tomes totalisent près de 80 pages de référence. Un index alphabétique retrace toutes les personnes qui ont fréquenté Robertine.

² Je vous ai déjà parlé de Sergine Desjardins. <http://sergine-desjardins.com/>. Vous pouvez lui acheter la biographie de Robertine Barry sur son site, car l'éditeur ne distribue plus cet ouvrage.



MESSAGE DE LA TCRAL SUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AINÉES

Le 19 mai 2020, la Table de Concertation régionale des Aînés des Laurentides (TCRAL) a annoncé dans un communiqué de presse qu'elle annulait – avec regret - le Journée internationale des personnes âgées prévue pour le 4 octobre. Cette journée est prévue pour honorer annuellement les personnes âgées qui œuvrent comme bénévoles auprès de proches ou d'organismes.

L'AREQ Rivière-du-Nord a présenté durant plusieurs années des membres qui méritaient cet honneur. Depuis 2019, une seule personne des quatre secteurs de l'AREQ (Hautes-Rivières-Laurentides, Seigneurie-des-Mille-iles et Rivière-du-Nord) peut être présentée. Il faut penser qu'il y a plusieurs organismes de bénévoles dans toute la région des Laurentides.

La TCRAL nous informe qu'elle essaiera d'honorer d'une manière ou d'une autre les bénévoles qui devaient être présentés pour 2020.

Comment rester en forme, ou le devenir ???

Par Christiane Laforge

Ces derniers temps il devient plus difficile de maintenir notre forme physique. Bien sûr il y a la marche et c'est une excellente solution, mais il y en a une autre qui ne coûte rien ou presque : si vous avez la télévision par câble, (même seulement les postes de base), vous avez accès à la chaîne PBS (Public Broadcasting Service, Montain Lake, Vermont, antenne de Montréal, numéro 225 si vous êtes abonnés de Bell). Tous les matins de la semaine à 5 h, il y a une émission qui peut vous aider : Classical stretch : by Essentrics.

C'est la dame qui a inventé cette méthode, Miranda Esmonde-White qui donne le cours.

Pour les personnes qui allaient au Tech Gym (Marcelle, Danielle, Fernande et les autres dont j'oublie le nom, mes excuses), ce sont des cours très semblables à ceux que nous suivions. Pour les autres, c'est une bonne façon de l'essayer. C'est en anglais, mais on n'a qu'à suivre le visuel. C'est accessible à tous et ça ne demande pas de préalable, chacun y va comme il peut. Personne ne nous regarde, donc ce n'est pas gênant. Vous allez dire que 5 h c'est tôt, bien oui, mais on n'a qu'à l'enregistrer et on pratique quand on le veut. La dame a la soixantaine passée, mais elle est en forme. Ça semble facile, mais on sent vite que ça travaille quand même.

Lâchez-pas!

Ça va bien aller, surtout si on reste en forme.

Après les exercices, un peu de lecture?

Pour se commander des livres par internet et les recevoir à la maison :

www.renaud-bray.com

www.leslibraires.ca



Précisions de Ronald Forbes sur la prise de photos

Photographies publiques

Les personnes participant aux activités de l'AREQ peuvent être photographiées par les photographes autorisés par le conseil sectoriel. Ces photographies peuvent être publiées sur le site de l'AREQ Rivière-du-Nord, de la Région LLL, ou de l'AREQ nationale. À moins qu'il ne s'agisse de très grands groupes, le photographe invite, dans la mesure du possible, les personnes participantes qui ne veulent pas apparaître sur la photo à s'éloigner de la scène de la prise de vue.

Mon confinement, par Nicole Fouquette

Comme proche aidante de mon mari, j'avais droit à un répit de neuf heures par semaine. Maintenant, pendant la pandémie, mon répit se passe dans mon atelier, mon refuge. Le temps passe très vite, je n'ai pas le temps de m'ennuyer. J'écris mes mémoires avec l'aide des capsules de Mme Jeannette Bertrand. Je ne pensais pas avoir tant de souvenirs à écrire. C'est un bon exercice pour maintenir notre cerveau en santé.

Également, je fais encore de la sculpture. Voici ma sculpture de confinement:



Au départ, je ne sais jamais quelle allure prendra ma sculpture. Mon imagination guide mes mains. Cette sculpture est montée sur une base en ardoise avec un bloc d'oasis dans lequel j'ai inséré mes trois personnages sculptés avec du coton trempé dans le durcisseur paverpol gris. La partie bleue est faite avec le *ART Stone*, une pâte qu'on roule comme une tarte et je la dépose sur la sculpture. À la fin je lui fais une patine.

