

## MOT DE LA PRÉSIDENTE DU SECTEUR

### Sur quoi vais-je encore écrire ?

Début janvier, j'ai pensé parler de la santé mentale après avoir écouté la Dr Sonia Lupien à *Deux hommes en or*. La docteur Lupien est la directrice du centre d'étude sur le stress humain. Stress causé par la pandémie, le couvre-feu, le confinement. Mais notre bulletin sort en mars et peut-être que d'autres événements prendront la place. En effet, les émeutes au Capitole de Washington, l'affaire Camara, la jeune adolescente tuée à bout portant... Pas un seul chroniqueur de la Presse Plus n'a manqué de commenter ces épisodes. Alors je n'en rajouterai pas. Vous parlez de l'AREQ ? Lisez Mireille, la présidente régionale en page 3 ainsi que tout le contenu de ce bulletin.

#### Mon confinement

Mes émois en confinement ? On mange – on a le temps de cuisiner – on boit – modérément quand même – on écoute les séries à la télévision. Mon conjoint et moi n'avons jamais autant partagé nos soirées devant le petit écran. J'ai même écouté *Big Brother Célébrités* – ma première télé-réalité à vie. Au moment où vous lirez ces lignes, j'espère que les gars seront évincés, je n'en peux plus du Boy's Club. Ah oui, on va changer d'heure le 14 mars cette année, la date la plus tardive, pour revenir à l'heure avancée... et la clarté des jours et des nuits sera la même au 21 mars. On sent le printemps qui arrivera à la fin d'avril comme à l'habitude.

#### Les rencontres Zoom

Finalement je vais vous parler de mes rencontres avec Zoom devant l'ordinateur. Je sais, parmi vous, certaines personnes haïssent cela, d'autres tolèrent et d'autres s'y plaisent comme moi. Cela donne des situations cocasses comme une collègue qui a toujours une très belle coiffure et qui apparaît frisée comme un mouton - pas de salon de coiffure. D'autres qui oublient d'ouvrir leur micro et parlent dans le vide. Une autre qui exhibe son chaton nouvellement acquis – je n'ai pas dit sa chatte... – les fonds d'écran psychédéliques et les airs endormis avant les pauses...

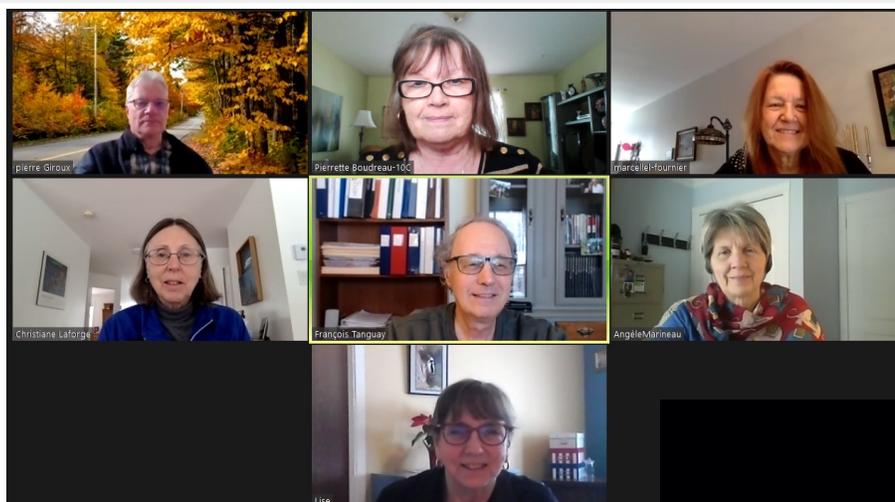
Et j'ai retenu ce texte de Robert Lalonde sur la pandémie : « Je garde l'espérance qu'on va cesser de courir après quelque chose d'inatteignable pour voir ce qu'il y a autour de nous. Ça risque de durer longtemps assez pour qu'on en tire des leçons ».

#### **On a besoin de vous pour notre quorum de l'AGS le 20 avril.**

N'essayez pas de vous désister de l'assemblée générale sectorielle cette année. Ce sera par la technologie Zoom... Quand vous lirez ce bulletin, l'annonce d'une pratique Zoom aura été faite... pour le 15 mars, à 9 h 30 devant vos appareils pour celles et ceux qui en auront besoin. Ce sera une occasion de vous voir. Ce peut être amusant. Pas besoin d'aller chez le coiffeur et vous pouvez rester en pyjama...

*Pierrette Boudreau, présidente*

# LE CONSEIL SECTORIEL



## Présidente

Pierrette Boudreau  
450 432-5552

[boudreaup@videotron.ca](mailto:boudreaup@videotron.ca)

## 1<sup>re</sup> Vice-présidente

Marcelle Lemay-Fournier  
613 306-1401

[marfou@hotmail.com](mailto:marfou@hotmail.com)

## 2<sup>e</sup> vice-présidente

Angèle Marineau  
450 438-1551

[marangele@hotmail.com](mailto:marangele@hotmail.com)

## Secrétaire

François Tanguay  
450 432-5552

[tanguayf2@videotron.ca](mailto:tanguayf2@videotron.ca)

## Trésorière

Lise Tousignant-Cossette  
450 436-8751

[gacossette@videotron.ca](mailto:gacossette@videotron.ca)

## 1<sup>re</sup> Conseiller

Pierre A Giroux  
450 432-6264

[pierre.giroux087@gmail.com](mailto:pierre.giroux087@gmail.com)

## 2<sup>e</sup> Conseillère

Christiane Laforge  
450 565-9572

[laforge.christiane@gmail.com](mailto:laforge.christiane@gmail.com)

## DANS CE NUMÉRO :

Mot de la présidente régionale	3
Comité de la retraite	4
Et si nous lisions...	6
Si vous aimez les statistiques	9
Comité des arts	10
Comité régional des hommes	13
Un peu de nostalgie	14
L'AREQ s'associe à NOVUM	15
Remerciements	15
Écoutons les femmes	16
Réseau des femmes des Laurentides	17
ComCom régional	18
La Fondation Laure-Gaudreault	19
Environnement et développement durable	20
Conférence « La dépendance, comprendre et agir »	21
Des nouvelles de vos assurances	22
Un peu d'humour	23
Assemblées générales sectorielle et régionale	24
In Memoriam	27
Personnes déléguées au Congrès 2021	28

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE 2021

Quelle année 2020! Cette année restera longtemps dans notre mémoire. Eh oui, encore moi, COVID-19 oblige! Le congrès ayant été reporté en juin 2021, les postes en élection ont été prolongés d'un an. Que l'année 2021 soit remplie d'espoir, de nouvelles positives pour notre système de santé et d'un vaccin efficace.

Malgré les restrictions sanitaires et le confinement, nous, les personnes élues, sommes toujours en relation les unes avec les autres, de façon virtuelle, avec Zoom. Plusieurs rencontres nous ont permis de préparer des projets, des activités, par exemple celles pour briser l'isolement. En effet, des bénévoles se sont offerts pour téléphoner à nos personnes âgées de 75 ans et plus, pour prendre de



leurs nouvelles et voir si elles avaient des besoins spécifiques. Les commentaires ont été très positifs. L'AREQ nationale a fait un partenariat avec l'Association des Petits Frères afin que ceux-ci puissent aussi communiquer avec nos membres qui le désireraient.

Cette année encore, toutes les réunions des conseils (exécutif, d'administration, régional et sectoriel) se font en virtuel, même le conseil national qui regroupe plus de 100 personnes. Après consultation, il a été décidé de faire le Congrès national en virtuel. Tout un défi à relever pour environ 600 personnes. Nous aurons plus de détails bientôt.

Au conseil national à la fin d'octobre, nous avons révisé les recommandations pour les statuts et règlements et la région en a proposé quelques-unes. Nous allons maintenant revoir les orientations et déposerons nos propositions pour le mois d'avril, s'il y a lieu. De plus, les présidentes et présidents sectoriels devront suivre une formation afin de pouvoir gérer nos assemblées générales.

Espérons que les mois à venir seront plus joyeux et que nous pourrons nous revoir en petits groupes. L'assemblée générale régionale aura lieu le mercredi 12 mai 2021. Il y aura des élections pour le poste de la présidence. Votre présence est très importante. Surveillez notre site WEB régional pour avoir tous les détails : [www.laval.laurentides.lanaudière.areq.lacsq.org](http://www.laval.laurentides.lanaudière.areq.lacsq.org)

Au plaisir de se revoir en présentiel !

