

Quoi DE neuf

DOSSIER

L'ÉCOANXIÉTÉ AU SERVICE DE L'ENVIRONNEMENT

ACTION
SOCIOPOLITIQUE

Services et soins
aux personnes âgées :
le système québécois
frappe un mur

NOUVEAU
CHRONIQUE TECHNO

Les antivirus et
suites de protection
les plus efficaces



Table des matières

Mot de la présidente 3
 Image de marque 4
 Place publique 5
 Conseil national 6
 Affaires financières 7
 Liratoutâge 8
 Loi 25 9
 Assurances 10
 Vie associative 14
 Action sociopolitique 15
 Condition des hommes 16
 Dossier 18
 Exploration psy 22
 Chronique techno 24
 Condition des hommes 27
 Fondation Laure-Gaudreault 28
 Diversité 29
 Parcelle de culture 30
 Chronique des clichés 31




Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin. Ce papier contient 100 % de fibres postconsommation et est fabriqué avec un procédé sans chlore à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.


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





 **468 arbres**
1 terrain de football

 **1707156 L d'eau**
4878 jours de consommation d'eau

 **68650 kg CO2**
émissions de 23 voitures par année

 **20928 kg de déchets**
2 camions de déchets

 **89 kg NOX**
émissions d'un camion pendant 274 jours

 **410 GJ**
consommation d'énergie de 4 ménages par année

FONDÉE EN 1961, L'AREQ (CSQ) regroupe 60 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / **Rédactrice en chef** : Rébecca Salesse / **Coordination** : Martine Faguy / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 58 300 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / **ISSN** : 0822-7292

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

Environnement : une cause qui me tient à cœur depuis longtemps

Chères membres, chers membres,

C'est un plaisir pour moi de vous présenter ce numéro d'hiver 2023-2024 du magazine de l'AREQ puisque le dossier de cette édition, qui porte sur l'écoanxiété, m'interpelle particulièrement.

Déjà comme étudiante et plus tard dans mon parcours syndical, la protection de l'environnement m'a toujours préoccupée. Il s'agit-là d'une valeur que mes parents m'ont transmise très jeune. Et je doute d'être la seule de ma génération dont la mère cousait des vêtements à partir de tissus recyclés ou à qui on demandait d'éteindre les lumières en quittant une pièce.

C'est avec lucidité que je me suis investie dans ce dossier dit « virage vert », en sachant très bien qu'on ne peut pas tout changer, mais avec la conviction qu'on peut, individuellement et collectivement, adapter nos comportements pour éviter la catastrophe. C'est à ce seul prix que l'impact sera réel.

Une fois élue au conseil exécutif de l'AREQ, j'ai donc accueilli avec intérêt qu'on me confie la responsabilité politique de ce dossier. Le comité environnement de l'AREQ des deux dernières années avait compris que la situation est critique, et plus, avait bien identifié l'anxiété qu'elle suscite chez plusieurs d'entre nous. Plus que jamais, il est important de prendre soin de notre milieu de vie, certes pour les personnes que nous sommes, mais aussi pour les générations à venir.

Le magazine n'est pas le seul dossier qui a occupé mes dernières semaines. Depuis la rentrée de septembre dernier, mes collègues du conseil exécutif, avec le conseil d'administration composé de vos dix présidences régionales et le conseil national qui a réuni les 83 présidences sectorielles en octobre dernier, nous avons travaillé à définir et adopter le plan d'action qui nous gouvernera au cours des trois prochaines années.

Nous nous sommes également donné un plan de communication triennal ambitieux afin de soutenir nos interventions et nos actions. Comme vous le savez, depuis le Congrès, notre nom d'association est AREQ (CSQ). Vous pourrez découvrir dans les pages du présent magazine la nouvelle image de marque : nouveau logo, nouvelles couleurs. Nous espérons qu'elle vous plaira.

« Une voix forte pour les personnes âgées... depuis 1961 », vous aurez reconnu le thème de notre congrès de juin dernier. L'AREQ, c'est plus de soixante ans d'engagement à la défense des personnes âgées. Que vous soyez impliqués activement et bénévolement dans votre secteur, que vous collaboriez à notre vie associative par votre participation aux activités ou que vous nous suiviez par nos publications, vous composez l'AREQ.

Pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées que nous défendons tous, je vous remercie.



Micheline Germain
Présidente





Nouvelle image de l'AREQ

RÉBECCA SALESSE | Conseillère en communication et relations de presse



Lors du Congrès de juin 2023, il fut décidé que l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) s'appellerait dorénavant – et simplement – l'AREQ (CSQ).

Laisser tomber le descriptif pas très inclusif était la première motivation derrière ce changement de nom. Les élus appelés à se prononcer ont ainsi choisi d'y aller avec la simple utilisation des lettres d'appel AREQ (CSQ), pour en faire un nom-marque.

Ce changement de nom représentait l'occasion parfaite de revoir l'ensemble de la plateforme graphique et de l'image de marque de l'organisation. Traduction simple : de mettre à jour les couleurs et le logo.

Mais pourquoi tous ces changements ? Cette démarche fait partie des bonnes pratiques de toute organisation. Il est nécessaire de se questionner de façon sporadique pour s'assurer que l'image qu'on projette à l'externe nous représente encore bien. De vérifier par la même occasion que cette image est encore au goût du jour.

Pensons à la compagnie Volkswagen qui, depuis sa création en 1937, a adopté 12 logos différents. Plus près de chez nous, même le vénérable club de hockey des Canadiens de Montréal, pourtant attaché aux traditions, a changé 13 fois de logo ! Sans compter ses changements de couleurs, au cours de son histoire.

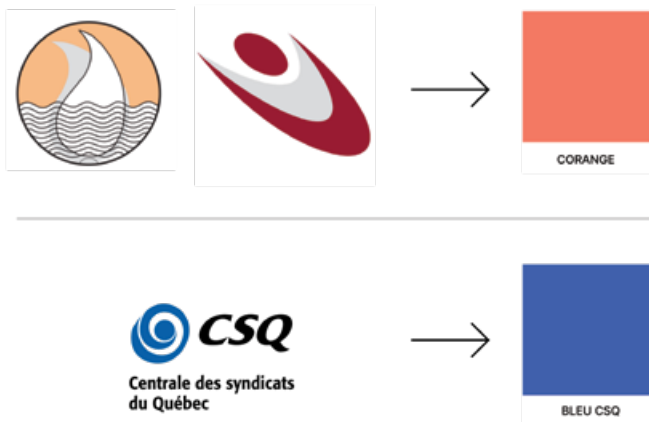
Dans le cas du présent exercice, et après plusieurs consultations, nous avons dû nous rendre à l'évidence. Une mise à jour s'imposait pour que notre identité visuelle, la même depuis 15 ans, soit à l'image de la nouvelle AREQ : moderne, inspirante et dynamique.

Ainsi, après un appel d'offres sur invitation, nous avons choisi de travailler avec Orange Tango, agence de communication-marketing.



Voilà donc pourquoi, depuis quelques semaines, un nouveau logo, une nouvelle mise en page et de nouvelles couleurs apparaissent sur les différents outils de communication, dont le présent magazine. Et ce n'est pas fini! Puisqu'il faut du temps pour implanter une nouvelle signature graphique, d'autres nouveautés seront révélées au cours des prochains mois. Espérons que les nouvelles couleurs, principalement centrées autour du « corange » (contraction des mots orange et corail) et du bleu vous plairont!

Mais pourquoi ces deux choix de coloris? D'abord, le « corange » est utilisé comme un clin d'œil à l'ancien logo de l'AREQ, alors que le bleu rappelle son affiliation à la CSQ, centrale syndicale.



La notion de mouvement est, quant à elle, représentée à travers les banderoles et l'empatement dans les lettres A et Q qui ornent désormais les productions. Le mouvement est une constance à travers l'histoire de l'AREQ, par ses logos certes, mais aussi pour signifier qu'elle représente un mouvement de personnes retraitées exerçant avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées.

NOUS VOUS RÉSUMONS ICI LES PRINCIPALES SORTIES PUBLIQUES DE L'ASSOCIATION DEPUIS LA DERNIÈRE PARUTION DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*.

RÉBECCA SALESSE

Conseillère en communication et relations de presse

2 NOVEMBRE 2023

Appui de l'AREQ à la ministre Sonia Bélanger dans son intention de reprendre le contrôle sur le privé dans les soins aux aînés (CHSLD et Soins à domicile).

26 OCTOBRE 2023

Les membres du conseil national affichent publiquement leur solidarité avec leurs anciens collègues en santé et en éducation, ainsi que les futurs membres de l'AREQ, dans les négociations des conventions collectives des employés du secteur public.

