

QUOI DE NEUF

DOSSIER

LE POUVOIR GRIS : AU-DELÀ DU VOTE, COMMENT AMPLIFIER SA VOIX ?

VIE ASSOCIATIVE

DIX ORIENTATIONS POUR
GUIDER NOTRE ACTION
LORS DU TRIENNAT

COLLABORATION SPÉCIALE
DE LÉA CLERMONT-DION

FÉMINISTE PAR INSTINCT

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

TABLE DES MATIÈRES



3 MOT DE LA RÉDACTION
Faire entendre sa voix, autrement

4 MOT DE LA PRÉSIDENTE
Prendre part à la société pour la transformer

5 VIE ASSOCIATIVE
40^e anniversaire de l'AREQ-Montréal. Quarante ans de vie associative au cœur de l'île

6 VIE ASSOCIATIVE
Dix orientations pour guider notre action durant le prochain triennat



8 CONDITION DES FEMMES
Féministe par instinct

10 ACTION SOCIOPOLITIQUE
L'action sociopolitique : au cœur du pouvoir d'influence de l'AREQ à travers trois exemples concrets

12 CONDITION DES HOMMES
Journée internationale des hommes : 19 novembre 2026
Prendre soin de soi et des autres

14 DOSSIER
Le pouvoir gris : au-delà du vote, comment amplifier sa voix ?

18 ASSURANCES
Assurance médicaments de la RAMQ : des montants ajustés depuis le 1^{er} juillet 2026

19 RETRAITE
Sondage — Pouvoir d'achat et retraite : des constats qui guident les actions de l'AREQ

20 CHRONIQUE ÉCONOMIQUE
Élections 2026 : remettre la question des classes au cœur du vote des personnes aînées

22 NUTRITION
Astuces nutrition pour booster l'immunité

24 EXPLORATION PSY
Et si la curiosité devenait notre plus grand geste démocratique ?

26 CHRONIQUE TECHNO
J'ai perdu mon téléphone en voyage, que faire ?

28 ENVIRONNEMENT
L'expérience en action pour la planète

30 NOVUM
Passez du temps avec ceux qui comptent

31 FONDATION LAURE-GAUDREAU
La FLG et les secteurs : qu'en est-il au juste ?



FAIRE ENTENDRE SA VOIX, AUTREMENT

Au moment de la publication de ce numéro de notre magazine *Quoi de neuf*, les élections générales québécoises 2026 viennent de se conclure. Les enjeux qui touchent les personnes âgées, eux, demeurent bien présents. Une campagne électorale permet de poser des questions, de comparer des visions et de rappeler certaines priorités. Mais une fois les résultats connus, le travail citoyen ne s'arrête pas. Il se poursuit dans la vigilance, la participation et la capacité de faire entendre les réalités vécues sur le terrain.

C'est dans cet esprit que s'inscrit ce numéro d'automne de *Quoi de neuf*. À travers notre dossier principal sur le « pouvoir gris », nous avons voulu réfléchir à une question plus large que le seul moment électoral : comment les personnes âgées peuvent-elles transformer leur poids démographique, leur expérience et leur engagement en véritable pouvoir d'influence ?

Cette réflexion appelle aussi une nuance importante. Les personnes âgées ne forment pas un bloc uniforme. Elles vivent des réalités différentes selon leur revenu, leur état de santé, leur milieu de vie, leur région ou leur parcours. C'est d'ailleurs ce que rappelle avec justesse la chronique économique consacrée au vote des

personnes âgées et aux classes sociales. Derrière les statistiques électorales, il y a des situations concrètes, parfois marquées par d'importantes inégalités.

Dans ce numéro, nous souhaitons également montrer que l'influence peut prendre plusieurs formes. Elle se manifeste dans les prises de parole publiques, les mémoires, les actions sociopolitiques, mais aussi dans les projets culturels, éducatifs et intergénérationnels. L'article consacré à trois initiatives récentes de l'AREQ illustre bien cette diversité : défendre la dignité des personnes âgées, lutter contre l'âgisme par la culture, ou encore proposer une vision positive et active de la retraite.