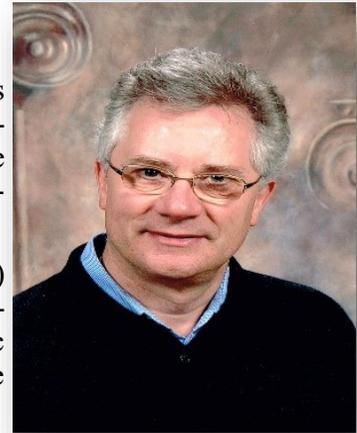
*Mireille Ménard, présidente régionale*

# COMITÉ DE LA RETRAITE

## Respect envers le bien commun

Prenons le temps d'apprécier notre stabilité d'entrée de nos revenus comme personnes pensionnées du milieu de l'éducation en temps de pandémie Covid-19, tout en regardant la situation autour de nous, de notre nid douillet, de notre téléphone à la main, de notre tablette et de notre ordinateur pour pouvoir discuter avec nos proches.

Retraite Québec nous annonce que le taux d'indexation de 1 % (TAIR) s'appliquera sur rentes (RRQ) pour l'année 2021. Ce même taux sera utilisé pour le calcul des rentes des personnes retraitées du secteur public (RREGOP). Pour ce qui est de la sécurité de la vieillesse du Canada, le taux a augmenté de 7,32 \$ par année; ce qui vaut 0,61 \$ chaque mois.



Notre seul espoir pour l'instant repose sur les résultats financiers de la Caisse de dépôt et placement du Québec (CDPQ) qui nous disent que les résultats ne sont pas si catastrophiques, selon le nouveau président, M. Charles Émond. À voir ! Nous sommes reliés à l'article 77.01 de la loi sur le RREGOP des participants qui affiche un surplus excédant 20 %, permettrait la viabilité du régime et la possibilité de bénéficier d'une indexation. Je vous rappelle que la dernière mise à jour du 31 décembre 2019 signale une légère détérioration de la situation financière à la charge des participants. Ce surplus représente 8,2 % de la valeur actuarielle. À suivre !

Pensons à nos confrères enseignants qui sont en présence des élèves avec masques, distanciation et problème de ventilation de leurs locaux qui amènent à faire avancer leurs élèves dans leur cheminement scolaire. Ces mêmes enseignants doivent développer des habiletés en scénarisation et en vidéo technologique, développer une habileté d'animation en téléconférence sur différentes plateformes (Google Meet, Zoom...), assurer la prise de présence virtuelle et du suivi pédagogique de leurs élèves et de s'assurer que la motivation suive à distance. Ils passent d'un cours en présentiel, à un cours virtuel dans la même journée, sans compter les problèmes de réseau des participants. Ils appliquent les mesures sanitaires de désinfection de leur classe et la distribution des masques de procédure.

Je pense à tous ceux qui, à cause de la pandémie, ont retardé leurs paiements de taxes municipales, ont vécu des pertes d'emploi dans tous les domaines, sont incapables de payer leur loyer ou leur hypothèque, vivent l'insécurité alimentaire et sont confrontés à l'isolement des personnes seules.

Je pense au milieu de la santé débordé, à la réaffectation du personnel soignant et pris avec le délestage qui retarde les interventions chirurgicales de leurs patients. Je pense à toutes les catégories confondues des professionnels en santé et tout particulièrement à ceux de la première ligne de soins, qui sont directement en contact avec des patients contaminés par le virus Covid-19 et mettent leur vie en jeu pour soigner.

« On apprend qui nous sommes dans cette pandémie, on apprend que nous sommes tous devenus responsables de nous et du voisin. » *Gilles Vigneault*

En attendant le résultat des négociations de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) avec le gouvernement pour leur convention collective, quel sera l'article retenu pour leur retraite ? Je pense que nos revendications sur l'indexation de nos rentes sont sur pause pour un petit moment !

*Pierre A Giroux, responsable sectoriel au comité de la retraite*

# INDEXATION DU RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC ET DU RREGOP EN 2021

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2021 : 1,0 % (était 1,9 % en 2020). Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2019 et octobre 2020. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

## Indexation de la rente du RREGOP en 2021

C'est ce même taux de 1,0 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tel que le RREGOP, le RRE, le RRF, le RRCE, le RRPE, etc. Cela s'applique également sur la rente du conjoint survivant.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne, si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

Indexation au 12 janvier 2021

Années cotisées avant le 1 <sup>er</sup> juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	1,0 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1 <sup>er</sup> juillet 1982 et 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	0 % (soit le TAIR - 3 %)
Années cotisées depuis le 1 <sup>er</sup> janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des deux formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	0,50 % (soit 50 % du TAIR)

Veuillez noter que des changements ont été apportés aux formules d'indexation du Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE), à la suite de l'adoption de la loi 126. Ce tableau illustre les formules d'indexation de tous les régimes de retraite du secteur public, excluant le RRPE.

<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/actualites/2020/Pages/20201124-2.aspx>

### L'EFFET « PASSAGE D'UNE PORTE »

J'avais entendu Martin Carli à *Génial* à Télé-Québec expliquer ce phénomène et je l'ai entendu à *Découverte* de Radio-Canada. Donc c'est scientifique...

Vous pensez perdre la tête ou avoir un début de perte de mémoire ? Vous partez de la cuisine et vous allez chercher quelque chose au sous-sol ou dans une nouvelle pièce et vous ne vous rappelez plus ce pourquoi vous vous êtes déplacés...Eh bien ! Rassurez-vous, C'est normal. Ce phénomène est appelé « effet de mise à jour de l'emplacement » ou *doorway effect*. Traverser une porte peut provoquer l'oubli. Ceci peut être attribué à l'efficacité et la parcimonie dont fait preuve notre cerveau. En effet, celui-ci organise l'information en plusieurs sections ou événements afin de ne pas se surcharger. Une fois un événement terminé, l'information jugée non-pertinente au prochain événement est écartée. Cela expliquerait pourquoi nous oublions que nous sommes passés de la cuisine au salon pour y aller récupérer notre téléphone ou du 1<sup>er</sup> étage au sous-sol pour aller y chercher une boîte de tomates...etc.

Donc rassurez-vous ! On a assez d'inquiétude. Écartez celle de la perte de votre mémoire... mais je ne sais pas si notre mémoire va oublier l'année 2020 aussi facilement !

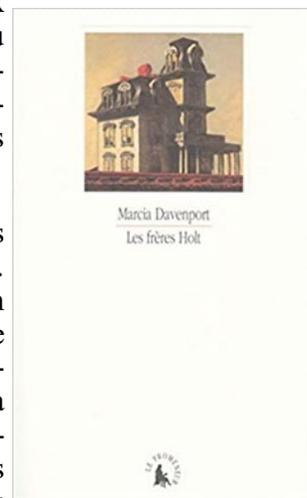


*Pierrette Boudreau*

## ET SI NOUS LISONS... PAR FRANCE LAPIERRE



Peut-on s'abstraire volontairement de toute vie sociale? Cette question a pris une dimension prégnante en 2020. Certes les moyens électroniques nous permettent de maintenir un contact minimal, mais peut-on remplacer l'odeur humée dans le cou d'un bébé, le réconfort d'une étreinte entre amis ou le câlin enveloppant de grand-maman ? La réponse va de soi. Pourtant, certaines personnes décident de se couper de la civilisation et de vivre dans l'isolement. Pensons aux ermites, aux sœurs cloîtrées, aux misanthropes. Après avoir lu *Les frères Holt*, par Marcia Davenport (Le promeneur, 1992), j'aurai longtemps en tête la réclusion volontaire à laquelle se sont astreints ces frères new-yorkais.



D'emblée, le narrateur avoue qu'il n'a jamais rencontré les frères Holt, Seymour et Randall. Au moment de leur mort, il était en stage à Milan pour sa banque. C'est alors qu'on lui demande de se rendre à San Bernardo di Bellagi pour rencontrer Renata Tosi, l'héritière putative des frères Holt. Son entreprise échoue et on l'envoie alors à New York pour reconstituer la vie des deux hommes. C'est donc lui, Wicherly, qui nous raconte l'histoire de la riche famille Holt, à partir des tonnes de déchets triés dans la maison à l'abandon dans laquelle les deux corps ont été retrouvés.

Bien qu'il soit marié et le père de deux fils, Seymour et Randall, John Holt est sous la coupe de sa mère. L'acariâtre Mrs.Holt, le tient à sa merci pour des raisons financières et l'oblige à demeurer avec elle. Lorsqu'il meurt dans un accident, ce sont sa femme et ses deux fils qui deviennent tributaires des mauvais traitements de celle-ci.