25 OCTOBRE 2023

L'AREQ se joint à 200 organisations pour demander au ministre de la Santé de s'assurer de débattre démocratiquement de son projet de réforme du réseau.

19 OCTOBRE 2023

Rapport annuel 2022-2023 sur la politique de lutte contre la maltraitance : l'AREQ souhaite que la situation soit prise au sérieux.

19 OCTOBRE 2023

L'AREQ se déplace à Ottawa et appuie le Bloc Québécois pour un traitement juste et équitable pour tous les aînés admissibles à la pension de vieillesse.

18 OCTOBRE 2023

L'AREQ prend position sur les coûts démesurés liés au recours aux agences privées en santé.

4 OCTOBRE 2023

L'AREQ appuie fermement le projet de loi C-319, Loi modifiant la Loi sur la sécurité de la vieillesse.

2 OCTOBRE 2023

L'AREQ participe à la marche du 1^{er} octobre pour la Journée internationale des aînés.

Premier conseil national de l'AREQ

RÉBECCA SALESSE | Conseillère en communication et relations de presse

Réunis en conseil national (CN) les 24-25 et 26 octobre dernier, les élus de l'AREQ se sont rencontrés une première fois à Drummondville depuis le Congrès de juin 2023. Une grande partie des participants en étaient à leur premier CN, soit 48 personnes nouvellement élues sur les 98 présentes.

Tenant compte de cette réalité, la programmation proposait diverses conférences et formations à l'intention des nouveaux représentants régionaux et de secteurs pour leur permettre de bien comprendre leur nouveau rôle et les responsabilités qui s'y rattachent.

Ainsi, l'ordre du jour incluait la présentation du plan d'action triennal et du plan de communication, un aperçu du projet de loi n° 25 sur les renseignements personnels et celui du projet de loi n° 15 sur la réforme Dubé. D'autres points portaient sur les prévisions budgétaires 2023-2024, les détails de l'indexation, des nouvelles de Liratoutâge, et la prévention de la fraude.

Ce fut également l'occasion pour les élus de démontrer leur soutien aux négociations dans le secteur public et au Front commun. Ces derniers ont fièrement revêtu le chandail porté tous les jeudis par les membres du Front commun, à quelques jours à peine de la première journée de grève annoncée. Ils ont également salué les efforts faits par les négociateurs syndicaux pour empêcher le gouvernement de modifier à la baisse la règle de calcul de la rente de retraite et de repousser l'âge de prise de retraite sans pénalité, comme il souhaite le faire.

Le CN a également adopté une résolution pour que l'AREQ prenne position en faveur de la protection d'une société d'État d'informations indépendante, dans la foulée des coupures à CBC et Radio-Canada annoncées par le gouvernement fédéral.

À l'évidence, ce premier conseil national du triennat a très bien été rempli!



Les élus du CN appuient les membres du Front commun.



Présentation sur l'indexation par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ



François Charron, à sa conférence intitulée «Fraude Web : à un clic de la catastrophe»



Prévisions budgétaires 2023-2024

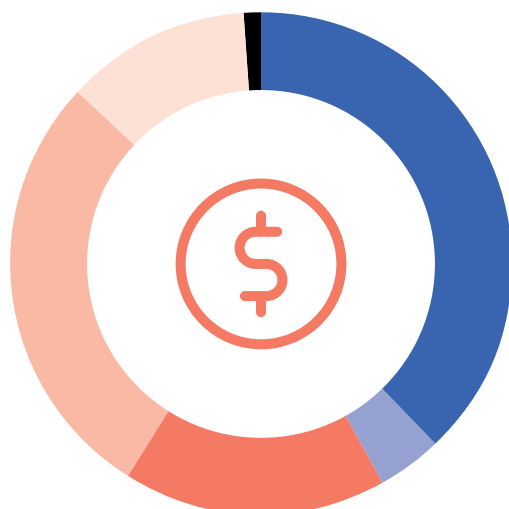
MARTINE FAUCHER

Conseillère à la planification et à l'analyse financière

L'AREQ a présenté aux membres du conseil national d'octobre dernier les prévisions budgétaires 2023-2024. Il s'agit d'un budget centré sur les orientations et les décisions prises au Congrès de juin 2023. L'AREQ aura trois ans pour réaliser son plan d'action, jusqu'au prochain Congrès, qui aura lieu en juin 2026.

Sur un budget de 6 111 474 \$, 42 % des sommes sont retournées directement aux régions et aux secteurs. Par ailleurs, 58 % des sommes ont été allouées aux activités nationales. Le budget tient compte du nouveau plan de communication, de projets pour contrer l'âgisme ainsi que du renouvellement de l'entente de service avec Novum (service d'aide juridique offert gratuitement aux membres).

RÉGIONS ET SECTEURS		
Instances et activités	2 357 039 \$	38 %
Services et orientations	228 092 \$	4 %
	Sous-total	42 %
NATIONAL		
Instances et activités	1 041 100 \$	17 %
Services et orientations	1 694 600 \$	28 %
Administration	708 643 \$	12 %
Virement de fonds	82 000 \$	1 %
	Sous-total	58 %
TOTAL	6 111 474 \$	100 %



- Régions et secteurs - Instances et activités : 38 %
- Régions et secteurs - Services et orientations : 4 %
- National - Instances et activités : 17 %
- National - Services et orientations : 28 %
- National - Administration : 12 %
- National - Virement de fonds : 1 %





Liratoutâge : on parle de nous partout au Québec!

MAUDE TWEDDELL | Coordinatrice – Liratoutâge, partout au Québec!

Durant la dernière année, l'équipe de Liratoutâge a investi beaucoup d'énergie dans une stratégie de visibilité visant à se faire connaître du plus grand nombre de personnes possible et à attirer de nouveaux bénévoles à travers la province. Et il semble bien que ces efforts portent fruits!

LANCEMENT DE LA VIDÉO PROMOTIONNELLE

C'est en septembre dernier que notre toute nouvelle vidéo promotionnelle a été dévoilée au grand public, après avoir été diffusée en primeur au Congrès de l'AREQ en juin 2023. Pour l'occasion, des communiqués de presse ont été transmis aux médias locaux de toutes les régions du Québec. C'est avec fierté que nous avons constaté l'engouement des journalistes pour notre organisme.

Neuf entrevues ont été accordées par notre fondatrice et porte-parole, Godelieve de Koninck, dans le cadre de ce lancement. Au total, six émissions de radio et neuf journaux ont parlé de notre mission et de notre recrutement de bénévoles à travers la province, la majorité rejoignant des résidents d'un peu partout au Québec : Estrie, Montérégie, Saguenay, Côte-Nord, pour ne nommer que ces régions là.

Même la journaliste et animatrice Monic Néron a assisté à une lecture et interviewé Mme de Koninck et une bénévole dans le cadre de son émission *Le genre humain*!

Vous êtes curieux de jeter un œil à cette vidéo? Rendez-vous sur la page Facebook de Liratoutâge pour la visionner.

UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES-LECTEURS QUI S'AGRANDIT

Évidemment, toute cette visibilité a contribué à faire grossir nos rangs. Près de 40 personnes ont répondu à l'appel et manifesté leur intérêt à offrir des moments de lecture aux personnes âgées de leur quartier à la suite de cette campagne. Dans les prochaines semaines, nous relèverons nos manches pour les accueillir, les former et les jumeler de la meilleure façon possible.

Le bien-être de toutes les personnes âgées, surtout les plus vulnérables, est au cœur de la mission de Liratoutâge. Nous voulons briser leur isolement, les distraire et leur faire vivre des moments de réconfort et de partage à travers des séances de lecture à voix haute. Et nous comptons sur nos précieux bénévoles pour porter cette mission partout au Québec.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site Internet : liratoutage.com.





Comprendre la Loi 25

ANNIE BROCHU | Directrice adjointe



Adoptée en 2021, la Loi modernisant des dispositions législatives en matière de protection des renseignements personnels, aussi appelée Loi 25, est en vigueur depuis le 23 septembre dernier. Pour se conformer aux exigences qu'elle impose aux organisations concernées, l'AREQ s'est dotée d'une politique sur l'encadrement de la gouvernance à l'égard des renseignements personnels.

La Loi 25 modernise le cadre législatif en vue d'instaurer une nouvelle culture de protection des renseignements personnels. Son but est d'atténuer les risques d'atteinte au droit à la vie privée des personnes et d'adapter nos pratiques à la réalité technologique d'aujourd'hui. Elle accorde plus de droits aux individus qui partagent leurs renseignements personnels et exige davantage des organisations quant à leur gestion de ces renseignements.

Dans le cadre de ses opérations, l'AREQ a toujours été soucieuse quant à la conservation, à l'accès et à la destruction des renseignements personnels de ses membres. L'Association avait d'ailleurs été proactive en cette matière lorsqu'elle a effectué un virage numérique à l'automne 2019.