Autres peintures de Nicole et elle-même dans son atelier



LA FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Par Marcelle Lemay-Fournier, présidente régionale de la FLG

Cette pandémie nous fait réaliser l'importance des valeurs essentielles. À la fondation Laure-Gaudreault, nous sommes fiers de pouvoir contribuer à améliorer le sort des gens, surtout dans ces moments où les services essentiels sont nécessaires.

Le 15 avril dernier, monsieur Gaulin, président national de la Fondation, a mis sur pied un projet qui accorderait 50 000 \$ aux banques alimentaires du Québec qui en avaient grandement besoin.

Le 11 mai, c'est plus de 90 % de toutes les demandes qui ont été complétées et les organismes bénéficiaires ont bien reçu leurs versements qui ont permis de les soutenir dans leur importante mission. Au secteur de la Rivière-du-Nord, un montant de 550 \$ a été envoyé à l'organisme Moisson-Laurentides et notre partenaire, le conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du Nord, a remis 450 \$ pour ajouter au don pour la partie Ouest du secteur (Lachute).

Je profite de l'occasion pour vous inviter à visiter le site internet de la Fondation www.fondationlg.org afin de suivre son évolution et avoir accès à la liste des organismes que nous aidons. Vous pouvez également vous y procurer des billets pour le tirage national 2021 et renouveler à la fois votre don par l'entremise d'un site sécurisé.

Pour la première fois de son histoire, la FLG doit exercer sa mission à distance. Rappelons qu'en faisant un don en ligne, vous permettez à la FLG de poursuivre sa mission.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui ont contribué à la vente des billets et merci infiniment à toutes les personnes qui en ont achetés. Bonne chance pour le tirage au printemps 2021. La vente se poursuit malgré les conditions actuelles et vous pourrez vous familiariser avec les achats en ligne.

La Fondation a un lien privilégié avec l'AREQ et la CSQ, mais demeure un organisme ouvert à toutes les personnes qui croient en sa mission et qui veulent aider les personnes âgées et les jeunes. Les fonds amassés pour l'année 2019 ont été de 9 754 \$ pour notre région et de 1 751 \$ pour notre secteur. Ces montants seront distribués plus tard selon les demandes financières.

Encore une fois, merci pour tout



ERRATUM

Dans le bulletin *L'Odyssée* de janvier 2020, nous avons publié un article sur notre centenaire, madame Pauline J. Hughes. Nous nous excusons car, sur la photo, un des noms des personnes qui accompagnaient madame Hughes était incorrect.

Voici donc les personnes présentes sur la photo :
Marcelle L. Fournier, Yvonne M. Labelle, Esthel Morrissette, Pauline J. Hughes, Francine Bernier et Claire B. Corbeil.

Les cinq personnes qui ont rendu hommage à madame Hughes sont membres de l'AREQ Rivière-du-Nord. Nous les remercions chaleureusement d'avoir posé ce geste et nous souhaitons encore longue vie à notre centenaire. Il sem-

TÉMOIGNAGE DE FRANÇOIS TANGUAY

**“Grâce aux médias électroniques,
j’ai pu conserver la plupart de mes engagements
habituels”.**



Comme vous le savez sans doute, j’assure le secrétariat du conseil sectoriel de l’AREQ Rivière-du-Nord depuis plus de six années. Je viens d’accepter de poursuivre mon mandat pendant un an de plus, suite au report du Congrès 2021. Mes autres lieux d’engagement sont le Centre Le Rocher, un carrefour de ressourcement spirituel chrétien, où je suis vice-président de son conseil d’administration, et l’Association Notre-Dame, une famille spirituelle où se réunissent des personnes laïques qui désirent vivre le meilleur d’eux-mêmes pour contribuer à la construction d’un monde meilleur. J’y assure le secrétariat de son équipe de coordination (comité exécutif) composée de trois personnes et de son Service de

l’unité (conseil d’administration) composé de six personnes.

Grâce à l’utilisation des médias électroniques qui ont été utilisés par la force des choses, j’ai pu demeurer actif au sein de ces trois organisations pendant la période de confinement qui a débuté le 16 mars 2020.

Le conseil sectoriel de l’AREQ Rivière-du-Nord a pu tenir une réunion régulière le 29 avril dernier avec le support de la plateforme Zoom mise en place par l’AREQ nationale. C’est cette même plateforme Zoom qui a permis la tenue du conseil national qui a voté le report des AGS, des AGR et du Congrès qui était prévu en juin 2020.