Seymour se révoltera une seule fois et il lui en coûtera cher...quant à Randall, soumis et naïf, il étudiera le piano à Prague, mais l'expérience sera désastreuse. La vie s'écoule, non sans heurt ni surprises. Randall revient à New York où il décide de prendre soin de son frère aîné. Et la descente aux enfers s'amorce pour l'aîné, ingénieur maritime, et pour le benjamin, pianiste.

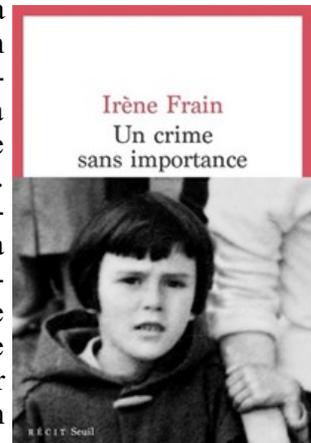
Publié en anglais en 1954 et traduit en français la même année, le roman est réédité en 1996. Inspiré de l'histoire vraie des frères Collyer décédés et retrouvés dans les mêmes conditions en 1947, ce roman véhicule les préjugés propres à cette époque sur les classes sociales, sur le racisme, sur la xénophobie. Par contre, les thèmes de la maladie mentale, des liens familiaux toxiques, de la naissance illégitime sont illustrés de brillante manière!

*La menthe et le cumin*, par Pascale Navarro (Leméac, 2020).

Née en France de parents ayant vécu au Maroc et affichant des racines espagnoles, Pascale Navarro délaisse l'essai pour nous confier ses souvenirs familiaux associés à la cuisine. Le fil conducteur des souvenirs gustatifs et olfactifs se déroule devant nous et nous avons l'impression de partager la table de cette famille. Cela nous fait encore plus nous languir des longues tablées familiales en ces temps de pandémie.



Choquée par les récents acquittements pour agressions sexuelles, le titre m'a interpellée : *Un crime sans importance*, par Irène Frain (Seuil, 2020). Un crime peut-il être sans importance? Nous voudrions répondre « non ». Toutefois, ce n'est pas l'expérience relatée par Irène Frain. Le récit commence à la troisième personne, de façon distancée et impersonnelle. La narratrice relate l'agression mortelle d'une vieille dame sans histoire dans la région parisienne. Le crime est toujours impuni, car l'enquête ne s'amorce pas et la narratrice distancée s'insère dans le récit. On comprend alors que l'auteure, Irène Frain, a perdu sa sœur aînée lors de ce crime crapuleux. Les délais d'enquête et d'instruction se sont additionnés et on ne note nulle avancée dans la résolution. Ce livre est un témoignage sur la lenteur de la justice. Organisée par la Maison de la littérature de Québec et animée par Marie-Ève Sévigny <sup>1</sup>, j'ai eu le plaisir d'assister à une rencontre virtuelle entre Pascale Navarro et Lori Saint-Martin qui ont toutes deux publié cette année un récit biographique. Cet entretien m'a poussée à vouloir mieux connaître ces deux auteures.



*Pour qui je me prends*, par Lori Saint-Martin (Boreál, 2020),

Je voudrais copier-coller tout le récit de Lori Saint-Martin, pas tant pour le fil de sa vie (qui s'avère tout de même étonnante), mais surtout pour la relation qu'elle entretient avec la langue française et pour l'amour immodéré qu'elle lui porte! Un des beaux hommages que je connais sur la langue française. Il est passionnant de suivre la pensée de Lori Saint-Martin quand elle réfléchit sur les langues.

« Si j'ai changé de vie et de langue maternelle, c'était pour que ma mère ne puisse pas me lire. »

« Je vois à présent que me traduire pleinement vers le français, ou plutôt me réinventer en français, puis, plus tard, en espagnol, a été l'œuvre de ma vie. Je suis une transfuge, une translingue. J'y ai mis du temps, j'y ai mis toute ma vie. »

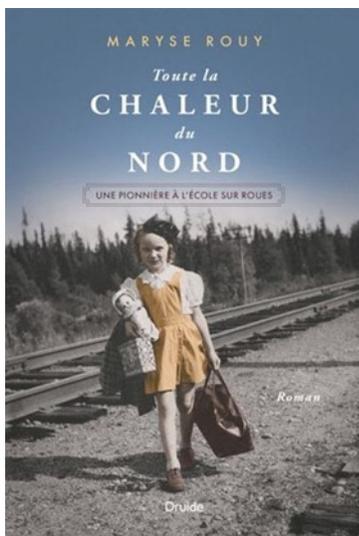
Pour la majorité d'entre nous, les années 1960 sont à portée de souvenirs. Dans *La fille de la famille* (Boreál, 2020), Louise Desjardins nous raconte les siens qui nous sont familiers, quoique différents. Si différents? Voyons voir.

Grâce à de courts chapitres, petites vignettes du quotidien, Louise Desjardins brosse le tableau de la condition féminine au Québec durant les années 1960 jusqu'aux années 1980. Livre féministe? Si on s'attend à des poings brandis ou des revendications acerbes, non. Par contre, l'auteure Desjardins raconte avec une douce ironie des moments de son enfance, de son adolescence à Rouyn-Noranda et de sa vie de jeune femme adulte. En refermant le récit, on se demande : avons-nous franchi tout ce chemin, sans vraiment nous en rendre compte ?



<sup>1</sup>Marie-Ève Sévigny, auteure et directrice de La Promenade des écrivains. Avec la romancière Chrystine Brouillet, elle a publié *Sur la piste de Maud Graham, Promenades et gourmandises* (Parfum d'encre, 2014), Prix Marcel-Couture 2014. Son roman, *Sans terre* (Héliotrope, 2016) a été sélectionné au Prix France-Québec et a été finaliste au Prix coup de cœur des Amis du polar 2017. Doctorante en littérature à l'Université du Québec à Montréal, elle mène une recherche sur la représentation de Québec dans le roman québécois.

<https://lecturederichard.over-blog.com/2016/10/sans-terre-de-marie-eve-sevigny.html>



***Toute la chaleur du Nord. Une pionnière à l'école sur roues***, par Maryse Rouy (Druide, 2020).

En 1933, Henry Purvis enseigne aux enfants des mineurs, cheminots, bûcherons et trappeurs dans le train-école qui effectue la liaison entre Capreol et Foleyet, dans le nord de l'Ontario. Préoccupé par l'éducation des enfants qui, pour la plupart, étaient des enfants d'immigrants polonais, italiens, ukrainiens, espagnols et finlandais, le gouvernement a mis en œuvre cette initiative, car il était impossible de construire des écoles dans ces régions inhospitalières et fort peu peuplées. Le portrait tracé par l'auteure est sombre : misère, ségrégation, racisme, pauvreté. Pour les enfants, l'école représente une chance de se libérer de travaux éreintants et peut-être la possibilité de rêver d'un avenir.

Henry tombe malade et doit être hospitalisé au sanatorium. Frappée de réprobation sociale, la tuberculose est associée à la pauvreté et à la misère. À cette époque, les espoirs de guérison sont minces, sinon inexistant. La tuberculose est très contagieuse et une réflexion de Henry le confirme :

*« Quand on est tuberculeux, on ne touche pas les autres. »*

Grâce à l'intervention de l'inspecteur de l'école normale, le conseil scolaire prendra en charge les frais d'hospitalisation, car Henry a probablement contracté la maladie au cours de ses fonctions. Toutefois, Elizabeth est inquiète du manque de revenu que l'absence de Henry provoquera. Elle réussira à convaincre monsieur Devlin de lui accorder le poste de son mari.

Soutenue par sa sœur Helen qui l'assiste dans les tâches quotidiennes, Elizabeth est la seule enseignante dans un train-école parmi les sept qui sillonnent la région. Dans une trame narrative riche en rebondissements, Maryse Rouy nous raconte la vie quotidienne d'Elizabeth et de sa sœur Helen qui la seconde. Les deux sœurs vivent dans l'espace réduit d'un wagon de train durant toute l'année scolaire. Helen se pose une question qui fait écho à ce que nous vivons en 2020 (et 2021...)

*« Sa bonne entente avec Elizabeth résisterait-elle au confinement dans ce lieu qui ne permettait aucune intimité? »*

Alors qu'il est hospitalisé, on peut lire le journal de Henry et la correspondance avec sa femme. Henry est représentatif des hommes de cette époque :

*« Je m'étais enorgueilli d'être le pilier de notre petite famille, mais je constate qu'Elizabeth est la fondation et que c'est suffisant pour que l'édifice tienne. » p.50*

Et si la vie est difficile, la solidarité compte parmi les valeurs en partage.