Par ailleurs, l'AREQ ne collecte que les renseignements nécessaires à l'accomplissement de sa mission. Ceux-ci sont reçus par l'entremise du formulaire d'adhésion à l'Association et, le cas échéant, au régime d'assurance collective ASSUREQ, qu'elle offre en exclusivité à ses membres.

COMMUNICATIONS AVEC LES MEMBRES

La Loi 25 vient ajouter un cadre plus strict et légitimer les exigences qu'elle impose dans ses pratiques. Ainsi, à l'annonce du projet de loi, les pratiques de l'Association permettant aux personnes élues désignées dans les régions et les secteurs de communiquer avec leurs membres ont été validées après du service juridique de la CSQ pour être revues, le cas échéant. Ces personnes désignées ont reçu ou recevront la formation obligatoire préparée par l'AREQ en lien avec l'accès à leur liste respective de membres.

Dans cette opération, l'AREQ s'assure du respect des renseignements personnels de ses membres, tout en permettant aux secteurs de communiquer avec eux pour maintenir la vie associative et le sentiment d'appartenance.

Enfin, la Loi 25 exige qu'une personne responsable de la protection des renseignements personnels soit désignée par le conseil exécutif de l'Association. L'AREQ a ainsi nommé Annie Brochu, directrice adjointe et auteure de ces lignes, pour agir à ce titre. Par conséquent, toute question ou information sur son application ou tout incident à signaler devraient être communiqués à l'adresse confidentialite@areq.lacsq.org.



Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ en 2024

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ prévoit des ajustements de prime et un meilleur remboursement de la garantie *Injections sclérosantes*. Il s'agit d'une bonification du régime d'assurance maladie. Voyons maintenant le détail de l'ensemble des conditions du renouvellement des régimes en vigueur dès le 1^{er} janvier 2024.



C'est à l'automne 2023 que les discussions avec l'assureur se sont déroulées afin de prévoir les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour la prochaine année, soit du 1^{er} janvier au 31 décembre 2024.

Ce sont les ressources-conseils de l'AREQ et de la CSQ affectées au dossier des assurances, accompagnées et conseillées par un actuaire de la firme Mallette, qui ont rencontré l'assureur. Comme chaque année, l'objectif de ces rencontres est de déterminer la meilleure tarification possible en tenant compte de la réalité du groupe et en s'assurant de la bonne santé financière du régime.



RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

Différents facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. En tenant compte de tous ces éléments, les primes subissent cette année une modification à la hausse de 3,9 %. L'augmentation varie entre 4,06 \$ et 6,42 \$, selon votre protection.

ASSURANCE MALADIE PRIME MENSUELLE 2024			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,32 \$	30,52 \$	48,44 \$
Santé Plus	47,14 \$	56,35 \$	88,09 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

REMBOURSEMENT MAXIMAL AUGMENTÉ POUR LA GARANTIE INJECTIONS SCLÉROSANTES

Les régimes Santé et Santé Plus qui couvrent les frais pour injections sclérosantes ont été bonifiés afin de permettre un meilleur remboursement, le montant maximal remboursable passant ainsi de 26,25 \$ à 35 \$ par jour.

RÉGIME D'ASSURANCE VIE

Cette année encore, on constate un nombre élevé de décès dans le groupe, ce qui entraîne une augmentation de la prime en assurance vie. La prime subit ainsi une modification à la hausse de 5,7 %. L'augmentation varie de 4,08 \$ à 6,46 \$, selon votre protection.



ASSURANCE VIE PRIME MENSUELLE 2024

Choix 1	
Individuel	19,32 \$
Familial	30,32 \$
Choix 2	
Individuel	41,64 \$
Familial	52,64 \$
Choix 3	
Individuel	63,96 \$
Familial	74,96 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

CONGÉ DE PRIME

Considérant la bonne santé financière des régimes, le congé de prime de 3 \$ par mois par adhérent est reconduit dans le régime d'assurance maladie et le régime d'assurance vie.





L'AREQ REDEVIENT COPRENEUSE DU RÉGIME D'ASSURANCE

Lors de l'assemblée générale extraordinaire d'ASSUREQ, le 23 octobre dernier, les membres d'ASSUREQ étaient invités à se prononcer sur l'avenir de la corporation. La décision de dissoudre la corporation a été votée dans un souci de bonne gouvernance et d'imputabilité du régime d'assurance collective ASSUREQ. L'AREQ est ainsi redevenue copreneuse du régime d'assurance, comme c'était le cas avant 1997.

Voici un bref historique du régime d'assurance à l'AREQ et le cheminement menant vers la décision de dissolution.

HISTORIQUE DU RÉGIME D'ASSURANCE À L'AREQ

1966

Les membres de l'AREQ sont couverts par un régime d'assurance Pharmaxo.

1972

La Centrale des enseignants du Québec (CEQ) intègre les membres de l'AREQ dans son régime d'assurance collective.

1982

Un 1^{er} régime d'assurance collective distinct voit le jour pour les retraités de l'AREQ. L'AREQ et la CEQ sont copreneuses du régime d'assurance.



1997

Mise en vigueur du projet de loi n° 33 créant le régime universel d'assurance médicaments par le gouvernement du Québec. Cette loi oblige l'AREQ à offrir la garantie des médicaments à ses membres de moins de 65 ans. Pour éviter que des membres n'ayant pas les moyens de s'assurer soient forcés de démissionner ou décident de ne pas adhérer à l'Association, l'AREQ crée la corporation ASSUREQ. Celle-ci permet aux membres de demeurer ou d'adhérer à l'AREQ sans obligatoirement participer aux assurances.

La corporation ASSUREQ devient alors copreneuse du régime d'assurance collective, qu'on nomme dorénavant ASSUREQ, avec la CEQ.

2011

À la suite d'un jugement en faveur de l'AREQ contre la RAMQ dans le cadre du projet de loi n° 130, l'AREQ est dorénavant autorisée à offrir à ses membres, ou par l'intermédiaire de sa corporation ASSUREQ, un régime d'assurance collective sans pour autant être tenue de leur offrir la garantie des médicaments. Les médicaments sont alors retirés du régime ASSUREQ à partir du 31 mars 2011.

Bien que l'existence de la corporation ASSUREQ ne soit plus nécessaire, l'AREQ décide tout de même de la maintenir en place pour se protéger en cas de litige ou d'un appel de la décision du juge.

2023

Plus de 12 ans après le jugement rendu dans le cadre du projet de loi n° 130, force est de constater que le rôle que la corporation a joué durant plus de 26 ans n'a plus sa raison d'être. À la suite de réflexions et de discussions entre l'AREQ et le CA d'ASSUREQ, ce dernier a proposé, à l'assemblée générale extraordinaire du 23 octobre 2023, de dissoudre la corporation et que l'AREQ redevienne copreneuse du régime d'assurance ASSUREQ avec la CSQ, comme c'était le cas avant 1997.

Il est important de préciser que la dissolution de la corporation n'a aucun impact sur les membres assurés ni sur le régime d'assurance collective, qui continue d'être offert aux membres de l'AREQ, toujours en partenariat avec Beneva.



Avant de partir, pensez à valider votre couverture d'assurance voyage

L'ÉQUIPE BENEVA

Les régimes d'assurance maladie Santé et Santé Plus offerts dans le régime d'assurance collective ASSUREQ incluent une couverture d'assurance voyage avec assistance et une couverture d'annulation de voyage.

L'assurance voyage avec assistance sert à couvrir, entre autres, les frais engagés à la suite d'une situation d'urgence résultant d'un accident ou d'une maladie subite qui débute durant votre voyage. Si vous êtes déjà porteur d'une maladie connue, votre état de santé doit être bon et stable avant votre départ.

Vous avez un problème de santé? Les frais liés à une condition médicale connue avant le départ pourraient ne pas être admissibles. Par exemple, si au cours des derniers mois :

- votre état de santé a changé;
- vous avez été hospitalisé ou avez consulté un médecin (sauf pour un examen médical de routine);
- vous avez récemment vécu un problème médical;
- votre médication ou votre posologie a changé;



Ou encore si vous êtes en attente :

- d'une visite chez un spécialiste, de résultats à un test médical ou d'un diagnostic officiel;
- d'examen, de traitement ou d'une intervention chirurgicale.

Il est fortement recommandé de communiquer avec l'assistance voyage CanAssistance avant votre départ. Vous pourrez obtenir des précisions, mais surtout la confirmation que la garantie d'assurance voyage avec assistance s'applique ou ne s'applique pas selon votre situation.