Le conseil d’administration du Centre Le Rocher a également pu tenir trois réunions régulières grâce à une plateforme Zoom similaire. Ce dernier vient de décider de fermer le centre pour l’ensemble de ses activités, à l’exception des activités de ressourcement offertes en direct chaque matin sur sa page Facebook. Cette page Facebook a permis de rejoindre plus de 100 personnes pendant les trois jours précédents la fête de Pâques. En plus de la prière du matin et des deux ressourcements quotidiens, une rencontre d’une heure avec Zoom a permis aux personnes intéressées de partager leurs réflexions au terme de chacune de ces trois journées.

Depuis huit ans, je suis également responsable d’organiser et d’animer au Centre Le Rocher le Brunch des fiancés, une méthode de préparation au mariage chrétien qui donne lieu à trois rencontres avec les quatre couples qui s’inscrivent à l’activité. La période de confinement a risqué de compromettre des deux dernières rencontres. La deuxième rencontre a pu être vécue autrement à l’aide d’un questionnaire qui devait être complété par chaque couple à l’aide des documents envoyés par courriel au préalable. La troisième rencontre a donné lieu à des échanges très significatifs sur la communication grâce à la plateforme Zoom.

Quant à l’équipe de coordination et au Service de l’unité de l’Association Notre-Dame, leurs réunions ont été possibles d’abord par Skype et par Messenger avant le recours à la plateforme Zoom qui s’est avérée plus performante. Les membres du Service de l’unité ont dû se résoudre à reporter l’assemblée générale qui devait avoir lieu à la fin du mois de mai à Québec. Ils verront s’il est possible de tenir en personne cette assemblée générale en octobre prochain. Si cela s’avère impossible, une assemblée générale avec la plateforme Zoom est envisagée. C’est à suivre dans la visée des mesures de la santé publique qui seront en vigueur en octobre 2020.

La plateforme Zoom m’a également permis de participer à quatre rencontres élargies des cursillos du diocèse de Saint-Jérôme. Ces rencontres regroupent une cinquantaine de personnes et permettent des présentations formelles et des échanges ponctuels en petites équipes de cinq personnes. Ces échanges permettent aux personnes de participer plus activement aux rencontres. C’est beaucoup plus impliquant et intéressant.

Je n’étais pas un adepte des médias électroniques. Je préférais les rencontres en personne. La période de confinement m’a permis de découvrir de nouvelles manières de tenir des rencontres intéressantes. Il y aura sans doute un avant et un après la pandémie dans mes engagements bénévoles.

François Tanguay, secrétaire du conseil sectoriel

Texte de Saïd Loukil

Mes réactions suite aux informations sur la COVID-19

Le confinement forcé s'est avéré assez spécial pour moi. Effectivement, il a été aussi agréable. Un prix Nobel affirme l'existence de séquences de VIH et de malaria dans le SRAS Cov2. Ce sont des faits, et, pour tout effet, il y'a une cause (0) zéro et non de la supercherie et des récits des charlatans ou de sorciers.

La nature n'admet pas n'importe quelle mutation. Insérer un génome au milieu d'une chaîne de protéines permet de faire une jonction avec des enzymes qui ont pour rôle la synthèse d'un brin de polynucléotide (ADN ou ARN), le plus souvent en utilisant un brin complémentaire comme matrice et des nucléotides triphosphate comme monomères.

Cette crise sanitaire, écologique et économique a déstabilisé la planète. Ce confinement forcé, à la fois agréable, nous a révélé la difficulté de dégager une stratégie pour s'en protéger ou pour en guérir au plus vite.

La préparation d'un couscous royal tunisien

Je vous propose d'essayer cette recette rapide, facile, savoureuse et plus juteuse, profitable pour les jeunes couples, rémunératrice pour les personnes qui cherchent toutes les saveurs y compris les arômes avec le presto. Le vrai couscous royal a trois viandes et est très simple à faire. Aller consulter les deux sites suivants :

<https://youtu.be/6IjxGr8QFQM>
https://youtu.be/fQCo8z1_u58

Vulgarisation de plusieurs sujets d'actualités sur le cosmos

À la rencontre d'une sonde japonaise, l'astéroïde Ryugu laisse entrevoir l'histoire dynamique de Space Rock. Cette sonde spatiale reconstitue l'histoire d'un astéroïde proche de la terre. Parcourant le système solaire, cette sonde spatiale n'a pas encore livré sa précieuse cargaison de roches spatiales à la terre, mais ses données donnent déjà aux scientifiques un aperçu de l'histoire dynamique d'un astéroïde proche de la Terre.