*« Cette solidarité immédiate, qui s'imposait avec la force de l'évidence, c'était toute la chaleur du Nord. »*

Comme elle est attachante, cette Elizabeth Purvis qui se donne sans compter pour ces enfants démunis et qui démontre une véritable sensibilité pédagogique! Maryse Rouy nous entraîne dans le Nord ontarien sauvage et on se surprend à aimer cela! C'est toute la magie de l'écriture de Maryse Rouy !

Pour terminer sur une note joyeuse et nostalgique : Mon premier souvenir de lecture? Les aventures de Tintin. Ni bibliothèque scolaire ni bibliothèque municipale à ma portée lors de ma jeunesse, mais mes parents nous offraient des livres à Noël. Mon frère et moi avons lu et relu tous nos exemplaires, au point de connaître par cœur certains passages et de nous donner le défi de les réciter! Quand j'ai vu



*Tintin au Québec* de Tristan Demers, j'avoue que je l'ai acheté compulsivement, sans même le feuilleter!

Tristan Demers, écrivain et illustrateur ayant plus de soixante ouvrages à son actif, vient de produire une nouvelle édition revue et augmentée de *Tintin et le Québec. Hergé au cœur de la Révolution tranquille*. (Hurtubise, 2020).

Cet ouvrage est magistral : couverture rigide, papier glacé, typographie aérée, iconographie riche. Saviez-vous que Mario Jean, Lucien Bouchard et Yves Pelletier sont des « tintinophiles »? Que savez-vous sur le voyage d'Hergé au Québec en 1963? Vous rappelez-vous du jeune Denis Therrien? Si vous aimez tant soit peu Tintin, il vous faut cet ouvrage!

### Le mot de la fin :

Et le 23 mars 2021, sera publié chez Septentrion, un recueil de textes inspirés par l'histoire, **De racines et de mots. Persistance des langues en Amérique du Nord**. J'ai participé à ce collectif et j'en suis très fière!

*France Lapierre*, 6 février 2021

## SI VOUS AIMEZ LES STATISTIQUES...

Au secteur Rivière-du-Nord, nous avons 1 299 membres le 1<sup>er</sup> février 2021.

Sur ce :

- 71 % des membres sont identifiés F (sexe féminin)
- 29 % des membres sont identifiés M (sexe masculin).



### L'AREQ nationale n'a pas encore les codes LBGTQ.

- 261 membres ont plus de 80 ans ou les auront cette année. L'histoire ne dit pas si ces membres se portent bien, mais selon les appels que nous avons faits en décembre, 97 % d'entre eux se portent bien... Tous ces membres recevront une carte d'anniversaire provenant du conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du-Nord.
- 71 membres ont moins de 60 ans ou auront leur 60<sup>e</sup> anniversaire cette année. Désolée pour ces membres, elles n'auront pas de cartes d'anniversaire. Trop jeunes...

L'image 5 ne veut absolument rien dire, il fallait une illustration. Disons que cela pourrait représenter notre niveau de stress ou « d'écoeurement » (sur une échelle de 1 à 10) rendu au 21 mars quand nous devrons probablement vivre encore avec les mesures de confinement et avec le c... d'hiver qui ne se termine jamais le 21 mars... journée officielle du printemps.

*Pierrette Boudreau, présidente*

## COMITÉ DES ARTS ET MÉTIERS D'ART

Les membres du comité des Arts et métiers d'art vous rejoignent en « exposant » dans l'Odyssée des réalisations faites au cours de la pandémie.

Nous espérons que toutes les personnes exposantes ont profité de cette période ... pour ne pas dire année ... pour créer et s'épanouir artistiquement.

Bonne suite, en attendant l'exposition du secteur à une date indéterminée!

*Nicole Fouquette, responsable*



Pierre A. Giroux: *À la rencontre des petites mésanges* - photographie



Francine Bouchard: *Mes chéries* – aquarelle



Alain Monette: *Vive l'hiver* – photographie



Gertrude St-Onge: *Mini sac Mondo* – technique de courtepointe



Colette Bonneville: *Bougainvillier grec* – aquarelle



Nicole Fouquette: *Couverture personnalisée pour cahier* – technique mixte



Louise Des Landes: *Vague de bonheur malgré la grisaille* – technique des encres d'alcool



Claire Gareau: *Chemin de table en courtepointe* –  
technique du piéçage sur papier



*Alain Menette 2020*

Gertrude St-Onge: *Moment de détente*  
– statuette en paverpol



Danielle Boyer: *Le firmament* –  
vitrail

## LE COMITÉ RÉGIONAL DES HOMMES DANS LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE



Qui a dit que les hommes ne se rencontraient pas ? Cela n'est pas le cas à la région Laval-Laurentides-Lanaudière. Le 28 janvier dernier, 21 « irréductibles » ont choisi le prétexte d'un livre de Frédéric Lenoir<sup>1</sup> pour partager une réflexion sur cette production du philosophe. Rencontre qui fut faite par Zoom, il va sans dire. Monsieur Lenoir a produit cet écrit en juin 2020 en temps de pandémie.

### Vivre dans un monde imprévisible

La pyramide des besoins de Maslow, vous vous souvenez ? Dans ces temps inhabituels que nous vivons, *le besoin de protection l'emporte sur le besoin croissance. Nous sommes en mode de survie\**. Pour survivre, l'auteur utilise l'image

d'un fleuve en crue. Nous ne pouvons essayer de nager à contrecourant. Il nous faut obéir au mouvement de l'eau. Le préfixe « re » utilisé par l'auteur nous ramène à des gestes habituels à repenser : rebondir, reconstruire, reprendre son souffle, se replier, se ressaisir, rectifier une trajectoire et enfin résister.

### Des petits et des grands plaisirs dans un autre mode de vie

Bon, disons que nous laisserons à chacun les grands bonheurs de notre bel âge de retraité. L'auteur parle surtout de petits plaisirs : *savourer des mets qu'on aime, faire du sport, s'adonner à une activité créatrice, se promener dans la nature, téléphoner à un ami cher, écouter un morceau de musique qui nous apaise, méditer, regarder un film, lire des poèmes, savourer un bon verre de vin, etc.\** Il nous conseille d'expérimenter un autre mode de vie *moins tourné vers l'action et davantage centré sur l'intériorité et la qualité de vie\**.

### Donner du sens à la crise en resserrant les liens

On le sait, nos liens familiaux et sociaux sont mis à l'épreuve. Par contre, les visioconférences, comme celle que nous avons vécue le 28 janvier, ont favorisé le maintien d'un contact visuel avec nos amis. Le mode de vie qui nous est imposé et la distanciation sociale ont *à la fois éprouvé nos liens et nous ont permis de les resserrer\**. On ne peut non plus ignorer la dimension spirituelle. Selon lui, *la croyance en Dieu, en la vie éternelle, ou un engagement sur le chemin spirituel, donnent des raisons de vivre\**.

### Plus libre qu'avant ?

L'auteur semble ressentir l'impression d'être plus libre qu'avant la pandémie. Certaines habitudes ont dû être abandonnées pour expérimenter d'autres manières de vivre parce que nous avons plus de temps pour tenter quelques *expériences épanouissantes, pour savourer les menus plaisirs de l'existence\**. *En nous libérant tout d'abord du poids des habitudes, nous aurons pu expérimenter une autre manière de vivre dans laquelle nous avons plus de temps pour nous, pour nos proches, pour vivre des expériences épanouissantes\**.

### Conclusion

Nous espérons que cette brève synthèse de la pensée de Lenoir vous aidera ou vous confortera dans votre mode de vie actuel. En tout cas, les 21 « irréductibles » de la région LLL ont signalé les bienfaits d'une telle rencontre qui a rejoint leurs préoccupations actuelles. Si la pandémie est derrière nous au moment de lire ces lignes, gardons en mémoire la pensée et les conseils de Lenoir. Nous sommes probablement assez jeunes pour revivre une pareille situation dans 10 ou 15 ans peut-être. La mondialisation a un prix.

\*Les phrases suivies d'un astérisque sont des citations de l'auteur.

*François Tanguay, animateur de la rencontre*

<sup>1</sup>Frédéric Lenoir est un sociologue, écrivain, journaliste et conférencier français, docteur de l'École des hautes études en sciences sociales. Il est auteur d'une cinquantaine d'ouvrages qui ont popularisé la philosophie auprès d'un large public.