ATTENTION : dans l'éventualité où certaines limitations s'appliquent à votre couverture d'assurance voyage avec assistance, il vous revient de prendre la décision de maintenir ou non votre projet de voyage. Cela ne signifie pas pour autant que vous êtes admissible à l'assurance annulation de voyage. Informez-vous auprès de CanAssistance quant à votre admissibilité avant d'annuler. Il serait désagréable d'engager des frais qui ne sont peut-être pas remboursables. Évitez les mauvaises surprises!

Pour joindre CanAssistance, composez le 1 800 465-2928, comme indiqué sur la carte d'assurance qui vous a été remise. Vous aurez à fournir votre numéro de contrat pour vous identifier.

Cette publication est à titre d'information seulement. Elle ne change en rien les dispositions du contrat d'assurance collective. En cas de disparité entre le texte de cette capsule et le contrat, le contrat prévaut sur celle-ci.





Participer à la vie associative : chacun à sa façon !

CHARLES-DAVID DUCHESNE | Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

D'après une expression couramment utilisée, « il faut toute sorte de monde pour faire un monde ». Et dans une association comme l'AREQ, nous avons besoin de membres aux profils, aux intérêts, aux expertises et aux niveaux d'implication variés pour rayonner dans la société. Certes, l'AREQ ne serait pas la même association sans toutes les personnes engagées qui contribuent au fonctionnement de sa structure décisionnelle, mais elle n'aurait pas la notoriété qu'on lui reconnaît aujourd'hui sans ses 60 000 membres.

Pour que fonctionne une association comme la nôtre, il nous faut donc des porte-paroles, des personnes militantes et des personnes membres représentant une force par leur nombre. Une métaphore liée à notre système solaire serait sans doute utile pour bien comprendre. Nous pourrions dire, par exemple, que l'AREQ a besoin de soleils, qui exercent une force gravitationnelle et attirent les membres de tous horizons; de planètes, qui réagissent à cette attractivité en participant activement; et de satellites, qui gravitent autour des planètes sans jamais perdre de vue ce qui s'y passe. Tous ces éléments sont aussi importants les uns que les autres pour qu'il y ait un certain équilibre.

Que vous soyez une personne retraitée de l'enseignement, de la santé, du monde municipal, de la culture, de la petite-enfance, une personne retraitée professionnelle, technicienne ou de soutien, votre voix est importante. Que ce soit en participant aux activités variées qui sont organisées dans vos régions et secteurs, en commentant les publications sur notre page Facebook, en nous joignant par courriel ou par téléphone, tous les moyens sont bons pour nous faire connaître vos intérêts et nous faire part de vos idées innovantes.

Où que vous soyez, des personnes dévouées sont prêtes à vous accueillir et à vous faire connaître tout ce que l'AREQ a à vous offrir. De la défense des droits des personnes retraitées à l'organisation de centaines d'activités chaque année, découvrez la pertinence sociale de l'AREQ, qui brille de tous ses membres.

Nous avons besoin de membres aux profils, aux intérêts, aux expertises et aux niveaux d'implication variés pour rayonner dans la société.



Services et soins aux personnes âgées : le système québécois frappe un mur

SAMUEL LABRECQUE

Conseiller aux dossiers sociaux

De nombreux experts et organismes ont pressé les gouvernements d'adapter le réseau de la santé du Québec afin de répondre aux défis du vieillissement de la population, et ce, depuis une dizaine d'années. Toutefois, les données récentes du ministère de la Santé et des Services sociaux montrent qu'il faudra redoubler d'efforts pour réussir le rattrapage de ce laisser-aller.

LE DÉFI DÉMOGRAPHIQUE DU QUÉBEC

Selon les projections de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), un quart des Québécois seront âgés de 65 ans ou plus en 2031 et près du tiers, en 2061¹. Ce n'est pas nécessairement une mauvaise nouvelle. C'est simplement signe que plusieurs facteurs contribuent à l'augmentation de l'espérance de vie. Néanmoins, cette nouvelle réalité apporte son lot de défis. Défis que nous avons le devoir de relever collectivement.

¹ <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/ainee/aines-quebec-chiffres.pdf>





Historiquement, notre système de santé a mis, et met toujours, l'accent sur les soins aigus, dont la réponse pour tout problème de santé est devenue un automatisme pour la population en général : l'hôpital et l'urgence. C'est ce qu'on appelle l'hospitalo-centrisme.

Cependant, les besoins de santé d'une population vieillissante changent la donne. Il est davantage question de maladies chroniques ou de perte d'autonomie fonctionnelle qui évoluent dans le temps. Or, ces besoins ne trouvent pas réponse nécessairement à l'hôpital et à l'urgence.

DES DONNÉES INQUIÉTANTES

La première donnée illustre tragiquement les conséquences d'un système hospitalo-centriste. Près de 2 300 aînés occupent des lits d'hôpitaux inutilement en attendant d'être transférés ailleurs, un nombre qui ne cesse d'augmenter². Ces patients sont en attente d'une place dans diverses ressources :

- en Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD);
- en réadaptation;
- en résidence pour aînés;
- en ressource intermédiaire;
- à domicile avec de l'aide adaptée ou des soins palliatifs.

Du côté des CHSLD, il y a saturation. Quelque 4 560 aînés se trouvaient sur la liste d'attente à la mi-août 2023, soit une hausse de 65 % depuis octobre 2018³. Pour faire face au vieillissement de la population au Québec, les données du ministère indiquent qu'il faudrait 3 000 nouvelles places d'hébergement chaque année. On se doute bien pour quelle raison les personnes aînées doivent attendre actuellement plus de 600 jours pour obtenir une place en CHSLD.⁴

² <https://www.journaldemontreal.com/2023/09/08/une--bombe-a-retardement---2198-aines-hospitalise-attendent-un-transfert>

³ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2011570/chsl-d-mda-attente-chirurgies-dube-quebec>

⁴ <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/attente-pour-des-places-en-chsl-d-c-est-long-a-mort/2023-10-02/plus-de-600-jours-d-attente.php>



D'ailleurs, *La Presse* a découvert en épluchant les 700 rapports de coroner produits en 2021 et en 2022 à la suite du décès de personnes âgées dans des résidences privées pour aînés que 25 d'entre elles sont mortes alors qu'elles étaient sur une liste d'attente pour une place d'hébergement dans le système public⁵.

Le gouvernement actuel continue de laisser miroiter que le projet de maisons des aînés va solutionner ce problème. Dans les faits, ces projets, qui semblaient attrayants au départ, ne donnent pas les résultats escomptés. De nombreux retards de construction et les retards dans l'embauche du personnel ont mené à des révisions des échéanciers d'une vingtaine de chantiers un peu partout au Québec, alors que les coûts continuent de grimper jusqu'à 1,6 million de dollars par place⁶.

Puis, dans plusieurs cas, lorsqu'une maison des aînés ouvre ses portes, le réseau de la santé procède systématiquement à un déménagement de personnes déjà hébergées dans des CHSLD vétustes vers le nouveau bâtiment au goût du jour⁷. Ainsi, les maisons des aînés ne représentent pas forcément un ajout de places, mais plutôt un remplacement du parc immobilier désuet que représentent les CHSLD.

ET LES SOINS À DOMICILE DANS TOUT ÇA ?

Au Québec, le nombre de personnes qui attendent à la maison pour un service à domicile a explosé de 62 % en cinq ans, soit une liste qui atteint plus de 55 000 personnes⁸. À cet effet, rappelons que le Commissaire à la santé et au bien-être révélait dans son plus récent rapport que le Québec est parmi les provinces canadiennes dont les ressources financières consenties aux services de soutien à domicile (SAD) sont les plus faibles⁹. Le soutien à domicile n'est donc visiblement pas une priorité gouvernementale au Québec.

Pourtant, les sociétés qui ont misé sur les soins et les services à domicile en ont tiré des bénéfices sur l'ensemble de leur réseau de la santé¹⁰. Lorsqu'une personne en perte d'autonomie est prise en charge rapidement, avec des services et des soins adéquats peu importe son milieu de vie (résidence collective, appartement ou maison unifamiliale), on retarde, voire évite le recours à l'hébergement. Cela a pour effet d'enlever de la pression sur les établissements de type CHSLD tout en limitant les visites à l'hôpital (à l'urgence) pour des problèmes qui peuvent être solutionnés à domicile par différents professionnels de la santé.

L'ESPOIR DOIT PASSER PAR L'ACTION

Il faudra rapidement nous réveiller comme société. Stéphane Laporte, dans *La Presse*, écrivait ces mots pour la Journée internationale des aînés, le 1^{er} octobre dernier : « Si la société ignore les vieux, c'est parce que la société ne veut pas vieillir. Pourquoi s'attarder avec ceux dont elle ne veut pas faire partie ? D'un coup que la vieillesse serait contagieuse. La société choisit le déni. Se montrer toujours sous son plus jeune jour. »

Peut-être est-il là le problème. La raison de l'inaction des gouvernements certes, mais aussi le déni des électeurs pour qui la dignité des aînés ne représente jamais une priorité au moment de voter.