Le nom de cette sonde spatiale est Hayabusa2 qui signifie train très rapide en japonais. Elle a rejoint un astéroïde appelé Ryugu à l'été 2018. Elle a passé 16 mois en orbite autour de l'astéroïde. Au cours de sa visite prolongée, Hayabusa2 a laissé tomber trois astromobiles sur l'astéroïde et a prélevé des échantillons de la surface de la roche spatiale.

La sonde spatiale est déjà de retour sur la terre pour livrer les échantillons à des scientifiques passionnés affiliés à la Japan Aerospace Exploration Agency mission JAXA. Ses scientifiques ont pris une longueur d'avance en étudiant les données recueillies lors des opérations de Hayabusa2 à la surface de l'astéroïde et ils ont réalisé que Ryugu a eu une histoire assez dynamique.

Les nouvelles recherches suggèrent qu'à un certain moment dans le passé, l'astéroïde a fléchi terriblement près du soleil et s'est considérablement réchauffé, changeant en permanence son apparence. Selon les scientifiques, la plupart des Ryugu sont constitués d'un agrégat semblable à des gravats du matériau le plus bleu. Mais à un certain moment dans le passé de Ryugu, l'astéroïde est entré trop près du soleil et le réchauffement soudain a converti la couche extérieure de roche en un matériau plus rouge.

Ryugu s'est retiré sur son orbite actuelle, plus éloignée, et, au fil du temps, un barrage d'autres objets est entré en collision avec l'astéroïde, brisant certaines de ses roches en morceaux progressivement plus petits.

AVANTAGES POUR L'AREQ À ÊTRE MEMBRE DU RFL (Réseau des Femmes des Laurentides)



Par Pierrette Perron, déléguée régionale au comité des femmes de l'AREQ au RFL

Mai est le mois de l'année pour renouveler notre adhésion au Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) couvrant la période du 1^{er} avril au 31 mars. Comme vous le savez, l'AREQ de notre région (Laval-Laurentides-Lanaudière) est membre du RFL depuis plusieurs années. La condition première pour faire partie de cet organisme est celle de posséder un comité actif en condition féminine et nous répondons à ce critère.

Pourquoi l'AREQ est-elle membre du RFL?

En raison des avantages que cet organisme nous apporte et dont nous tirons profit :

La déléguée régionale de l'AREQ et ses accompagnatrices participent aux assemblées générales régulières (3) ainsi qu'à l'assemblée générale annuelle du RFL. D'une part, cette participation leur donne accès à des formations variées et d'autre part, est reçue sous forme de ressourcement comportant des valeurs ajoutées et significatives en condition féminine.

Le RFL fait bénéficier ses membres de multiples informations pertinentes en condition féminine (de son organisme régional et de différents organismes nationaux dont il fait partie); entre autres, les activités concernant le grand événement de la Marche mondiale des Femmes (MMF).

La déléguée régionale de l'AREQ au RFL a droit de vote et peut siéger (mandat de deux ans) au conseil d'administration de ce dernier.

La déléguée régionale de l'AREQ au RFL peut aussi s'impliquer au sein des comités de travail des plans d'action en cours.

Les membres du RFL ont également la possibilité de commander le matériel promotionnel de la Journée internationale des droits des Femmes.

Bref, l'AREQ tire avantages à être membre du RFL puisque cet organisme est le porte-parole de ses membres aux niveaux régional, provincial et national en ce qui a trait à l'amélioration des conditions de vie des femmes, de l'équité, de la justice pour toutes et pour tous, etc.

NOUVELLES CONCERNANT CERTAINES ACTIVITÉS :

Journée internationale des droits des Femmes 2020

Le souper-conférence avec Ingrid Falaise qui devait avoir lieu le 20 mars dernier au Centre culturel et communautaire de Sainte-Thérèse a été annulé à cause de la crise du COVID-19.

Assemblée générale annuelle du RFL à Val-David

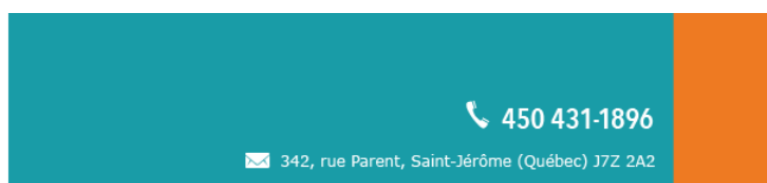
L'AGA du RFL prévue pour le 10 juin 2020 invitant les déléguées et leurs accompagnatrices a été également annulée. Suite à la présente crise pandémique, les membres du conseil d'administration du RFL ont pris la décision de reporter la rencontre à l'automne 2020.