# UN PEU DE NOSTALGIE...



Le premier comité des arts



Des vieux de la vieille :  
Jeannedarc, Ronald et Lise



Heureusement que nous avons fêté notre 40<sup>e</sup> du secteur en juin 2019 avant la pandémie, du temps où on pouvait se coller... même le PM (je n'ai pu m'empêcher).

## L'AREQ S'ASSOCIE À NOVUM...

### ... POUR OFFRIR UN SERVICE DE CONSULTATIONS JURIDIQUES GRATUITES ET ILLIMITÉES À SES MEMBRES

Bonne nouvelle pour les membres de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) ! Grâce à une entente entre l'AREQ et Novum, tous les membres de l'AREQ ont accès, dès maintenant, à un service de consultations juridiques gratuites et illimitées. L'entente s'inscrit dans un projet-pilote qui se déroulera de décembre 2020 à juin 2021. Enfin, les membres sont invités à télécharger l'application de prise de contact pour *Android* ou pour *Apple*. Par ailleurs, une ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada a été créée spécifiquement pour les membres de l'AREQ (1 844 745-4714)

Toutes les informations concernant ce service aux membres de l'AREQ sont disponibles sur <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

### À propos de Novum

Des outils technologiques novateurs, une nouvelle offre de services juridiques accessibles, voilà la réponse de Novum à la question de l'accès à la justice. L'innovation, c'est le modèle. Un grand nombre d'abonnés paient une contribution minimale accessible afin de permettre à chacun d'entre eux, une prise en charge complète par un avocat qualifié et compétent. Novum est la voix juridique de plus de 220 000 membres au Québec et en Ontario.

*Samuel Labrecque, conseiller en communication à l'AREQ*

## REMERCIEMENTS POUR LES DONS DU CONSEIL SECTORIEL ET DE LA FONDATION LAURE GAUDREULT

Il faut de temps en temps souligner les dons de votre conseil sectoriel et ceux de la fondation Laure-Gaudreault. C'est ce que mentionne madame Pierrette Perron, représentante régionale au Réseau des Femmes des Laurentides. Je cite ses paroles :

« Je tiens à féliciter Marcelle Lemay-Fournier, présidente régionale de la FLG, ainsi que les membres du conseil sectoriel Rivière-du-Nord 10 C pour les dons envoyés à des organismes venant en aide aux personnes démunies; entre autres, pour les dons à deux Maisons de femmes : l'une à Lachute *La Citad'Elle* (300 \$) et l'autre à Saint-Jérôme *La Maison d'Ariane* (500 \$) ».

*L'AREQ Rivière-du-Nord favorise les organismes d'aide dans la région. Voici les dons qui ont été offerts depuis mars 2020 :*

- ~ *La Fondation Laure-Gaudreault : 2000 \$*
- ~ *Moisson Laurentides: 1650 \$*
- ~ *La Citad'Elle de Lachute: 300 \$*
- ~ *La Maison d'Ariane: 600 \$*
- ~ *La Halte des proches: 500 \$*
- ~ *Le Centre d'Entraide d'Argenteuil : 150 \$*
- ~ *Le Réseau de dépannage alimentaire de la MRC d'Argenteuil: 150 \$.*



***Nous vous rappelons que c'est une année exceptionnelle pour les dons étant donné les besoins, bien entendu, mais aussi parce que les dépenses occasionnées par les rencontres et activités en présentiel ne se font plus. Toutes les réunions se font maintenant par la technologie ZOOM.***

# ÉCOUTONS LES FEMMES – DÉVOILEMENT DU VISUEL



C'est avec grand plaisir que nous vous dévoilons le visuel du 8 mars 2021 sous le thème *Écoutons les femmes*.

Dans le contexte actuel de crise, les inégalités sont exacerbées. Depuis des décennies, les femmes et les organisations féministes au Québec dénoncent les injustices et exigent des changements structurels et systémiques qui sont aujourd'hui plus que jamais nécessaires. Pourtant, ces nombreuses revendications portées par les femmes ne sont toujours pas entendues et la pandémie a révélé à quel point le progrès constaté était fragile et précaire.



La crise sanitaire a mis en évidence la nécessité d'agir pour une égalité durable. C'est dans cette période historique que nous réclamons *Écoutons les femmes* et que nous devons être protagonistes d'un changement attendu depuis trop longtemps.

Le thème *Écoutons les femmes* vise à illustrer ce constat : les femmes veulent des mesures concrètes pour combattre la pauvreté et la violence qu'elles subissent afin d'améliorer considérablement leurs conditions de vie et de travail.

Le visuel met en lumière les femmes dans toute leur diversité afin de représenter la pluralité de leurs réalités et des luttes féministes à mener. C'est par l'action collective, solidaire et intersectionnelle que nous pouvons aspirer à une transformation profonde de la société. L'objectif est que chaque femme qui regarde cette illustration s'y reconnaisse et sache que sa voix compte, qu'il y a une prise de conscience de sa réalité et qu'elle sera entendue.

De plus, comme par le passé, le visuel est offert pour l'utilisation sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube), pour l'insertion en signature de courriel et, nouveauté nécessaire cette année, un fond d'écran pour les rencontres sur la plateforme Zoom.

De plus amples informations suivront sur les actions de mobilisation entourant la Journée internationale des droits des femmes, ainsi que sur la distribution du matériel.

*Claire Blais-Corbeil, responsable régionale du comité des Femmes Laval-Laurentides-Lanaudière*

## UNE DEMANDE DE BÉNÉVOLAT POUR LA CHAÎNE TÉLÉPHONIQUE

*Madame Diane Piché-Reid est responsable de l'organisation de la chaîne téléphonique dans l'Est de notre secteur. Voici la demande que j'ai reçue de Diane.*

Bonjour, mon nom est Diane Reid et je suis la responsable de la chaîne téléphonique pour l'Est du secteur. Il y a 21 ans, j'ai pris la relève de Louise Allaire qui avait créé la première chaîne afin de rejoindre plus facilement les membres de l'AREQ. Depuis, quelques centaines de membres se sont ajoutés à notre Association. Nous avons donc scindé la chaîne en deux : une téléphonique et une électronique. Présentement, pour l'Est du secteur, 23 téléphonistes s'occupent de la chaîne téléphonique. **Je souhaite passer maintenant le flambeau.** Je fais donc appel à votre générosité et votre goût de vous impliquer dans votre Association. Je serai heureuse de vous accompagner le temps qu'il vous faudra pour bien maîtriser ce très payant (!!!) bénévolat. Je vous souhaite un bel automne.

***Diane Piché-Reid* qui fait appel à votre bonne volonté**

Si vous êtes intéressé(e), contactez la présidente Pierrette Boudreau au 450-432-5552 ou [boudreau@videotron.ca](mailto:boudreau@videotron.ca) ou Diane Piché-Reid au 450 438-7279 ou [reiddiane@videotron.ca](mailto:reiddiane@videotron.ca).

# RÉSEAU DES FEMMES DES LAURENTIDES (RFL)

## Assemblée générale régulière (AGR) du Réseau des Femmes des Laurentides (RFL)

L'AGR du RFL a eu lieu le jeudi 4 février dernier de 9 h à 12 h. Nous étions 25 participantes. Je remercie mes deux accompagnatrices : Claire Blais-Corbeil et Lise T. Cossette. J'apprécie beaucoup leur participation et leur disponibilité.

Les travailleuses du RFL au centre administratif, tout comme les responsables des Maisons qui viennent en aide aux femmes, sont toujours en haleine; elles travaillent sans relâche tout en poursuivant l'objectif visé : égalité entre les femmes et les hommes des Laurentides. Ensemble, elles espèrent réaliser les projets de leur plan d'action 2020-2021 :

- Projet sur les agressions à caractère sexuel par une campagne de sensibilisation;
- Projet Élections municipales 2021 par des mises en candidature féminine;
- Projet de deux autres maisons d'hébergement de 2<sup>e</sup> étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale post-séparation reliées à « La Passe-R-Elle » des Hautes Laurentides et à « La Maison d'Ariane » dans les Basses-Laurentides.



Depuis le début de la pandémie, le surplus de temps et le surplus d'énergie que ces travailleuses ont dû fournir, suite aux demandes d'aide des victimes, créent chez elles un essoufflement qui les oblige à prioriser les tâches qu'elles ont à accomplir.

## Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2021

Je vous encourage à surveiller vos courriels, relatifs à ce sujet, au cours des jours qui précéderont et qui suivront cette date importante. Claire Blais-Corbeil, du Comité des femmes, nous fera parvenir différentes informations d'intérêt commun pour la région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Aussi, à la lecture de l'Infolettre de l'AREQ du 11 février dernier, une invitation nous est lancée, soit celle d'une vidéoconférence spéciale pour le 11 mars prochain débutant à 9 h 30.  
Merci de votre attention, restons solidaires,

*Pierrette Perron, représentante régionale du Comité des Femmes de l'AREQ au RFL*



LES ADRESSES DE L'AREQ

LE SITE NATIONAL : <https://areq.lacsq.org/>

LE SITE DE LA RÉGION : <http://laval-laurentides-lanaudiere.areq.lacsq.org/>

LE SITE DU SECTEUR : <http://rivieredunord.areq.lacsq.org/>

## Des MOTS, des PERSONNES, de LA PANDÉMIE, de la Technologie



Depuis mars 2020, nous devons apprivoiser un nouveau vocabulaire. Des mots que nous connaissons, enfin presque tous : *présentiel, pandémie, Covid-19, masque, Purel, distanciation sociale, confinement, déconfinement, inventer, réinventer, deux mètres de distance, Zoom, bulle familiale, Dr Arruda.*

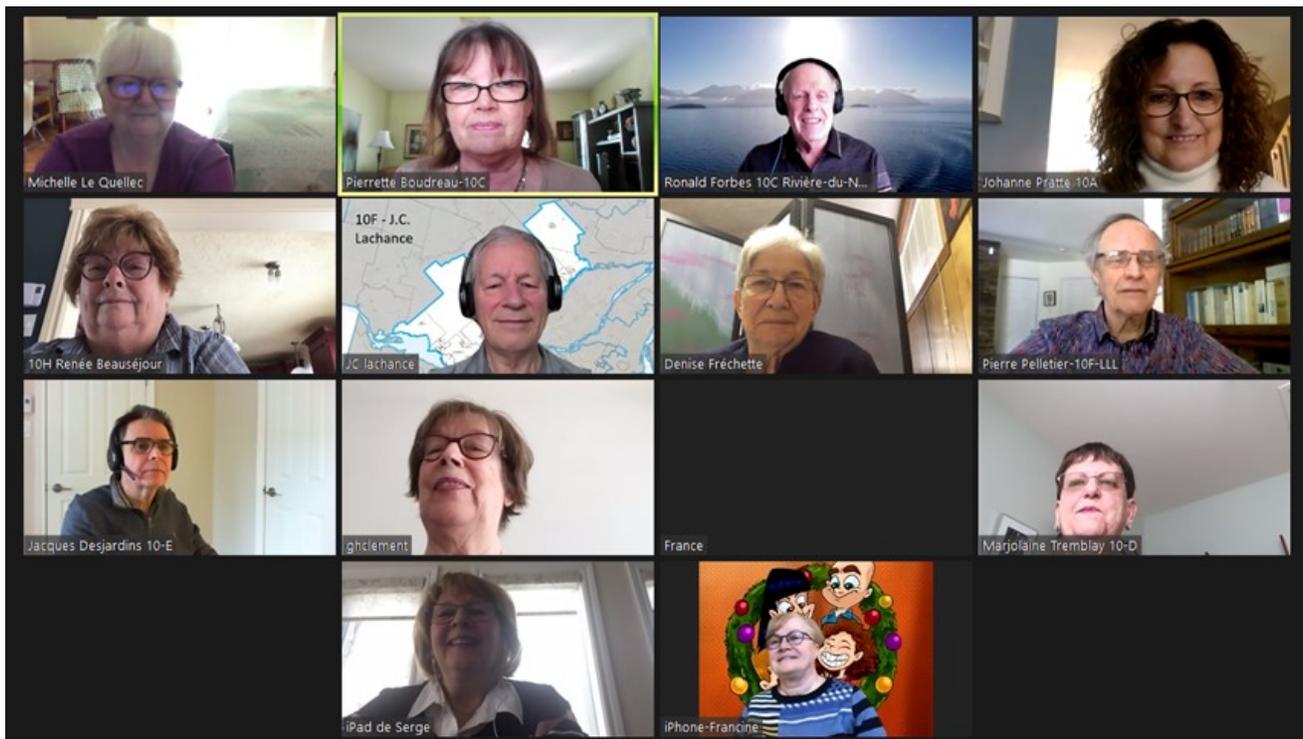
En résumé nous sommes dans la « me ... » OUPS ! Peut-on encore prononcer ce mot en « M », en public ? Déjà que la lettre « N » est suspecte, faudra-t-il en rajouter une autre ? Non, la lettre « Z » pour Zoom n'est pas suspecte.

Dans un sens, ce n'est pas si grave que ça de perdre deux lettres. Par exemple, l'alphabet hawaïen ne comporte que 13 lettres (5 voyelles et 8 consonnes) et le peuple d'Hawaï se porte bien. Rien ne nous empêche d'en éliminer deux, il nous en restera 24. Comme nous mâchons beaucoup nos mots, nous ne verrons pas la différence.

Le ComCom régional s'est rencontré trois fois via Zoom. Ces rencontres nous ont permis d'échanger sur la réalité des secteurs en temps de pandémie. Je crois qu'il faut encourager ce type de rencontre. Cela nous permet d'échanger et de garder le moral (dans le confort de notre foyer)...

*Ronald Forbes, responsable régional des ComCom*

Capture d'écran de la rencontre du comité régional des COMCOM le 18 février 2021.



## MESSAGE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU



Depuis mars dernier, la Fondation Laure-Gaudreault poursuit sa mission d'aide et de solidarité, consciente que les besoins sont toujours très présents et qu'en plus, cette pandémie génère des situations de vulnérabilité tant chez les jeunes qu'auprès des personnes âgées.

Le comité FLG reçoit chaque année des demandes d'aide financière - d'organismes et d'individus - venant en aide aux personnes âgées, aux jeunes ou encore d'une personne retraitée qui traverse une période difficile.

Plusieurs organismes vous sollicitent en ces temps de pandémie. Les besoins sont énormes et vous y répondez généreusement. À mon tour de faire appel à votre générosité et à vous encourager à contribuer à notre fondation.

Nous n'avons plus d'activités de financement hormis la vente de billets du tirage national et la contribution de votre conseil sectoriel. Au fil des années, l'AREQ Rivière-du-Nord a toujours supporté généreusement la Fondation. Il est donc encore important de contribuer à la Fondation par un don personnel sur le site - [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org) - ou par l'achat de billets pour le tirage (voir ci-dessous). Un reçu aux fins d'impôt vous sera émis pour les dons personnels seulement.

Chers collègues de l'AREQ et membres de la FLG, continuons à prendre soin de nous et de notre communauté. Respectons les directives de santé publique et, selon notre habitude, soyons généreux.

### *J'ai mon billet pour le tirage de la FLG*

Avec ce thème, nous voulons que cela devienne un « objet de fierté » que de détenir son billet de tirage pour la Fondation Laure-Gaudreault. Il y a deux possibilités d'achat soit le billet individuel à 5 \$ et le choix de cinq (5) billets pour 20 \$. Le tirage aura lieu durant le Congrès de l'AREQ en juin 2021. Vous avez jusqu'au 22 mai pour vous procurer votre billet.

Procurez-vous des billets auprès de :

Marcelle Lemay-Fourier au 613 306-1401 ou [marfou@hotmail.com](mailto:marfou@hotmail.com)

ou

auprès des six autres membres du conseil sectoriel dont vous avez les coordonnées en **page 2** de ce bulletin. Nous nous organiserons pour vous distribuer les billets...

*Denise Mercier, responsable FLG au secteur*



# ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Bonjour à toutes et tous,

Pour les années 2020 et 2021, votre comité en environnement et développement durable (CEDD) s'est activé malgré la pandémie. D'abord, parlons de la réunion présentée avec la technologie Zoom le 2 décembre 2020 : une conférence par monsieur Gregory Pratte de Tricentris. Ce dernier a réussi à nous sensibiliser, à nous démêler et à apprendre à respecter nos bacs. Que pouvons-nous y déposer ?



## Voici quelques exemples:

pires et batteries : non,  
filet contenant des fruits ou légumes.: non,  
sacs-cadeaux: oui, mais enlever la corde,  
photographies : non,  
assiette à tarte en aluminium : oui, mais en faire une boule,  
livres : oui, mais enlever la couverture,  
emballage d'un DVD : non,  
tuyau blanc de piscine: non,  
laine minérale : oui,  
papier bulle : non,  
ruban, chou : non.

Sur [tricentris.com](http://tricentris.com), on répond à toutes vos questions. De plus, vous y trouverez un aide-mémoire très complet.