Nous devons donc continuer de marteler ce message aux citoyennes et citoyens de tous âges : vivre, c'est aussi vieillir. La dignité des personnes âgées d'aujourd'hui est aussi garante de la dignité des générations futures, qui vieilliront elles aussi à leur tour.

⁵ <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/attente-pour-des-places-en-chsld/c-est-long-a-mort/2023-10-02/plus-de-600-jours-d-attente.php>

⁶ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2001119/nouveaux-retards-maisons-aines-quebec>

⁷ <https://www.infodimanche.com/actualites/actualite/481097/la-maison-des-aines-accueille-ses-premiers-residents>

⁸ <https://www.journaldemontreal.com/2023/12/30/ca-ne-marche-pas---toujours-plus-de-quebecois-attendent-pour-des-soins-a-domicile-meme-si-les-services-augmentent>

⁹ https://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2023/Rapportpreliminaire_SAD/CSBE-Tome2_Rapport_Preliminaire_SoutienDomicile.pdf

¹⁰ <https://www.lapresse.ca/contexte/2021-10-10/la-presse-au-danemark/tout-un-systeme-pour-vieillir-chez-soi.php>



L'écoanxiété au service de l'environnement

RÉBECCA SALESSE
Conseillère en communication
et relations de presse

En collaboration avec
Karine St-Jean, Ph.D. et autrice



« L'ÉCOANXIÉTÉ, C'EST LE TERME QUI, SELON MOI, REGROUPE L'ENSEMBLE DES RÉACTIONS QUE NOUS AVONS LORSQU'ON CONSTATE L'ÉTAT DE LA SITUATION ACTUELLE SUR LE PLAN CLIMATIQUE ET ENVIRONNEMENTAL ET LES CONSÉQUENCES POTENTIELLES. »

L'écoanxiété est un concept à ce point récent que le mot lui-même a fait son entrée dans les éditions révisées des dictionnaires *Larousse* et *Le Robert* en 2023 seulement. La littérature sur le sujet est récente, et on s'y intéresse de plus en plus. Mais du point de vue des personnes âgées, quelle forme prend-elle ? Rencontre avec la psychologue et autrice du livre *Apprivoiser l'écoanxiété et faire de ses écoémotions un moteur de changement*, Karine St-Jean, Ph. D.



RS

DEPUIS QUAND PARLE-T-ON D'AVANTAGE D'ÉCOANXIÉTÉ ?

KSJ

Dans les cinq, dix dernières années, nous avons été beaucoup plus conscientisés aux enjeux environnementaux, et de nombreux éléments semblent contribuer à cette conscience grandissante. De l'information vulgarisée sur les impacts des bouleversements climatiques sur la planète et l'humain est devenue de plus en plus disponible. Les événements météo extrêmes surviennent également de plus en plus fréquemment, et de plus en plus près de nous. Nous constatons directement les conséquences des transformations climatiques. Dans ce contexte, les conversations à ce sujet se sont invitées sur la place publique et dans les familles. Dans la foulée, des événements d'envergure ont contribué à ce mouvement. Par exemple, en 2019, il y a eu la grande marche pour le climat à Montréal où, à l'invitation de Greta Thunberg, cette jeune militante suédoise, plus de 500 000 personnes s'étaient réunies. Puis, deux ans après cette marche historique, étudiants, familles et personnes âgées se sont réunis dans la métropole pour réclamer une plus grande justice climatique. Les gens connaissent mieux les enjeux. Dans les médias, le terme écoanxiété est devenu fréquent et connu : nous avons eu accès à

un mot pour désigner nos émotions en lien avec tous ces changements, ce qui nous a permis d'en parler encore davantage. Finalement, durant la pandémie, nous avons pu constater les bienfaits pour la planète de cette pause de l'activité humaine. Il semble y avoir eu un *momentum* pour que le thème de l'écoanxiété s'inscrive dans nos vies.

RS

MAIS PRÉCISÉMENT, COMMENT DÉFINIR LE CONCEPT D'ÉCOANXIÉTÉ ?

KSJ

En fait, l'écoanxiété, c'est le terme qui, selon moi, regroupe l'ensemble des réactions que nous avons lorsqu'on constate l'état de la situation actuelle sur le plan climatique et environnemental, et les conséquences potentielles. Cela regroupe donc beaucoup d'émotions : de l'anxiété, mais aussi de l'angoisse, de la peur, de la tristesse, du deuil, de la colère, de la frustration, de la culpabilité et de l'impuissance, par exemple. L'écoanxiété peut prendre différentes formes. Elle peut se manifester par des émotions très pointues et ponctuelles, allant jusqu'à des émotions envahissantes, persistantes et intenses ou encore qui ont une couleur existentielle, comme lorsque nous nous questionnons sur le sens de notre vie alors que nous avons l'impression qu'une catastrophe est imminente, par exemple.





« PLUSIEURS GRANDS-PARENTS ONT PEUR QUE LEURS PETITS-ENFANTS N'AIENT PLUS AUCUNE QUALITÉ DE VIE LORSQU'ILS SERONT ADULTES. »

RS

QUEL GROUPE D'ÂGE EST-IL D'AVANTAGE TOUCHÉ PAR L'ÉCOANXIÉTÉ ?

KSJ

En plus des jeunes parents et des jeunes eux-mêmes, les personnes retraitées sont un groupe particulièrement touché. D'une part, plusieurs grands-parents ont peur que leurs petits-enfants n'aient plus aucune qualité de vie lorsqu'ils seront adultes. Je pense par exemple à une grand-maman qui me racontait récemment que petite, elle passait le congé des Fêtes à jouer dehors et à faire des châteaux de neige. Mais elle constate avec tristesse et nostalgie que ses petits-enfants, eux, n'ont pas ce plaisir, car il n'y a souvent que très peu, voire pas de neige à Noël. Les personnes retraitées sont à même de constater les changements dans le temps, les pertes, les deuils en lien avec les changements dans les saisons, le climat et la météo ainsi que la perte de milieux naturels. Ils sont les témoins vivants de ces changements.

Certaines personnes retraitées expriment également ressentir de la culpabilité. Les principaux changements sont survenus avec l'ère industrielle, principalement dans les années 50, 60, 70 et 80. Le groupe de gens maintenant retraités constituait alors la force de travail, une force économique qui consommait et qui consomme encore biens et services. Certaines personnes âgées éprouvent un sentiment de culpabilité lorsqu'elles réalisent que leur génération a contribué à engendrer ce qui se passe actuellement.

Finalement, les personnes retraitées ont souvent un peu plus de temps pour s'informer et pour lire. Ils sont donc conscients de ce qui se passe. S'informer est important et nécessaire, mais connaître ce qui est difficile s'accompagne souvent d'une charge émotionnelle complexe et parfois inconfortable.



RS

EST-CE POSSIBLE D'UTILISER L'ÉCOANXIÉTÉ DE FAÇON POSITIVE ?

KSJ

Absolument ! Il faut d'abord comprendre que les émotions difficiles, désagréables, sont essentielles. Et pas seulement dans le cas de l'écoanxiété.

Nos émotions, qu'elles soient agréables ou non, nous informent. Elles nous parlent de nos besoins, de nos attentes, de nos perspectives, de notre environnement. Les émotions désagréables nous informent que quelque chose ne marche pas pour nous. Elles deviennent ainsi une force mobilisatrice, car elles nous donnent envie de faire quelque chose pour améliorer la situation. Transformer l'écoanxiété en force positive est possible. Cela demande de prendre soin de ce qui se passe à l'intérieur de nous et de canaliser notre énergie dans l'action.

Vivre de l'écoanxiété n'est pas problématique ni pathologique. Au contraire ! Cela nous informe que nous sommes conscients d'une menace bien réelle. Par ailleurs, lorsque notre écoanxiété devient envahissante, intense ou qu'elle affecte notre capacité à fonctionner, il est important de prendre soin de nos émotions. Lorsque nous constatons que nous ruminons des scénarios catastrophes ou des préoccupations intenses et négatives, il se peut que notre petit hamster (nos pensées) soit biaisé. Il est alors important de changer de perspective afin d'avoir un regard plus réaliste et nuancé. Prenez d'abord un pas de recul et observez ce que vous raconte votre petit hamster. Nourrissez votre esprit à partir de sources diversifiées, scientifiques et nuancées. Il peut être intéressant de faire l'exercice de lire les bonnes nouvelles environnementales et climatiques. Ou de nourrir notre esprit avec autre chose, par exemple en s'investissant dans des passe-temps. Pratiquer la relaxation ou la méditation peut

également faciliter la gestion des émotions et des pensées. Et si les pensées sont trop envahissantes ou l'humeur trop sombre, il peut être indiqué d'aller se chercher de l'aide en psychologie. La thérapie cognitive comportementale peut s'avérer très utile dans pareille situation.