Nous avons aussi le plaisir de présenter une contribution de Léa Clermont-Dion, qui s'intéresse à l'influence de femmes âgées dans son parcours de militante. Une belle occasion de rappeler que l'engagement se transmet, s'incarne et inspire bien au-delà d'une génération.

Au fond, ce numéro porte une même conviction : vieillir ne signifie pas se retirer du débat public. Les personnes âgées ont une voix, une mémoire, une expérience et une légitimité essentielles. Encore faut-il leur donner toute la place qui leur revient, dans nos milieux, dans nos institutions et dans les choix collectifs qui façonneront le Québec de demain.



PRENDRE PART À LA SOCIÉTÉ POUR LA TRANSFORMER

C'est avec enthousiasme que j'accueille un deuxième mandat à la présidence de notre grande association.

Concrètement, l'AREQ remplit une double fonction. D'abord dans vos milieux, elle offre à ses membres différentes activités tantôt réflexives, tantôt récréatives ou sportives, et ce, en ayant toujours à l'esprit de favoriser des rencontres amicales et des échanges enrichissants. Au printemps, nous traduisions cela par la formule : « *À la retraite, pas en retrait* ». Ce volet de notre vie associative est porté par les conseils sectoriels et les comités de vos secteurs respectifs, tous composés de membres bénévoles dont je salue l'engagement et la disponibilité. Leur reconnaissance, elles et ils la trouvent dans votre participation !

Je relis souvent la mission de l'AREQ : « Promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées, et contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste ». Et c'est là, selon moi, que se trouve le deuxième rôle essentiel de notre association. Celui qui motive mon engagement, et qui, je l'espère, fait votre fierté d'être membres de l'AREQ !

Même si nous confions à une équipe nationale l'essentiel de cette responsabilité, il nous revient à nous toutes et tous, comme membres de l'AREQ, d'appuyer les revendications et les actions mises de l'avant pour obtenir de meilleures conditions pour vivre et vieillir dans la dignité. Par l'intermédiaire du conseil exécutif et du conseil d'administration que vous avez élus, l'AREQ prend la parole, revendique et agit « au nom de » et « pour » ses membres, ainsi que pour les personnes âgées du Québec.

Au congrès de juin dernier, nous avons adopté les orientations qui nous guideront tout au long du triennat. Certes, nous nous inscrivons dans la continuité des priorités que sont la protection du pouvoir d'achat, l'accès à des soins de santé publics de qualité et le soutien à domicile.

Toutefois, le vieillissement de la population, dans une société qui n'y est pas vraiment préparée, commande de faire reconnaître concrètement et légalement « *le droit de vieillir dans la dignité* » comme un droit fondamental. En d'autres termes, il s'agit de favoriser le maintien de notre autonomie et de nous reconnaître comme des citoyennes et citoyens à part entière, capables de prendre part aux décisions qui nous concernent et de faire nos propres choix, tant sur le plan personnel que collectif. C'est pourquoi nous réclamons une loi pour la protection des personnes âgées, adoptée dans un contexte non partisan, pour en assurer la pérennité.

Au moment d'écrire ces lignes, je ne connais pas l'issue de la campagne électorale, mais, quel que soit le gouvernement élu, il nous trouvera sur son chemin pour lui rappeler les engagements promis pour nous convaincre qu'il était le meilleur choix.

Le pouvoir gris, c'est ce que nous sommes lorsque nous nous rassemblons !

► **MICHELINE GERMAIN** | Présidente de l'AREQ

L'AREQ RÉGION DE L'ÎLE DE MONTRÉAL CÉLÈBRE QUARANTE ANS DE VIE ASSOCIATIVE

► **LOUIS-JÉRÔME DORAN** | Rédacteur en chef

Le 7 juillet dernier, le navire AML Cavalier Maxim a accueilli plus de 200 personnes réunies afin de souligner le 40^e anniversaire de l'AREQ Région de l'Île de Montréal. Dans une ambiance festive et rassembleuse, ce souper-croisière a permis de célébrer l'histoire de ce chapitre régional, mais aussi la vitalité de sa vie associative.

Créée comme section régionale distincte en 1986, à la suite d'une réorganisation au sein de la grande région de Montréal, l'AREQ-Montréal regroupe aujourd'hui 5 415 membres répartis dans huit secteurs. Cinquième région de l'AREQ par son effectif, elle représente près de 9 % de l'ensemble des membres de l'Association.