Marche Mondiale des Femmes (MMF) 2020

Rappel : La première MMF « **Du pain et des roses** » a eu lieu publiquement en 1995 (26 mai au 4 juin).

Les membres du comité de la Coordination du Québec de la Marche Mondiale des Femmes (CQMMF) 2020 étaient à l'œuvre depuis février dernier pour la coordination des activités régionales et pour la mobilisation du rassemblement national qui devait avoir lieu le 17 octobre prochain à Terrebonne dont le slogan avait été choisi " **Nous résistons pour vivre, nous marchons pour transformer!**" ont pris à contre cœur la décision de reporter ce rassemblement à une date indéterminée ou lorsqu'il sera possible de se réunir à nouveau en grand nombre.

Suivons notre route,



Vieillir en beauté ou la sagesse du soir

DORIS LUSSIER

Parvenu aux années septante de mon âge, au beau et gratifiant crépuscule de l'existence, célébrer la vie pour moi, c'est chanter la vieillesse.

Et pourquoi pas ? La vieillesse n'est pas nécessairement ni toujours le naufrage qu'on a dit. Elle peut être aussi moisson, plénitude et joie.

Moi, j'aime ma sénescence. Je sens en moi ce merveilleux instinct de bonheur que l'âge, sans l'étouffer, transforme en sérénité. Car la sérénité, c'est la grâce de la vieillesse. C'est la tranquillité de l'esprit à qui l'expérience a donné le sens de la relativité des choses humaines, et qui, de ce fait, a acquis ce qu'on a appelé la « sagesse du soir ».

J'ai dit « la relativité des choses humaines ». Mais n'est-ce pas la exactement la définition du sens de l'humour ? L'humour, le merveilleux humour, le nécessaire humour. L'humour, qui est l'état de grâce de l'intelligence. L'humour qui nous fait voir les choses et les gens dans la perspective du sourire avec et malgré tout. L'humour, valeur humaniste.

Je le crois tellement que si on me demandait quelles sont les plus grandes valeurs humaines de ce bas-monde, je répondrais sans hésiter : l'amour et l'humour. L'amour universel et inconditionnel des êtres parce que sans lui rien d'humain n'est possible. Parce que l'amour est l'alpha et l'oméga et la condition *sine qua non* du bonheur. L'amour est la seule va-

leur terrestre absolument nécessaire. L'amour qui, avec l'âge, garde ses rayons tout en perdant ses flammes. On devrait mesurer le temps non en secondes mais en battements de cœur.

Et, deuxièmement, l'humour. Parce qu'il est l'achèvement de la culture et le couronnement de la sagesse. Humour, humain, humilité, trois mots qui ont la même racine parce qu'ils désignent des réalités soeurs. L'humour n'est que le nom profane de la vertu d'humilité.

Bien sûr, j'ai, comme tout le monde, la nostalgie de ma jeunesse. Et je me dis souvent : « Ah ! si j'avais mon jeune corps d'hier pour servir ma vieille âme d'aujourd'hui... quelles merveilles n'accomplirions-nous pas tous les deux ! » Car le succès d'une vie ne se mesure pas en années mais en actions. Et alors, je me souviens de la plainte si poétique qu'exhalait Victor Hugo, au soir de sa pourtant si riche vie, en regardant tomber les feuilles de son automne :

« Que vous ai-je donc fait, ô mes jeunes années
Pour m'avoir fui si vite et vous
Êtres envolées
Me croyant satisfait ?
Hélas ! pour revenir m'apparaître si belles
Quand vous ne pouvez plus me
Prendre sur vos ailes,
Que vous ai-je donc fait ? »

À la réflexion, justement parce que la vie est brève et que nos corps et nos âmes n'ont plus beaucoup de temps à vivre ensemble, je crois que c'est pour moi un devoir



Doris Lussier

d'en profiter au maximum et à l'optimum. « Carpe diem ! », disait le vieil Horace. Et l'écho répond en Amérique : « Enjoy yourself, it's later than you think ! » Mon Dieu, que c'est vrai. C'est de l'hédonisme, me direz-vous. Je vous réponds qu'il y a un hédonisme spiritueliste qui est un des noms de la sagesse. Car enfin, dites-moi, pourquoi sommes-nous venus au monde si ce n'est pour essayer d'être heureux en faisant aussi le bonheur de son prochain ?