L'autre volet, c'est l'action. L'idée est de trouver notre façon à nous de contribuer à réduire la menace. On peut y aller de façon plus classique, en participant à des manifestations ou en s'impliquant dans des organismes qui font de la sensibilisation. On peut également changer nos petits gestes du quotidien, car ils ont un réel impact. Diminuer ou changer notre consommation de biens matériels, de services, d'essence est un bel exemple. Nous réduisons ainsi notre trace environnementale et nous contribuons à envoyer aux organisations le message que consommer avec modération est au cœur des préoccupations des consommateurs. Faire le choix conscient de réutiliser, recycler, réparer ou faire des choix plus écologiques est un autre moyen à préconiser. En jaser autour de soi peut aussi apporter beaucoup. Il s'agit d'un sujet universel qui rapproche autant les générations qu'il permet de créer de nouvelles amitiés.

QUELQUES SUGGESTIONS POUR S'IMPLIQUER :



- AQPERE
- Mères au front
- Fondation David Suzuki
- Participer aux activités de sa municipalité

« Transformer l'écoanxiété en force positive est possible. Cela demande de prendre soin de ce qui se passe à l'intérieur de nous et de canaliser notre énergie dans l'action. »





SEXUALITÉ SANS TABOU

Évoluer, s'adapter et s'épanouir

JONATHAN MERCIER | Psychologue



À quand remonte votre dernière discussion ouverte, sincère et sans tabou sur la sexualité ? La sexualité est une composante fondamentale de l'expérience humaine, tant dans sa nécessité pour notre survie en tant qu'espèce que dans l'établissement et le maintien de relations affectives. Qu'elle soit vécue en solitaire ou partagée, elle constitue un sujet intemporel qui marque l'histoire humaine et alimente les passions. La sexualité exerce un pouvoir considérable sur les besoins, les désirs et les rôles des individus. Elle n'a pas de date d'expiration, et bien qu'elle se transforme, elle constitue une part importante de notre identité, et ce, peu importe le nombre de bougies sur notre gâteau d'anniversaire. Pourtant, les discussions ouvertes et honnêtes sur la sexualité semblent plus difficiles à avoir en vieillissant, que ce soit en raison de notre propre malaise ou de celui de notre interlocuteur.

En vieillissant, notre corps subit de nombreuses transformations, et nos organes génitaux ne sont pas épargnés. Chez les hommes, obtenir une érection ferme peut nécessiter plus de temps, et l'apogée du plaisir, l'orgasme, peut être moins intense ou plus difficile à atteindre. Du côté des femmes,

l'amincissement des parois vaginales, la sécheresse intime et les enjeux de lubrification peuvent devenir des défis. Cependant, ces modifications physiologiques dont on ne parle pas suffisamment, bien que potentiellement déroutantes, ne signifient pas la fin d'une sexualité épanouissante. L'adaptation devient alors un outil indispensable. En effet, aborder la sexualité à un âge avancé nécessite une capacité d'adaptation renouvelée, et c'est cette flexibilité qui vous permettra de continuer à vivre une vie intime riche et satisfaisante.

L'adaptation se définit comme notre habileté à nous ajuster face à de nouvelles circonstances ou informations. Elle nous conduit à élaborer de nouveaux comportements afin de mieux naviguer à travers les changements.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le consentement est l'accord volontaire de la personne à l'activité sexuelle. Elle doit consentir à chaque acte sexuel précis, à sa nature et à l'identité précise du partenaire. Lorsqu'il n'y a pas de consentement, il s'agit d'une agression sexuelle.



Concernant la sexualité, la première démarche (étape 1) consiste à identifier la nature des transformations auxquelles nous sommes confrontés. Sont-elles d'ordre physiologique, psychologique, environnemental ou relationnel ? L'introspection est primordiale à ce stade. Rassurez-vous, cette réflexion n'a pas à être une quête solitaire. Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à partager vos interrogations avec votre partenaire, des amis ou des professionnels de la santé (médecin, psychologue, sexologue, entre autres). Une claire compréhension de vos enjeux facilite l'élaboration d'une stratégie adaptée (étape 2), suivie de sa mise en œuvre (étape 3). Le chemin de l'adaptation est semé d'embûches et d'expérimentations. Ainsi, lors de l'évaluation de votre stratégie (étape 4), gardez en tête que les échecs ne sont en fait que des apprentissages. Introduire de nouveaux éléments dans notre sexualité est généralement un processus d'essais et d'erreurs. Prenons l'exemple de la diminution de la lubrification vaginale : vous pourriez envisager l'utilisation d'un lubrifiant dans vos moments intimes, solos ou partagés. Si le premier produit testé ne répond pas à vos attentes, cela ne signifie pas l'échec de votre démarche, mais simplement la nécessité de réajuster votre choix et de tester un autre produit en fonction des apprentissages que vous avez réalisés et selon vos préférences personnelles. Chez les hommes, l'utilisation d'anneaux péniers ou d'exercice de type Kegel peuvent être de précieux alliés pour contrer les impacts du temps sur vos capacités érectiles ou orgasmiques.

La connaissance de soi est non seulement la pierre angulaire de l'adaptation, mais aussi le fondement d'une communication efficace. Nos préférences et besoins évoluent au fil des années. Ce qui vous comblait à 20 ans peut différer de vos besoins actuels à 60, 70 ou 80 ans. Il est primordial de communiquer ces changements à votre partenaire. Une discussion ouverte et sincère est à la base d'une sexualité saine et épanouissante. Pour beaucoup, aborder ces sujets dans un cadre neutre et apaisant, lors d'une balade ou autour d'une tasse de café, facilite le dialogue. Savez-vous de quelle façon votre partenaire aime être aimé, ce qui favorise sa libido et ce qui l'éteint ou encore quelles sont ses zones érogènes actuelles ? Il est possible que cela ait changé avec les années.



Il est également possible que les préliminaires prennent plus d'espace dans votre sexualité que dans la vingtaine. Avec les changements physiologiques de l'âge, se permettre d'être plus patient dans nos rapprochements devient essentiel.

Le manque de connaissances en matière de santé sexuelle fait en sorte que la personne âgée est plus à risque de contracter une ITS, une infection transmise sexuellement. Aussi, la gêne et la culpabilité contribuent à ce qu'elle évite de consulter un professionnel de la santé à ce sujet. N'hésitez pas à en parler à médecin.

La sexualité marque toutes les étapes de notre vie, revêtant différentes formes et intensités. Quelle que soit l'étape où nous nous situons, le besoin d'intimité, de désir et de connexion demeure. Le véritable défi, avec le temps, n'est pas tant d'accepter les changements physiologiques que nous subissons, mais d'exercer notre capacité à les comprendre pour mieux communiquer. L'adaptation et la communication ne sont pas seulement des stratégies, elles s'avèrent aussi des compétences essentielles pour cultiver une sexualité épanouissante tout au long de notre vie. Abordons notre sexualité avec curiosité, ouverture et une volonté d'explorer, car la sexualité n'a pas de date d'expiration.





Les antivirus et suites de protection les plus efficaces

FRANÇOIS CHARRON | Chroniqueur

NOUVELLE
CHRONIQUE



On aura beau s'acheter l'un des meilleurs ordinateurs, la première étape pour avoir un ordinateur en santé et s'en servir avec sécurité, c'est de se doter d'un antivirus efficace. D'autant plus que vous n'aurez à déboursier qu'entre 30 \$ et 50 \$ par année pour une protection beaucoup plus complète, qui pourra être installée sur tous vos appareils.

Par contre, devant l'étendue de l'offre, il est facile de s'y perdre. Dans cette première chronique pour le magazine *Quoi de neuf*, on compare trois produits actuellement populaires sur le marché.

BITDEFENDER INTERNET SECURITY

La suite de protection Bitdefender gagne en commentaires positifs année après année. Il s'agit d'une solution très complète dont l'interface ergonomique est facile à utiliser et qui permet de supprimer aisément les menaces détectées ou bloquées.

→ [Consulter le site Web de Bitdefender pour plus d'infos](#)

La version la plus complète du logiciel Bitdefender Total Security comprend, en plus de l'antivirus, un filtre anti-espion, un antihameçonnage, le filtrage des résultats de recherche, un pare-feu, un antipourriel, une protection de vos webcams, une surveillance comportementale de vos applications et la surveillance de fichiers sensibles.