La soirée a notamment réuni Éric Gingras, président de la CSQ, Luc Beauregard, secrétaire-trésorier de la CSQ, ainsi que Micheline Germain, présidente de l'AREQ (CSQ). Dans son allocution de bienvenue, Gaétane Lebel, présidente régionale, a rappelé que ce 40^e anniversaire arrivait à un moment important pour l'AREQ-Montréal, alors que le chapitre souhaite mobiliser de nouvelles personnes retraitées afin d'assurer la relève à différents postes. Madame Lebel a souligné que la participation de plus de 200 personnes à cette célébration témoigne de la force du sentiment d'appartenance des membres.

Au fil des ans, l'AREQ-Montréal s'est distinguée par une vie associative riche et diversifiée. Son territoire insulaire réduit facilite l'organisation d'activités



régionales ouvertes à l'ensemble des membres, en complément des activités sociales offertes régulièrement dans chacun des secteurs. Conférences, visites, initiatives collectives et comités permettent d'aborder des thèmes variés, tels que l'environnement, les enjeux sociopolitiques, la santé, la retraite, les assurances, les arts, ainsi que la condition des femmes et celle des hommes.

La section régionale s'est aussi dotée d'outils d'information et de mobilisation, dont le bulletin régional *Les Échos de l'Île*, publié trois fois par année. Elle a également été la première région à créer un comité des arts, en 2005, afin de mettre en valeur la créativité de ses membres.

Ce 40^e anniversaire aura donc été bien plus qu'une célébration. Il aura rappelé à toutes et tous que la vie associative demeure un puissant moteur de participation sociale, de solidarité et d'engagement pour les personnes retraitées. C'est en s'appuyant sur ce constat que l'AREQ-Montréal, œuvre sans relâche à pérenniser une association vivante, inclusive et ouverte au changement.



Micheline Germain, présidente de l'AREQ et Éric Gingras, président de la CSQ.

DIX ORIENTATIONS POUR GUIDER NOTRE ACTION DURANT LE PROCHAIN TRIENNAT

► **DOMINIC PROVOST** | Directeur général



Le 10 juin 2026, dans le cadre du 50^e Congrès de l'AREQ, les quelque 450 personnes déléguées ont étudié, débattu, amendé, bonifié, puis, finalement, adopté les orientations de l'association pour les trois prochaines années.

Ces grandes orientations, au nombre de dix, sont le fruit d'une vaste démarche de réflexion et de consultation menée auprès des membres. Elles serviront de base à l'adoption du plan d'action triennal 2026-2029, au prochain conseil national.

Vie associative et services aux membres

- 1 **Attraction et fidélisation** : Assurer la promotion et le rayonnement de l'association et cultiver le sentiment d'appartenance.
- 2 **Engagement et relève** : Favoriser la participation aux activités et l'accès à des postes électifs, diversifier les activités et s'adapter aux différentes réalités des membres.
- 3 **Information et soutien** : Informer nos membres sur des enjeux qui les concernent et bonifier les services, notamment au plan du soutien technologique et des communications.



- 4 Mieux-être et santé globale :** Promouvoir le soutien aux membres artistes et favoriser l'accès aux arts dans toutes les régions; reconnaître que le contact avec l'art, sous toutes ses formes, contribue au vieillissement actif et à la santé physique et mentale; encourager la participation à des activités artistiques et physiques permettant de réduire l'isolement et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Droits, sécurité et mieux-être collectif

- 5 Sécurité financière :** Réclamer l'indexation des rentes au coût de la vie et la protection du pouvoir d'achat, et lutter contre la pauvreté, particulièrement chez les femmes.
- 6 Droit de vivre et vieillir dans la dignité :** Réclamer l'accès à des soins de santé publics et universels dans

toutes les régions, contrer l'âgisme, valoriser la contribution des personnes âgées à la société par différentes initiatives et lutter contre la maltraitance et l'insécurité.