**Une deuxième réunion**, toujours avec Zoom, a eu lieu le 20 janvier 2021. Nous y avons discuté des grands dépotoirs que le gouvernement veut agrandir. Nous devrions faire attention à ce que nous jetons, car 90 % des déchets ne devraient pas s'y retrouver. La solution consiste à **réduire, composter, réutiliser**.

Le Jour de la Terre aura lieu le 22 avril 2021. Ce jour est devenu le mouvement le plus important de la planète. Savez-vous que le premier Jour de la Terre fut célébré le 22 avril 1970 ?

Je vous invite à diminuer votre impact environnemental :

- en éliminant les emballages qui ne sont pas nécessaires,
- en favorisant les marchés locaux,
- en remplaçant les sacs de plastique par des sacs réutilisables.

**Un geste à la fois fait toute la différence. Attention à notre planète; elle est si fragile**

À la prochaine !

*Yvonne Montpetit-Labelle*

## CONFÉRENCE « LA DÉPENDANCE, COMPRENDRE ET AGIR »

Cette conférence fut donnée par deux intervenants du CISSS des Laurentides, M. Christian Comeau et Mme Brigitte Ste-Marie, le 26 janvier 2021, en collaboration avec la TRARA, l'AREQ et le comité des usagers de Saint-Jérôme.



Je vous en fais un court résumé et vous partage les éléments que j'en ai retenus. Nous pouvons être touchés par cette problématique, si nous sommes nous-mêmes dépendants, si nous avons un proche qui vit cette problématique ou des amis qui vivent cette situation. Ce qui m'a vraiment surpris, c'est que la prise de 10 à 35 consommations d'alcool par semaine peut être considérée comme problématique. La dépendance touche aussi la consommation de certains médicaments (ex. : les opioïdes), les drogues, le jeu et la cyberdépendance.

La personne dépendante fait face à de nombreux préjugés, même si c'est maintenant reconnu comme une maladie. La dépendance peut également faire partie d'un problème de santé mentale plus large, identifié ou non. Tout l'entourage de la personne dépendante vit aussi une grande détresse. En tentant d'aider notre proche, on peut s'épuiser et même contribuer à maintenir le problème. Il faut donc aller chercher de l'aide, que l'on soit une personne dépendante ou un proche.

Le CISSS des Laurentides offre de l'aide aux personnes dépendantes sous plusieurs formes: thérapies individuelles ou de groupe, soutien en externe ou même en interne pour les personnes qui en ont besoin (anciennement Centre André-Boudreau). En temps de pandémie, les services sont maintenus en virtuel et sur place pour ceux qui ont besoin d'un soutien à l'interne.

Pour les proches, on y offre aussi plusieurs formes de soutien individuel ou de groupe.

J'ai participé au groupe *Entourage pour les proches* et je peux vous dire que ce groupe m'a grandement fait cheminer. Il m'a permis de commencer à lâcher prise, à ne plus être envahie par le problème et à avoir une relation plus saine avec mon proche, lui permettant ainsi de se responsabiliser face à son problème.

On peut accéder aux services en composant le 811 et en exposant à la personne intervenante la situation qui nous préoccupe, par une référence d'un médecin de famille ou d'un autre intervenant du CISSS des Laurentides. Les services sont disponibles dans plusieurs municipalités du territoire. Le livre suivant a été suggéré : « Vivre avec un proche ayant une dépendance », Chantal Plourde et Myriam Laventure, éditions Bayard. Ce livre peut être emprunté (version électronique) à la bibliothèque de Saint-Jérôme. Il ne faut pas être gêné d'en parler et d'aller chercher de l'aide, ce problème est beaucoup plus fréquent qu'on pense.

*Christiane Laforge, 2<sup>e</sup> conseillère au conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du-Nord*



## DES NOUVELLES DE VOS ASSURANCES

Et voilà! On termine notre année de pandémie. Et ça continue! C'était la Saint-Valentin. Quoi faire ? Il faut bien fêter quand même. Seuls dans notre bulle! Fallait-il se vêtir de rouge ou s'habiller en mou ? Fallait-il faire un gâteau ou une bulle au chocolat ? Ou les deux ? Inventez. Pourquoi ne pas faire un « Skype » ou un « Zoom » ? Il est toujours préférable de s'amuser en groupe, mais d'une façon différente. Dans ces circonstances, il est toujours bon d'être inventif, d'agir, d'appeler de la famille et des amis, réaliser des projets... Si on est seul, pourquoi ne pas communiquer avec des personnes qui sauront vous reconforter ? Découvrez de nouvelles avenues. Une chose est certaine, il faut être une personne collaboratrice et suivre les consignes pour le bien de tous. On va s'en sortir, un jour...



Au chapitre des assurances, pas beaucoup de changements au niveau de l'assurance maladie et de l'assurance vie. Vous avez reçu au début de l'année un dépliant intitulé « Assurance collective, votre régime en un coup d'œil » agrafé à la page centrale du « Quoi de neuf » hiver 2021. Vous pouvez le consulter, il est assez complet. Pour l'assurance voyage, c'est différent, plein de nouveautés, presque quotidiennement.

Les responsables des comités sectoriels des différentes régions auront une réunion virtuelle pour bien comprendre toutes les modifications apportées. J'assisterai à cette rencontre. Je demande aux personnes qui reçoivent la version par courriel et qui auront mon message pour vous informer des changements, de les communiquer à vos amies et amis, surtout si ces personnes aiment voyager. Un jour, ça va recommencer..., et il faudra s'informer avant de s'aventurer.

**ATTENTION, très important** En raison de la pandémie, l'**unique** moyen de se procurer le relevé pour fin d'impôt (soin de santé) ou (primes payées) est de l'imprimer par l'intermédiaire de l'Espace client de SSQ. Si vous n'êtes pas inscrit à l'Espace client SSQ, veuillez communiquer avec SSQ au 1 888 833-6962. Un préposé vous accompagnera dans vos démarches d'inscription. Prudence, patience et ne pas agir trop rapidement avant de partir en voyage.

Salutations,

*Jacques Lajeunesse, responsable des assurances au secteur* 450 436-4729

### IMPORTANT

### ASSURANCE VOYAGE

#### Nouveau fascicule Assurance voyage (mise à jour 2021 janvier)

Pour visualiser le fascicule (mise à jour en janvier 2021) de 23 pages qui donne **tous les détails ou presque puisque c'est un résumé sur l'assurance voyage**, vous pouvez cliquer sur le lien suivant :

[assurance.voyage.2021janvier](http://assurance.voyage.2021janvier)

Sur le site de l'AREQ Rivière-du-Nord vous retrouverez le lien pour ce fascicule dans la section Comités/assurance / [assurance.voyage.2021janvier](http://assurance.voyage.2021janvier)

## UN PEU D'HUMOUR...

### *Avec la crise que nous traversons, tout le monde souffre.*

- Les problèmes des boulangers sont croissants... alors que les bouchers veulent défendre leur steak...
- Les éleveurs de volailles se font plumer... et en ont assez d'être les dindons de la farce...
- Les éleveurs de chiens sont aux abois..., les pêcheurs haussent le ton... et bien sûr, les éleveurs de porcs sont dans la merde...
- Les céréaliculteurs sont sur la paille... alors que les brasseurs sont sous pression...
- Les viticulteurs trinquent, heureusement..., les électriciens résistent... mais, pour les couvreurs, c'est la tuile...
- Certains plombiers en ont ras le bol... et les autres prennent la fuite...
- L'Hydro, les syndicats sont sous tension..., mais le grand patron ne semble pas être au courant...
- Les ambulanciers ruent dans les brancards... pendant que les pédicures travaillent d'arrache-pied...
- Les cordonniers sont mis à pied..., les dessinateurs font grise mine...et les exterminateurs ont le cafard...
- Des militaires battent en retraite... et les policiers se sont arrêtés...
- Les imprimeurs dépriment... les météorologues aussi sont en dépression...
- Les pendus sont sur la corde raide... les prostituées se retrouvent sur le trottoir... : c'est vraiment une très mauvaise passe.... !

*Excusez-la... comme on disait dans le temps*



### MA CABANE À LA MAISON

Vous voulez vous sucrer le bec cette année ?

Le site

<https://www.macabanealamaison/>

vous offre la possibilité de vous livrer un menu *Cabane à sucre*. Il faut choisir sa cabane. Plus de 70 lieux de production de l'érable sont inscrits.

Il y en a sûrement une pas loin de chez vous... C'est aussi une foule d'informations sur l'histoire de l'érable au Québec. Une mine d'or couleur érable.