Bitdefender Total Security offre aussi une protection pour les réseaux sociaux, un contrôle parental, un programme antivols en cas de perte de l'appareil, un gestionnaire de mots de passe, un navigateur sécurisé et un outil de destruction de fichiers qui ne laisse aucune trace.

Diverses versions de l'antivirus proposent plus ou moins de fonctionnalités à installer sur 5, 10 ou 15 postes, qu'on parle d'ordinateurs PC ou Mac, d'appareils iOS ou Android.

Bien sûr, en plus de ces trois propositions, il en existe plusieurs autres d'excellente qualité. Nous aurions aussi pu inclure dans notre liste VIPRE et Intego, par exemple.

POINTS POSITIFS DE BITDEFENDER

- Très performant
- Facile à utiliser, interface ergonomique
- Gestionnaire de mots de passe intégré
- Prêt pour les maisons connectées
- Possibilité de protéger 10 appareils pour un 1 an (ou plus) avec une licence

POINTS NÉGATIFS DE BITDEFENDER

- Plusieurs options disponibles seulement dans la version la plus complète

BITDEFENDER EST COMPATIBLE AVEC :

- Windows 7 avec Service Pack 1, 8.1, 10 et 11
- macOS X Yosemite (10.10) et versions supérieures
- Android 5.0 et versions supérieures
- iOS 12 et versions supérieures



ESET

Très bien cotés par les études indépendantes en ce qui concerne la sécurité, tous les logiciels de la suite ESET sont dotés d'un antivirus et d'un antihameçonnage. Certains possèdent aussi un pare-feu, un contrôle parental et même une fonction antivol qui permet de retracer votre appareil volé ou égaré via la plateforme Web d'ESET.

→ [Consulter le site Web d'ESET pour plus d'infos](#)

En ce qui a trait aux fonctionnalités phares, il existe une option qui envoie des alertes lorsque quelqu'un tente de se connecter à votre webcam ou à votre réseau sans fil.

ESET offre aussi le cryptage de vos données et des actions sur votre clavier afin de sécuriser vos transactions bancaires et vos paiements en ligne, tout en vous protégeant également contre les clés USB, les disques durs externes infectés ainsi que les connexions via Bluetooth.

Autres points intéressants : il est possible d'essayer **gratuitement** la suite ESET pour une période de 30 jours. À noter que la version « Multi-Device » permet de protéger jusqu'à 10 appareils.

POINTS POSITIFS D'ESET

- Ne ralentit pas l'ordinateur
- Facile à utiliser
- Performance élevée en détection de virus
- Outil d'analyse des réseaux sociaux
- Pas compatible avec les appareils iOS
- Plusieurs options configurables

POINTS NÉGATIFS D'ESET

- Peut s'avérer complexe
- Filtrage des URL à améliorer

ESET EST COMPATIBLE AVEC :

- Windows 7 avec Service Pack 1, 8.1, 10 et 11
- macOS Sierra et versions supérieures
- Android 5.0 et versions supérieures





MCAFEE

En plus de prémunir votre ordinateur contre les virus conventionnels et d'en assurer la pleine sécurité, la solution de McAfee surveille la navigation Web et les téléchargements effectués, protège votre identité lors de vos achats en ligne et filtre les courriels indésirables.

Il vous propose aussi un outil de gestion de mots de passe, un contrôle parental et la possibilité de supprimer des fichiers sensibles sans laisser de trace.

→ [Consulter le site Web de McAfee pour plus d'infos](#)

McAfee garantit un remboursement si votre ordinateur devait être infecté par un virus. Celui-ci sera supprimé à distance par un expert de la firme. Seul bémol, ce service n'est disponible que si l'on s'inscrit au renouvellement automatique.

Enfin, sachez que McAfee propose aussi un outil gratuit appelé McAfee WebAdvisor. Il vise à accroître votre sécurité sur le Web et vous avise lorsqu'un site ou un fichier ne semble pas sécuritaire.

POINTS POSITIFS DE MCAFEE

- Une seule licence vous permet de protéger tous vos appareils (PC, Mac, téléphones et tablettes)
- Surveillance de la navigation et des téléchargements
- Bloque la lecture automatique des vidéos sur le Web
- Mises à jour en temps réel
- Garantie de remboursement si l'ordinateur est infecté

POINTS NÉGATIFS DE MCAFEE

- Obligation de s'inscrire au renouvellement automatique
- Ses analyses sont complètes mais prennent plus de temps que d'autres
- Le contrôle parental n'est plus disponible dans l'édition Internet Security

MCAFEE EST COMPATIBLE AVEC :

- Windows 8.1, 10 et 11
- macOS 10.15 et versions supérieures
- Android 7 et versions supérieures
- iOS 13 et versions supérieures



BON À SAVOIR

Il est faux de croire que les Macs n'ont pas besoin de logiciels de protection ou d'antivirus. Un Mac peut héberger des virus Windows sans que ça n'affecte son bon fonctionnement, mais si vous devez transférer des fichiers de votre Mac du bureau au PC de la maison, vous pouvez infecter votre PC. Les logiciels de protection Bitdefender et McAfee offrent une version Mac.



Pour en savoir davantage sur ce sujet, rendez-vous sur francoischarron.com et tapez ANTIVIRUS dans la barre de recherche.



CONDITION DES HOMMES

Le rapport de l'étude qualitative sur la grand-parentalité au masculin auquel a participé l'AREQ sera bientôt disponible.

CHARLES-DAVID DUCHESNE

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

Les grands-parents exerceraient maintenant un rôle encore plus important et influent qu'auparavant dans la vie de leurs petits-enfants. L'étape de la grand-parentalité devient de plus en plus, avec certaines transformations démographiques en cours et les multiples enjeux qu'elle soulève, un temps social important à documenter, décortiquer, analyser, bref à mettre en perspective sous l'angle de questions qui interrogent l'avenir de la grand-parentalité.

L'étude qualitative permettra d'illustrer, en divers aspects, les effets potentiels du rôle de grand-père sur la manière dont les petits-fils perçoivent et pratiquent leur masculinité. Les changements entraînés par la prise de retraite amènent certains grands-pères à s'occuper de leurs petits-enfants d'une manière tout à fait inédite, en conservant les comportements qu'ils trouvaient positifs et en changeant ceux qu'ils trouvaient négatifs. Il s'agit d'une occasion d'agir différemment. Ces changements se traduiront parfois par l'adoption de comportements traditionnellement associés à des traits plus féminins, comme le fait de fournir du soutien affectif ou de veiller sur ses petits-enfants pour soutenir ses enfants.

Certaines caractéristiques de la masculinité hégémonique pouvant être plus difficiles à maintenir pour des hommes âgés, le rôle de grand-père peut aussi offrir à certains hommes la possibilité d'affirmer leur masculinité de nouvelles façons, notamment en jouant le rôle de « sage » qui donne des conseils à ses petits-enfants et qui leur tend l'oreille.

L'étude réalisée s'inscrit dans un contexte exploratoire. Elle vise à mieux comprendre les liens intergénérationnels qui unissent les grands-pères et leurs petits-fils, la circulation entre eux des valeurs liées à leurs pratiques de la masculinité et leur influence réciproque sur les façons de chacun de comprendre et de vivre leur masculinité. De nature qualitative, l'étude a été menée auprès d'un échantillon de grands-pères et de leurs petits-fils, selon le principe de la dyade. Au moment de sa publication, le rapport sera déposé sur le site Web de l'AREQ et fera l'objet d'une actualité.

Texte inspiré de la mise en contexte du rapport de recherche



Un dernier mot comme président national

ROBERT GAULIN | Président de la FLG

Récemment, j'ai rencontré un monsieur que je ne connaissais pas et qui me disait que ses conditions de retraite étaient bonnes grâce à l'entente que j'avais négociée au nom de la CEQ.

Cette entente permettait aux personnes ayant passé un certain nombre d'années en communauté sans avoir le droit de contribuer à un régime de retraite de racheter toutes les années d'enseignement au Québec et ainsi de se donner les conditions d'une meilleure retraite.

Il fallait croire profondément à cette cause pour forcer le gouvernement à ouvrir ses goussets et corriger une situation inacceptable. J'y avais mis beaucoup de cœur, de temps et de conviction. Cela, je le dois en bonne partie à Laure-Gaudreault, qui avait créé une culture de la retraite dans notre Centrale.

Au moment de quitter la présidence, je tiens à rappeler ce lien entre Laure Gaudreault, la qualité de notre retraite et notre belle Fondation. En soutenant la Fondation Laure-Gaudreault, on rend hommage à cette femme admirable tout en redonnant à des organismes ou des personnes qui ont besoin de notre appui financier.