- 7 Maintien de l'autonomie dans le milieu de vie :** Contribuer à faire reconnaître comme un droit fondamental le maintien à domicile ou dans le milieu de vie tant que les personnes le peuvent et le souhaitent, promouvoir des solutions adaptées aux besoins et accessibles, peu importe les moyens financiers, en matière de logement et de transport, et le soutien aux proches aidants.
- 8 Affirmation de nos valeurs sociétales :** Promouvoir l'égalité hommes/femmes, l'inclusion et la diversité, la langue française et la culture.
- 9 Transition écologique et santé humaine :** Participer à l'éducation écocitoyenne et contribuer aux instances nationales, régionales et locales pour la défense et la protection de l'environnement.
- 10 Collaborations et appuis :** Établir des alliances avec d'autres associations partageant des valeurs communes, influencer les politiques publiques et soutenir des causes sociales, notamment la Fondation Laure-Gaudreault.

FÉMINISTE PAR INSTINCT

► LÉA CLERMONT-DION | Autrice et réalisatrice

J'ai 14 ans et je rêve. Adolescente éprise d'une quête existentielle, je cherche le sens de ma vie, de nos vies. J'écoute. J'ouvre la radio, je tends l'oreille. Marie-France Bazzo interviewe Françoise David, ex-présidente de la Fédération des femmes du Québec, qui lance Option citoyenne, son parti. Elle parle de nous avec sensibilité et clairvoyance. Dans un élan qui ne s'explique pas, je trouve son courriel. Et je lui dis : « Je veux vous rencontrer pour comprendre l'histoire des femmes du Québec. » Elle dit oui. Elle me donne rendez-vous à Montréal, où je prendrai un café avec elle — une heure décisive qui influencera ma trajectoire pour de bon. Elle m'invite à faire part de mes préoccupations à la Fédération des femmes du Québec. Je deviendrai alors, à 14 ans, activiste féministe par instinct. Je suis féministe par instinct.

J'ai 15 ans. Je veux agir. Je veux tout. Militer, changer le monde. J'écoute à la radio une voix rocailleuse, d'une limpidité désarmante. Hélène Pedneault, lionne, rugit quand il le faut. Et elle se fait entendre. J'aimerais avoir sa couenne, son audace, une cigarette au bec et la plume pour le dire. Je trouve le numéro d'Hélène Pedneault. Je l'invite à un spectacle au Club Soda pour la Journée internationale des femmes, que j'organise. Elle décline, trop occupée. Je la comprends : ce n'est pas son fort d'être sous les projecteurs. Elle est une rugissante de l'ombre. Le spectacle n'aura jamais lieu. Le gérant appelle ma mère, suspicieux qu'une jeune fille de troisième secondaire tente de louer sa salle. Cette fois-ci, je serai obéissante et renoncerai à organiser le grand soir.

J'ai 15 ans et demi. La Journée internationale des droits des femmes advient. Le 8 mars, c'est jour de fête. Je célèbre. Je suis aux côtés de « Superbes »

qui revendiquent, elles aussi, comme il se doit : Pol Pelletier et Marie-Andrée Bertrand, grande féministe, professeure de droit à l'UdeM et spécialiste des femmes en prison. Madame Bertrand m'invite à prendre le thé chez elle pour préparer la table ronde. À plus de 80 ans, frêle, mais forte, elle m'accueille dans sa chambre à soi au cœur de son petit condo qui sent bon la lavande, perché près de la montagne. Je découvre cette intellectuelle remarquable. Je lui dis : « Merci beaucoup pour tout ce que vous avez fait ». Le 8 mars, je la retrouve donc dans la salle des boiseries de l'UQAM. L'égalité est-elle acquise ? Nous répondons. Nous dialoguons. Le combat reste à mener. Je lui demande : « Madame, pourrions-nous collaborer ? » Je l'adopte comme mentore. Au lendemain de la célébration, mon téléphone sonne. Madame Bertrand est morte dans la rue, près du campus, après avoir prononcé sa conférence. Ses derniers mots sont ceux de la transmission. Je n'ai d'autre choix que de poursuivre le chemin qu'elle a parcouru.