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
SECTORIELLE (AGS)  
secteur Rivière-du-Nord  
Avis de convocation**

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017 de l'AREQ, article 21.04, par la présente, les membres sont officiellement convoqués à l'assemblée générale sectorielle du secteur Rivière-du-Nord

**Date : le mardi 20 avril 2021**

**Heure : de 9 h 30 à 11 h 30  
(branchement à partir de 8 h 30)**

En raison de la pandémie et des mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS aura lieu exceptionnellement cette année par **vidéoconférence Zoom**.

Les points traités seront les suivants :

- rapport de la présidence et du conseil sectoriel
- rapport financier 2019-2020 et prévisions 2020-2021
- élections au conseil sectoriel (présidence, deuxième vice-présidence, secrétariat, deuxième conseiller ou conseillère)
- confirmation de la délégation au Congrès de juin 2021,

Un tirage (surprise) aura lieu parmi les personnes présentes à la fin de la rencontre. Veuillez également noter qu'une allocation de 25 \$ sera versée aux personnes participantes.

**Pour vous inscrire à l'AGS**

Vous contactez Christiane Laforge avant le 9 avril 2021 :

- Téléphone : (450) 565-9572  
Courriel : [laforge.christiane@gmail.com](mailto:laforge.christiane@gmail.com)

**Note 1** : Voir le bulletin de candidature pour les postes en élection (page 25).

Pierrette Boudreau, présidente

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
RÉGIONALE (AGR)  
LAVAL-LAURENTIDES-  
LANAUDIÈRE  
Avis de convocation**

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale de la région LLL.

**Date : le mercredi 12 mai 2021**

**Heure : de 9 h 30 à 11 h 30  
(branchement à partir de 8 h 30)**

En raison de la pandémie et des mesures gouvernementales en vigueur, l'AGR aura lieu exceptionnellement cette année par **vidéoconférence Zoom**.

Les points traités seront les suivants :

- rapport de la présidence et du conseil régional
- rapport financier 2019-2020 et prévisions 2020-2021
- élections à la présidence régionale
- élections aux autres postes du CER, si nécessaire

Un tirage (surprise) aura lieu parmi les personnes présentes à la fin de la rencontre. Veuillez également noter qu'une allocation de 25 \$ sera versée aux personnes participantes.

**Pour vous inscrire à l'AGR**

Vous contactez Christiane Laforge avant le 30 avril 2021 :

- Téléphone : (450) 565-9572  
Courriel : [laforge.christiane@gmail.com](mailto:laforge.christiane@gmail.com)

**Note 1** : Voir le bulletin de candidature pour le poste de la présidence régionale, (page 25).

**Note 2** : l'assemblée générale de la FLG aura lieu de 11 h à 12 h après l'AGR.

Mireille Ménard, présidente régionale LLL

BULLETIN DE PRÉSENTATION  
DE CANDIDATURE POUR LES POSTES AU CONSEIL SECTORIEL  
OU POUR LE POSTE À LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

**PERSONNE CANDIDATE**

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Région Laval-Laurentides-Lanaudière  Secteur Rivière-du-Nord

Au poste de : \_\_\_\_\_  
(Fonction)

**Candidature proposée par**

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

**1) Candidature appuyée par**

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

**2) Candidature appuyée par**

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

**TRÈS IMPORTANT** : Envoyer votre bulletin numérisé de candidature à **Monique Petel** ([moniquepetel@cgocable.ca](mailto:moniquepetel@cgocable.ca)), présidente d'élection, pour **les postes au conseil sectoriel**, avant 9 h 30 le matin de l'AGS et à **Thérèse Chaput** ([therese-marcel@videotron.ca](mailto:therese-marcel@videotron.ca)) présidente d'élection à l'AGR, pour le poste à la **présidence régionale**, avant 9 h le matin de l'AGR.



## NOUS AVONS BESOIN DE NOS MEMBRES POUR AVOIR NOTRE QUORUM À L'AGS le 20 avril 2021.

1. On n'a pas le choix cette année, il faudra faire notre AGS avec la technologie Zoom.
2. Comment est-ce qu'on va faire ?
3. D'abord une rencontre préalable annoncée pour le 15 mars permettra aux personnes qui voudront s'initier à Zoom. Plusieurs de nos membres sont déjà très familiers avec la technologie. C'est presque un jeu d'enfant, mais pas trop quand même.
4. Si vous avez une tablette et un ordinateur, choisissez l'ordinateur. Mais tout fonctionne avec la tablette et même avec le téléphone.

### Que devez-vous faire ?

- a. Vous inscrire à notre formation du 15 mars de 9 h 30 à 11 h 30 – si ce n'est pas déjà fait – soit par téléphone ou soit par le courriel le plus tôt possible. Ronald Forbes et moi-même prendrons les inscriptions.
- b. La veille, soit le 14 mars, vous recevrez un lien et un mot de passe.
- c. Le 15 mars, nous serons tous ensemble pour une première initiation.
- d. Ensuite, il vous restera à vous inscrire à notre AGS du 20 avril 2021.

### **Pour vous inscrire à la formation du 15 mars :**

*Pierrette Boudreau au 450 432-5552 ou [boudreaup@videotron.ca](mailto:boudreaup@videotron.ca)*

**ou**

*Ronald Forbes au 450 858-3696 ou [forbes.ronald@gmail.com](mailto:forbes.ronald@gmail.com)  
[ronaldforbes@icloud.com](mailto:ronaldforbes@icloud.com)*

# In Memoriam



- 18 septembre Louise Raymond, sœur de Danielle Raymond, membre de l'AREQ.  
16 novembre Denise Trudel, sœur de Réjeanne Trudel, membre de l'AREQ.  
17 novembre Marc-André Paré, frère de Micheline Paré, amie de l'AREQ, beau-frère de Denyse Plouffe et frère de feu Denis Paré.  
21 novembre Henri-Paul Labrecque, conjoint de Jeannine Filiatrault, membre de l'AREQ.  
23 novembre Monique Kingsbury Lajeunesse, sœur de Cécile Pharand, membre de l'AREQ.  
3 décembre Marielle Boivin, membre de l'AREQ.  
4 décembre Arthur Villeneuve, frère de Jean-Claude Villeneuve, membre de l'AREQ et directeur de la chorale Les voix de l'Amitié.  
17 décembre Bernard Gagné, membre de l'AREQ, frère de Jean-Claude Gagné, et beau-frère de Serge Lauzon.  
1er janvier Yves Deslauriers, membre de l'AREQ.  
20 janvier Cécile Gagnon, mère de Lise Beauchamp, membre de l'AREQ.  
29 janvier Thérèse Lemay, sœur de Marcelle Lemay-Fournier, membre de l'AREQ.  
31 janvier Ulric Laurin, beau-père de Rosanne Campeau, membre de l'AREQ.  
3 février Yvon Gagné, frère de Jean-Claude Gagné et beau-frère de Serge Lauzon, tous deux membres de l'AREQ.  
4 février Madame Odette Ouellet, membre de l'AREQ.  
5 février Yvette Landry, mère de Réjeanne Landry (feu Serge Charron), membre associée de l'AREQ.  
10 février Jean-Louis Lamarche, beau-frère d'Agathe Hamel, membre de l'AREQ.  
13 février Armande Roussy, sœur d'Hélène Roussy, membre de l'AREQ.  
17 février Roland Piché, époux de Nicole Fouquette, membre de l'AREQ.



*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

## LE CONGRÈS DE L'AREQ NATIONALE LES 1<sup>er</sup>, 2, 3, et 4 JUIN 2021

Le Congrès de l'AREQ aura bel et bien lieu au début juin, mais en mode virtuel. À l'assemblée générale sectorielle en mai 2019, nous avons élu 13 personnes déléguées et 3 personnes substitues. La délégation officielle de l'AREQ Rivière-du-Nord sera confirmée lors de l'assemblée générale sectorielle du 20 avril prochain, telle qu'annoncée.

### Voici les noms de vos personnes déléguées et substitues pour le Congrès

Personnes déléguées	
Pierrette Boudreau	Marcelle Lemay-Fournier
Angèle Marineau	François Tanguay
Lise T. Cossette	Pierre A Giroux
Christiane Laforge	Ronald Forbes
Jacques Lajeunesse	Ghislaine Belisle
Yvonne Montpetit-Labelle	Claire Blais-Corbeil
Pierrette Perron	
Personnes substitues dans l'ordre de leur nomination	
Anton Pieries	
Jeannedarc Bélanger	
Monique Petel	

**Le conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du-Nord vous souhaite un heureux printemps  
*qui vous chauffe la couenne ...***

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