Vieillir est un couronnement. C'est le soir de l'existence. Mais quand on y songe bien, vieillir, c'est aussi beau que naître. C'est même plus riche que naître. Naître, ce n'est qu'une promesse tandis que vieillir, c'est un accomplissement. La vieillesse est la saison des récoltes, des moissons dorées et des blés mûrs. Si bien qu'on peut dire sans se tromper que les feux du soleil couchant sont aussi beaux que ceux du soleil levant.

D'autant plus que ce sont eux qui éclairent nos derniers pas sur la terre. C'est dans leur lueur qu'apparaît notre dernière vérité. Les dernières lumières du soleil couchant sont les premiers rayons de l'éternité. Et quand elles se projettent sur les dernières années de notre vie, alors on devient sage et on cesse d'être acteurs... Nous cessons d'être des personnages de la « comédie aux cent actes divers » qu'est la vie pour redevenir des personnes. Des personnes responsables de la qualité de leur fin de route. Des personnes mises en face de leur devoir terminal. Des personnes dont le dernier défi sur la terre est de transformer leur déclin physique en croissance morale.

Vieillir, c'est voir le monde par l'autre bout de la vie. Et alors, les perspectives ne sont plus les mêmes. Car à mesure qu'on s'approche de « l'autre monde », on se détache peu à peu des intérêts terrestres pour investir dans les valeurs éternelles.

Celles qui seules peuvent combler l'immensité de notre espérance.

Un peu d'humour

Extrait de la chronique de Boucar Diouf du samedi 30 mai 2020

« N'en déplaise à Rabelais, le rire est loin d'être le propre de l'homme. Les rats ne se dilatent pas la rate, mais ils rigolent sous une certaine forme quand ils sont chatouillés. »

« L'erreur avec ce virus, c'est de l'avoir appelé corona. Si on l'avait appelé Canadien de Montréal, il aurait été éliminé en mars. »

« Mon voisin commence à disjoncter avec le confinement; je l'ai vu parler à son chien. Je l'ai raconté à mon aspirateur, on était mort de rire. »

« Avant on toussait pour camoufler un p'tit pet. Maintenant, on pète pour camoufler une p'tite toux. »

«



Avec le confinement, de nombreux parents sont en train de découvrir que ce n'était pas le professeur le problème...»

Une autre histoire sans rapport.

Un homme amène son chien au cinéma. Le portier rit de lui bien entendu. En sortant, le portier lui demande ironiquement : « Est-ce que votre chien a aimé le film ? ». Non, lui répond l'homme, il a préféré le livre.

L'appel des anges



À la mi-avril, 25 de nos bénévoles ont appelé tous les membres de 70 ans et plus qui n'avaient pas d'adresse courriel, donc qui ne recevaient les informations ponctuelles sur la pandémie ainsi que les informations d'usage envoyées à nos membres. Nous avions 300 membres à appeler. Je ne sais si cela est rassurant, mais sur ces 300 personnes, plus de 82 % n'avaient aucun besoin particulier, soit qu'ils recevaient de l'aide de leurs proches ou soit qu'ils se débrouillaient très bien. Des autres, plusieurs avaient un courriel qu'on ne nous avait pas donné. Il y avait aussi plusieurs numéros de téléphone désactivés. Étant donné que les bénévoles connaissaient l'âge de la personne appelée, plusieurs ont supposé qu'elles étaient dans un autre milieu et osons le dire en CHSLD. Une ou deux personnes ont eu besoin de soutien et une bénévole a aidé une personne à contacter sa banque en Ontario et lui a montré comment faire livrer son épicerie.

Appel aux membres en mai

Vers la mi-mai, nous avons demandé à nos 25 bénévoles de rappeler les membres sans courriel ainsi que les membres qui avaient entre 60 et 69 ans cette fois-ci. Bien entendu, plusieurs de ces « jeunes personnes » avaient déjà un courriel non communiqué et plusieurs avaient aussi un téléphone désactivé et on pourrait supposer que ces personnes ont un cellulaire... étant donné leur jeune âge...

Ce que ces appels nous ont permis de constater

- Que les membres de l'AREQ ne sont pas dans une catégorie de personnes en demande d'aide; nous sommes des gens instruits et informés.
- Que ces appels nous ont permis de mettre la liste de nos 1286 membres à jour – téléphone, adresse, courriel, etc.
- Que les 25 bénévoles n'ont pas hésité à dire OUI à la demande pour faire ces appels.