J'ai 16 ans. Je ne me déteste plus. Avant, je voulais mourir parce que je me trouvais laide. J'ai survécu à l'anorexie nerveuse. Je suis sortie de l'hôpital où, internée, je cherchais un sens à ma vie. Encore. Je m'étais fait une promesse : sortir de *moi* et agir pour le *nous*. Cette fois-ci, pour de vrai. Agir contre cette dictature aliénante de la beauté imposée par le patriarcat.

Un nom surgit alors dans mon esprit : Louise Harel. Je dois l'appeler, imaginer avec elle ce qui pourrait transformer mon monde, notre monde. Le rendre plus habitable. Bienveillante, elle me répond de sa voix calme et précise. Ensemble, nous déposerons à l'Assemblée nationale la pétition qui donnera lieu à la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. Louise Harel a tenu parole.

**JE DEVIENDRAI ALORS, À 14 ANS,
ACTIVISTE FÉMINISTE PAR INSTINCT.**

J'ai 28 ans. J'allaite mon bébé tout chaud, un garçon, Elio. Ses yeux bleu cyan m'hypnotisent, me happent. Je l'aime inconditionnellement. Comment vais-je élever ce petit homme dans ce monde si crasse ? Je lis. Pour comprendre l'histoire des femmes, afin de ne pas répéter les erreurs du passé. Je lis Janette Bertrand, *Ma vie en trois actes*. Je redécouvre l'histoire des femmes, mes aïeules. Je suis sidérée. Comment ont-elles pu subir tout cela ? L'enfantement obligatoire, l'injonction au foyer, la violence, le contrôle ? Janette me dit tout. Alors, par instinct, je me

dis : je dois lui rendre hommage. Je dois honorer sa parole à elle qui m'a permis d'être libre aujourd'hui. Je suis féministe par instinct.

Je fais un film sur Janette Bertrand. Je la rencontre, je la raconte. On se parle sans filtre, comme de vieilles complices. Soixante-six ans nous séparent. Témoin du siècle dernier, lucide, elle me parle de ce qui l'inquiète, de ce qui l'angoisse, de cette lutte qu'il faut préserver. Elle me donne l'énergie nécessaire pour continuer à avancer, par instinct, même si, après vingt ans de militantisme, je suis fatiguée.

Fatiguée de l'adversité, du masculinisme, de la violence, des féminicides. Éreintée de toujours répéter la même ritournelle.

Mais Janette, elle, n'a jamais abandonné. Depuis tout ce temps, elle se tient debout. Elle me prend par la main ; la sienne porte le grain d'une longue existence. Je l'écoute, car c'est elle, la sage, celle qui a vu.

Je suis féministe par instinct, habitée par toutes celles qui, avant moi, ont ouvert le chemin.

JE LIS JANETTE BERTRAND, *MA VIE EN TROIS ACTES*. JE REDÉCOUVRE L'HISTOIRE DES FEMMES, MES AÏEULES. JE SUIS SIDÉRÉE. COMMENT ONT-ELLES PU SUBIR TOUT CELA ?



Photo : Victor Diaz Lamich

TROIS EXEMPLES CONCRETS POUR DÉMONTRER LE POUVOIR D'INFLUENCE DE L'AREQ

► **SAMUEL LABRECQUE** | Conseiller aux dossiers sociaux

Le pouvoir d'influence des personnes âgées ne se limite pas à la participation aux votes ou aux grandes consultations publiques. Il se manifeste chaque fois que des citoyennes et des citoyens d'expérience se mobilisent pour défendre leurs droits, faire évoluer les mentalités ou proposer de nouvelles façons d'envisager le vieillissement. À l'AREQ, cette volonté d'agir prend des formes multiples :

plaidoyer politique, initiatives culturelles, projets éducatifs novateurs...

Au cours de la dernière année, trois réalisations ont particulièrement fait la démonstration que les personnes âgées ne sont pas de simples témoins des transformations sociales. Elles peuvent en être des actrices à part entière !



Défendre la dignité des personnes âgées : une voix qui porte

Lorsque le gouvernement du Québec a proposé des modifications réglementaires touchant les résidences privées pour aînés (RPA), l'AREQ a rapidement pris position. Convaincue que certains changements risquaient d'entraîner des conséquences importantes sur l'accessibilité, la qualité et la sécurité des milieux de vie, l'Association a choisi d'agir.