Je quitte la présidence nationale en restant fidèle à la FLG par les dons que j'y ferai et ma participation aux activités de financement. Merci à celles et ceux qui participent à cet effort. Aux autres, je vous invite à faire une place à notre Fondation parmi les organismes que vous aimez soutenir. Enfin, merci à l'AREQ, qui m'a si bien accueilli lors du dernier Congrès et à qui je suis redevable de tout ce que j'ai pu réaliser avec son aide.

Nos membres publient.

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



LES AMANTS DU MOULIN FLEURI
Richard Gougeon



DÉRIVES



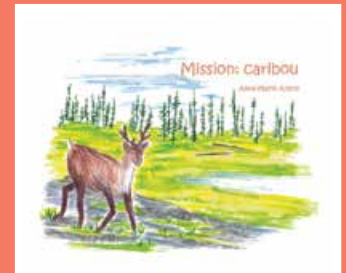
DAMNÉ BONHEUR T'ES OÙ ?
Micheline Bédard



L'INFINI DU REGARD
Rita Lapierre-Otis



LÉONIE
Anne-Marie Allard



MISSION : CARIBOU
Anne-Marie Allard



Beaucoup plus qu'une orientation sexuelle

CHARLES-DAVID DUCHESNE | Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

... Bienvenue! Vous pouvez vous asseoir. Voulez-vous un café?

... Non merci pour le café. Un verre d'eau me conviendrait. Je suis content de vous rencontrer. J'ai beaucoup entendu parler de votre organisme.

... Pareillement! Allez, parlez-moi de vous. Tenez, votre verre d'eau! Qu'est-ce qui vous amène à vouloir devenir bénévole dans notre organisme?

... C'est une bonne question. J'ai récemment décidé de prendre ma retraite, après 36 années comme psychoéducateur dans un établissement scolaire. Jusqu'à tout récemment, j'assumais un rôle de mentor dans un organisme venant en aide aux jeunes en difficultés d'apprentissage. Je me considère comme une personne engagée ayant de la facilité à communiquer et à travailler en équipe. J'aime les nouveaux défis et je suis d'avis que ma retraite est un bon prétexte pour vivre de nouvelles expériences tant sur le plan personnel que professionnel. Je souhaite continuer à utiliser mes compétences pour venir en aide aux gens de ma communauté. Je fais déjà du bénévolat dans un organisme distribuant des denrées alimentaires dans ma région, mais je réalise que je peux en faire plus. Alors me voilà, prêt à rejoindre vos rangs!

... Très intéressant! Votre dynamisme est flagrant et je crois bien que votre contribution à notre organisme ne serait que bénéfique. Dites-moi, vous ne craignez pas de manquer de temps? Est-ce que votre conjointe est aussi engagée que vous l'êtes?



... À vrai dire, je partage ma vie avec un homme à qui je suis marié depuis 14 ans.

... Pardonnez-moi. Tiens, voici Karine, une autre bénévole. Karine, je te présente notre nouveau bénévole. François est homosexuel. On parlait justement de montrer davantage notre ouverture à la diversité. Ça tombe pile au bon moment.

... Tant mieux si vous êtes ouvert à la diversité. Cependant, je crois vous avoir démontré que je suis beaucoup plus qu'une orientation sexuelle, n'est-ce pas?

Souvenez-vous que chaque personne détient un bagage qui la singularise, des passions qui la font vibrer, des habiletés qu'on peut lui reconnaître et une multitude de qualités qu'on gagne à découvrir. L'orientation sexuelle d'une personne ne la caractérise pas à elle seule.





Les rituels funéraires

LISE LABELLE

Collaboratrice



De tout temps et sous toutes les latitudes, l'être humain a créé des rituels pour vivre l'expérience de la mort. Pensons à l'Égypte antique, qui a développé la momification pour conserver les corps de certains défunts.

Au Québec, au début du XX^e siècle, on exposait la personne décédée dans sa maison et la famille « veillait au corps* », dans le silence et le recueillement. Les gens du voisinage venaient offrir leurs condoléances. Cela durait trois jours et se terminait par des funérailles à l'église et l'enterrement dans un cimetière.

Vers la fin des années 40, on a assisté à la création des salons funéraires. On y louait une pièce qui servait à exposer le défunt dans un cercueil et à accueillir la famille et toutes les personnes voulant exprimer de la sympathie à la famille éprouvée. Malgré ce défilé de personnes, on devait garder le silence dans cette pièce, sauf pour faire une prière collective. Le tout se terminait également par des funérailles à l'église et l'enterrement dans un cimetière.

Les rituels entourant le décès ont beaucoup changé à la fin du XX^e siècle et au début du XXI^e dans ces mêmes salons funéraires. Première observation : tout

le monde parle désormais dans la pièce où se tiennent la famille, les amis et les connaissances du défunt ou de la défunte. Deuxième observation : si certaines personnes choisissent encore d'être exposées dans un cercueil, plusieurs optent pour la crémation. Les cendres sont alors déposées dans une urne qu'on expose dans la pièce.

Bien des funérailles sont encore célébrées dans des lieux de culte. Mais la pratique la plus répandue aujourd'hui, compte tenu de la diminution de la pratique religieuse, consiste à organiser des funérailles laïques directement au salon funéraire. La famille reçoit d'abord les condoléances des proches. Un diaporama qui raconte les grands moments de la vie de la personne décédée est projeté sur écran. Les funérailles suivent. On parle du défunt ou de la défunte, certaines personnes rendent un témoignage, on écoute de la musique que cette personne aimait. La célébration se termine autour d'une collation pour remercier les gens qui se sont déplacés.

*« Veiller au corps », une tradition issue des croyances religieuses qui consiste à accompagner l'âme du défunt qui quitte le corps pour se rendre dans l'au-delà.



Qui perd gagne ?

FRANÇOISE GUÉNETTE | Collaboratrice

Pourquoi est-il si douloureux de renoncer aux objets qui nous entourent et nous encomrent ? Ces artefacts du passé – voyages, enfants, lectures, carrières – en avons-nous vraiment besoin pour savoir qui nous sommes, de quelle étoffe nous sommes faits ? Qu'y a-t-il derrière cet attachement maniaque aux livres, tableaux, babioles, vêtements d'il y a 30 ans ?

La décision est prise : nous vendrons dans un an une maison devenue trop grande, à l'entretien trop exigeant. La plupart de nos amis sont passés par là, une fois septuagénaires. Sans trop de regrets, disent-ils, souvent devenus locataires, appréciant la légèreté acquise. Un grand ménage, ça fait du bien, prétendent-elles.

J'entends, mais quelque chose en moi résiste. Je garde la conviction intime que les objets ont une âme. Cette huile à la technique malhabile, c'est ma mère ménopausée explorant sa créativité. Ces barbouillages, c'est l'enfance de T et J. Ces livres soigneusement annotés à 15 ans, c'est une plongée dans l'adolescence oubliée. Ce chandail, tricoté il y a 70 ans pour un gamin devenu vieillard, c'est

un talisman. Tout ce qui s'affiche sur nos murs ou s'empile dans nos placards nous prouve que nous avons vécu, aimé, laissé des traces, enfanté des avenirs.

Mais pourquoi s'enchaîner à des preuves si tangibles ? La mémoire ne nous suffit pas ou nous fait défaut ? Sommes-nous au fond de simples consommateurs de souvenirs, incapables de distinguer l'important du dérisoire, l'essentiel du bêtement sentimental ? Cette maison habitée depuis plus de 25 ans, ce refuge symbolique, est-elle plus qu'un immense Costco regorgeant de bébelles ?

Il nous faudra bien un an pour éliminer l'inutile, le trop usé. Mais ensuite ? Pour une économe anti-gaspillage désireuse de recycler et de donner, il restera ce défi : où, à qui, comment ? Les enfants voudront-ils de nos antiquités et collections ? Rien n'est moins sûr.

Il y aura deuil : renoncer au douillet, changer de repères, trouver refuge ailleurs. Et peut-être un espoir : y gagner un regard neuf ?

AREQ (CSQ)
Bureau 100
320, rue Saint-Joseph Est
Québec (Québec) G1K 9E7



Accédez à des tarifs d'assurance exclusifs



L'AREQ (CSQ) fait équipe avec La Personnelle pour vous offrir :

-  Des tarifs d'assurance auto, habitation et entreprise avantageux
-  Des économies et des rabais supplémentaires
-  Un soutien personnalisé pour répondre à vos besoins uniques

Découvrez pourquoi **99%** des membres de la CSQ **renouvellent leur assurance chaque année**¹.

csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

Partenaire de la CSQ

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ


Centrale des syndicats du Québec


laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

1. Statistiques Internes de La Personnelle : nombre approximatif de titulaires de police qui ont renouvelé leur police lorsque celle-ci est arrivée à échéance, du 1^{er} janvier au 31 juillet 2022. Le taux ne comprend pas les annulations et les résiliations en cours de terme.