Des commentaires

- 100 % des personnes appelées étaient contentes d'être contactées et nous ont félicités pour cette initiative.
- Des personnes se trouvent chanceuses de vivre avec un conjoint – ou une conjointe – en résidence.
- Une personne reçoit des traitements de chimiothérapie et était très satisfaite du service reçu à l'hôpital de Saint-Jérôme.
- Une personne est décédée entre l'appel d'avril et celui de mai...
- Des bénévoles avaient peu d'appels à faire surtout en mai, mais les personnes appelées les gardaient ½ heure au téléphone... Elles avaient besoin de piquer une jasette.

Une anecdote

Marie Picher a raconté ceci :

Une dame qu'elle devait appeler a constaté qu'elle avait enseigné à la fille de Marie lorsqu'elle était en 2^e année du primaire. Elle se souvenait particulièrement de Marie, car lors d'une explosion de gaz naturel à l'école Marie-Boisée, Marie avait pris soin de tout le monde au sous-sol de l'église Sainte-Marcelle, alors que Marie était responsable de cette paroisse. Marie en parlait avec beaucoup d'émotion...

Voici le nom des 25 anges qui ont fait les appels aux membres



Bénévoles responsables
DENYSE ST-JACQUES
MICHÈLE LAURIN
COLETTE BONNEVILLE
DIANE SUNDERLAND
CLAIRE BLAIS CORBEIL
CLAIRE GAREAU
PIERRETTE PERRON
JEANNEDARC BÉLANGER
DIANE PICHÉ REID
MONIQUE PETEL
NICOLE CHARBONNEAU
RONALD FORBES
JACQUES ET GHISLAINE LAJEUNESSE
LISE BEAUCHAMP
MARIE PICHER
HÉLÈNE ROUSSY
CLAUDE VADEBONCOEUR
CHRISTIANE LAFORGE
ANGÈLE MARINEAU
PIERRE A. GIROUX
LISE T. COSSETTE
YVONNE M. LABELLE
MARCELLE L. FOURNIER
SYVIE M. TOUSIGNANT
ESTHEL MORRISSETTE

Voici le texte d'avril pour commencer l'appel

Bonjour,
 Je m'appelle _____ et je suis membre de votre association AREQ Rivière-du-Nord. Comme vous le savez, le gouvernement du Québec a demandé que les personnes de 70 ans plus ne sortent pas de leur maison. Ma question est la suivante « **Avez-vous des besoins particuliers ou des difficultés à vivre le confinement demandé ?** ». Notre association pourrait essayer de pallier à ces difficultés que vous vivez en allant chercher l'aide appropriée auprès d'autres membres qui n'ont pas à vivre ces contraintes. Nous savons aussi que vous n'avez pas de courriel, c'est pourquoi nous vous contactons par téléphone.
 Merci de votre temps.

Le texte pour le mois de mai

Je m'appelle _____ et je suis membre de votre association AREQ Rivière-du-Nord. C'est moi qui vous ai appelé en avril un peu avant Pâques. Je vous demandais si vous **Avez-vous des besoins particuliers ou des difficultés à vivre le confinement demandé ?** Je vous repose la même question un mois plus tard. Encore une fois, notre association pourrait essayer de pallier à ces difficultés que vous vivez en allant chercher l'aide appropriée auprès d'autres membres qui n'ont pas à vivre ces contraintes. Nous savons aussi que vous n'avez pas de courriel, c'est pourquoi nous vous contactons par téléphone.
Pour les membres féminins : En passant Bonne fête des mères pour dimanche le 10 mai prochain.
 Merci de votre temps.



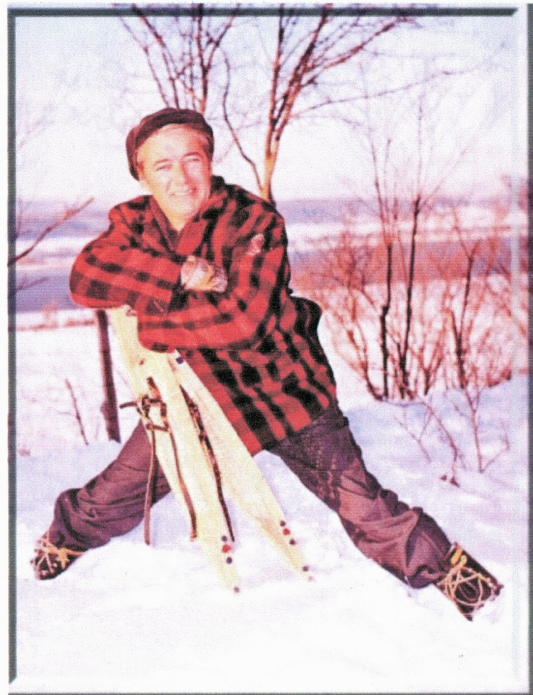
VEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »

— Félix Leclerc.

Veillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.
Veillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.
Veillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.
Veillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.
Veillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
Veillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

**Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup!**



In Memoriam



21 décembre	Madeleine Gosselin Gauthier, mère de Suzanne Gauthier
31 décembre	Raymond Gagné, beau-frère d'Agathe Dupuis
5 janvier	Marcelle Renaud Rochon, mère de Raymond Rochon
10 janvier	Paul Labrie, beau-frère de Thérèse Aylwin et de Paul-André Saindon
11 janvier	Marie-Paule Bigras, sœur jumelle de Marie-Claire Bigras
13 janvier	Élianne Charbonneau, mère de Nicole Charbonneau et belle-mère de Michel Searle
31 janvier	Arthur Holler, membre de l'AREQ, époux de Johanne Cadotte
8 février	Denise Bohémier Ouellette, membre de l'AREQ et mère de Christian Ouellette
8 février	Denise Gauthier Sanche, mère de Johanne Sanche
15 février	Marie-Andrée Girard, membre de l'AREQ
20 février	Lise Vincent Lalonde, belle-sœur de Françoise Lalonde
26 février	Diane Lefebvre Beauchamp, belle-sœur de Normand Plouffe
27 février	Yvon Wilcott, membre de l'AREQ, époux d'Yvette Jasmin et beau-frère de Francine Jasmin
4 mars	Lyna Allard Payeur, membre de l'AREQ
5 mars	Annette Cartier, sœur de Claudette Cartier
6 mars	Pauline Rioux Hudon, belle-mère d'Hélène Kittel
8 mars	Jean-Rémi Perth, beau-frère de Michel Prévost
17 mars	Johanne Courcelles, membre de l'AREQ
22 mars	Gertrude Lauzon-Paquette, membre de l'AREQ
7 avril	Gérard Lemay, membre de l'AREQ et époux de Marie-Thérèse Labranche
11 avril	Thérèse Cartier, sœur de Claudette Cartier
11 avril	Louis-Joseph Grenier, membre de l'AREQ
12 avril	Christiane Paré Church, belle-sœur de Denyse Plouffe et sœur de Micheline Paré
18 avril	Pierrette Bertrand Germain, belle-sœur d'Yvan Germain
20 avril	Rolande Beaulne Lalande, membre de l'AREQ
25 avril	Jean-Paul Leclair, frère de Germain Leclair
25 avril	Réjean Labbé, membre de l'AREQ et époux de Jacqueline Viens
26 avril	Adéodat Chaumont, membre de l'AREQ et oncle de Fernande Ouellette
11 mai	André Urbain, membre de l'AREQ
16 mai	Nicole Lemay, sœur de Marcelle Lemay-Fournier
29 mai	Suzanne Murray, enseignante nouvellement retraitée de la CSRDN



Pierrette Perron (Est du secteur)
450 436-1976
perronpier@gmail.com

Sylvie Tousignant (Ouest du secteur)
450 562-6234
syltousi@hotmail.com



Expédier à:

Retourner à:

L'Odyssée,
AREQ 10C,
162, place Gatine
Saint-Jérôme
Québec
J7Y 5K3



Port payé	Postage Paid
Poste	Publications
Publication	Mail
40035540	

Votre conseil sectoriel 2020-2021

Présidente

Pierrette Boudreau
450 432-5552

boudreaup@videotron.ca

1^{re} Vice-présidente

Marcelle Lemay-Fournier
613 632-1469

marfou@hotmail.com

2^e vice-présidente

Angèle Marineau
450 438-1551

marangele@hotmail.com

Secrétaire

François Tanguay
450 432-5552

tanguayf2@videotron.ca

Trésorière

Lise Tousignant-Cossette
450 436-8751

gacossette@videotron.ca

1^{re} Conseiller

Pierre A Giroux
450 432-6264

pierre.giroux087@gmail.com

2^e Conseillère

Christiane Laforge
450 565-9572

laforge.christiane@gmail.com

Imprimé par:

Juteau Ruel inc.
Le pouvoir du service depuis 1962

Centre d'impressions multi-services

70, rue Bélanger, Saint-Jérôme Qc J7Z 1A1 • 450 438-3543 • 1 866 436-3630