Cette mobilisation s'est traduite par le dépôt d'un mémoire détaillé, fruit d'une réflexion approfondie et d'une connaissance fine des réalités vécues par les personnes âgées. Mais l'AREQ ne s'est pas arrêtée là. Elle a également multiplié les interventions publiques et uni sa voix à celles de plusieurs organisations alliées afin de réclamer un réexamen du projet de règlement.

Changer les regards grâce à la culture

L'âgisme demeure bien présent dans notre société. Trop souvent, la perception des personnes âgées se limite à des stéréotypes qui ne reflètent ni la richesse de leurs parcours ni leur contribution à la collectivité.

C'est précisément pour faire face à cet enjeu qu'est né le partenariat avec le concours de cinéma La Course des régions. Cette initiative originale de l'AREQ a mis en lumière huit courts métrages réalisés par des cinéastes de la relève issus de différentes régions

du Québec. Au cœur de chacune de ces œuvres : des personnages âgés complexes, touchants, inspirants et profondément humains.

Ce projet audacieux a, par ailleurs, connu un rayonnement remarquable à travers le Québec, bénéficiant d'une couverture médiatique significative, avec une vingtaine d'articles et de reportages. Plus qu'un concours, ce projet est devenu un véritable vecteur de sensibilisation sociale.

Le dévoilement du prix Coup de cœur de l'AREQ, remis à Pascal St-Gelais, de la Côte-Nord, pour son film *Jacques et Pierre-Paul*, est venu couronner cette aventure humaine et artistique.

TROP SOUVENT, LA PERCEPTION DES PERSONNES ÂGÉES SE LIMITE À DES STÉRÉOTYPES QUI NE REFLÈTENT NI LA RICHESSE DE LEURS PARCOURS NI LEUR CONTRIBUTION À LA COLLECTIVITÉ.

Influencer en jouant : la retraite à réinventer

Le 9 juin dernier, lors du congrès de l'AREQ, un autre projet novateur a vu le jour : le lancement du jeu de société *Par ici la retraite !*, en présence du comédien Normand D'Amour, venu livrer un vibrant témoignage sur l'importance du jeu de société.

Le jeu invite les participantes et les participants à explorer les multiples facettes d'une retraite active : engagement

bénévole, découvertes, loisirs, apprentissages, défis et nouvelles passions. Il rappelle que la retraite n'est pas une fin, mais bien le début d'un nouveau chapitre de la vie.

Au-delà de ce jeu particulier axé sur la retraite, il est important de souligner que, dans une époque dominée par les écrans, les jeux de société favorisent également les rencontres, les échanges et la transmission entre les générations.

Avec le jeu *Par ici la retraite !*, l'AREQ démontre qu'il est possible d'influencer de façon innovante. Sensibiliser ne passe pas uniquement par les conférences ou les mémoires ; cela peut aussi se faire à travers le plaisir de jouer ensemble.

Si *Par ici la retraite !* a piqué votre curiosité, il est possible de se le procurer sur le site de notre partenaire Viviludi : viviludi.com

Une influence bien vivante

Ces initiatives de l'AREQ dans la sphère de l'action sociopolitique témoignent d'une forte conviction : les personnes âgées ont un rôle essentiel à jouer dans l'évolution de la société québécoise.

En retraite, mais loin d'être en retrait, elles continuent d'agir, de proposer et d'inspirer.

À l'AREQ, ce pouvoir d'influence est plus vivant que jamais.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES : 19 NOVEMBRE 2026

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

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



Le thème retenu par l'AREQ pour souligner la Journée internationale des hommes au cours du prochain triennat est « Prendre soin de soi et des autres ». Ce choix s'inscrit dans une volonté claire de promouvoir un message porteur, centré sur l'importance de l'expression, du dialogue et de l'équilibre entre le bien-être personnel et la responsabilité envers autrui. Il met en lumière une approche humaine et constructive, en phase avec les réalités actuelles et avec les valeurs fondamentales de l'organisation.

En mettant de l'avant la notion de prendre soin de soi, l'AREQ souhaite rappeler l'importance, pour chacun, de reconnaître ses besoins, d'oser demander du soutien et de valoriser la parole comme levier de mieux-être. Dans un contexte où les enjeux liés à la santé mentale, à l'isolement et

au vieillissement actif occupent une place grandissante, ce thème invite à considérer l'attention à soi comme une force, et non comme une fragilité. Il ouvre un espace propice à des échanges authentiques, à l'écoute et à la solidarité.

Ce thème traduit également une vision profondément collective de l'engagement. Prendre soin de soi va de pair avec le souci porté aux autres, qu'il s'agisse des proches, des amis, des collègues ou de la communauté. Cette perspective fait écho à la réalité de nombreux hommes âgés qui, au quotidien, agissent comme proches aidants, bénévoles ou citoyens engagés. En ce sens, le thème permet de reconnaître et de valoriser des formes d'implication essentielles au tissu social, tout en soulignant leur contribution au mieux-être collectif.

Enfin, le message « Prendre soin de soi et des autres » s'inscrit pleinement dans la continuité des valeurs d'entraide, de solidarité et de respect qui guident l'AREQ. Rassembleur, inclusif et non polarisant, il permet d'aborder la réalité des hommes dans une perspective de dialogue, d'égalité et de complémentarité. La souplesse de cet énoncé constitue un atout majeur, puisqu'il pourra être décliné à travers différents outils et initiatives au fil du triennat, notamment par des affiches et des signets. Trois affiches distinctes seront d'ailleurs produites afin de mettre ce thème en valeur et d'en soutenir la diffusion de façon cohérente et durable.

Journée internationale des hommes **19 NOVEMBRE**

Prendre soin de soi et des autres



Madée Illustration

Pères, grands-pères, proches aidants :
présents quand ça compte !

AREQ
CSQ

LE POUVOIR GRIS : AU-DELÀ DU VOTE, COMMENT AMPLIFIER SA VOIX ?

► LOUIS-JÉRÔME DORAN | Rédacteur en chef



Les élections générales viennent tout juste de se conclure. Pour plusieurs, exercer son droit de vote le jour du scrutin représente le principal acte de participation démocratique à leur portée. Pour d'autres, notamment parmi les personnes âgées engagées dans leur milieu, cet exercice peut plutôt ouvrir la voie à une contribution citoyenne plus soutenue : suivre les engagements électoraux, faire entendre les réalités du terrain et rappeler aux personnes élues les enjeux qui touchent directement leur qualité de vie.

C'est à cette capacité d'influence que renvoie l'expression « pouvoir gris ». Elle désigne le poids politique des personnes âgées, notamment en raison de leur importance démographique, de leur participation électorale et de

en plus d'importance, la véritable question est la suivante : comment transformer ce poids et cette présence en un pouvoir d'influence durable sur les décisions qui touchent la qualité de vie des personnes âgées ?

plus représentaient 20 % de la population en 2021 et pourraient en constituer 25 % en 2031¹. Autrement dit, une personne sur quatre au Québec pourrait être âgée de 65 ans ou plus dans quelques années à peine. Ce poids démographique a nécessairement une portée politique.

L'influence des personnes âgées ne se limite toutefois pas au vote. Les personnes retraitées sont nombreuses à contribuer à la vie collective. Selon l'ISQ, environ 63 % des personnes de 65 ans et plus ont effectué du bénévolat, encadré ou informel, en 2018, ce qui représentait près de 978 000 personnes. À cela s'ajoute la proche aide : environ 317 000 personnes proches aidantes au Québec étaient elles-mêmes des personnes âgées en 2018².

Ces données rappellent une réalité essentielle : les personnes âgées ne sont pas seulement des bénéficiaires de services. Elles sont aussi des citoyennes et citoyens engagés, des bénévoles, des proches aidantes et proches aidants, des administratrices et administrateurs, des militantes et militants, des mentors, des électrices et électeurs, des porte-parole de leur milieu. Leur expérience et leur ancrage local constituent une force démocratique majeure.



leur présence active dans la société. Bien que le vote demeure un levier essentiel, il n'est pas le seul. Dans une société où les enjeux liés au vieillissement prennent de plus

Au Québec, le vieillissement de la population n'est plus une tendance lointaine. Selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), les personnes de 65 ans et

¹ <https://statistique.quebec.ca/vitrine/vieillesse/themes/population/effets-proportions-groupes-age/>

² <https://statistique.quebec.ca/vitrine/vieillesse/themes/participation-sociale/pratique-benevolat/>

Après l'élection, le travail commence

Une campagne électorale est un moment privilégié pour interpeller les partis politiques. Les candidates et candidats cherchent alors à convaincre, à écouter et à rencontrer les citoyennes et citoyens de leur circonscription. Mais l'influence ne s'arrête pas le jour du scrutin.

Une fois les élections terminées, les promesses doivent être suivies, les engagements rappelés et les décisions gouvernementales analysées à la lumière des besoins réels de la population. C'est souvent dans les mois qui suivent une élection que se précisent les orientations budgétaires, les mandats ministériels et les priorités législatives.

Influencer, ce n'est pas seulement revendiquer. C'est aussi documenter les enjeux, proposer des solutions réalistes et maintenir un dialogue constant avec les instances décisionnelles publiques. En d'autres termes, il ne suffit pas d'avoir raison : encore faut-il porter le bon message, au bon moment, auprès des bonnes personnes.

Incarner les enjeux pour mieux se faire entendre

L'influence citoyenne prend plusieurs formes. Elle peut passer par une rencontre avec une personne élue, une participation à une consultation publique, une lettre envoyée à un député ou une députée, une présence dans les médias locaux, une prise de parole lors d'une assemblée municipale ou encore une mobilisation collective autour d'un enjeu précis.

À l'échelle locale, ces gestes ont une portée réelle. Les députées et députés sont sensibles aux préoccupations qui émergent dans leur circonscription, surtout lorsqu'elles sont portées par des personnes organisées, crédibles et capables d'illustrer concrètement les conséquences d'une décision politique.

Parler de soutien à domicile, par exemple, ce n'est pas seulement évoquer un programme gouvernemental. C'est raconter la réalité d'une personne qui souhaite demeurer chez elle, d'une proche aidante épuisée, d'un service qui tarde à venir ou d'un choix qui finit par être imposé faute d'alternative.

La même logique s'applique aux médias. Une lettre ouverte ou une intervention à la radio locale gagne en force lorsqu'elle part d'un exemple réel, qu'elle le

relie à un enjeu social et qu'elle propose une piste de solution. Les médias régionaux demeurent des lieux importants pour faire émerger les préoccupations des communautés. Lorsqu'un enjeu est visible, répété et incarné, il devient plus difficile à ignorer.

L'importance de l'engagement collectif

Si l'action individuelle compte, l'engagement collectif lui donne de l'impact. C'est ici que les associations comme l'AREQ jouent un rôle essentiel. Elles permettent de rassembler des voix, de dégager des priorités communes, de structurer les revendications et de porter les préoccupations des membres auprès des instances décisionnelles.

L'AREQ agit à la fois comme lieu d'appartenance, de mobilisation et de représentation. Par ses prises de position, ses mémoires, ses interventions médiatiques et son ancrage régional, l'Association contribue à faire entendre une voix commune sur des enjeux qui dépassent les situations individuelles.

Cette force collective repose aussi sur l'engagement des membres qui s'impliquent dans leur milieu, notamment les personnes déléguées, qui jouent un rôle essentiel dans la vie démocratique de l'Association. Présentes dans les régions et les secteurs, elles contribuent à faire remonter les préoccupations du terrain, à nourrir les réflexions et à maintenir un lien vivant entre les membres et les instances de l'AREQ.

Cette voix est d'autant plus nécessaire que les défis sont nombreux. Le pouvoir d'achat des personnes âgées demeure fragilisé. Le soutien à domicile peine à répondre aux besoins croissants. Le logement abordable et adapté devient un enjeu majeur. La proche aide repose encore trop souvent sur l'épuisement silencieux des familles. À cela s'ajoute l'âgisme, qui continue de réduire la place accordée aux personnes âgées dans les décisions qui les concernent.

Devant ces défis, le pouvoir d'influence des personnes âgées ne doit pas être perçu comme un privilège générationnel, mais comme une condition démocratique. Les enjeux liés au vieillissement ne concernent pas seulement les personnes âgées d'aujourd'hui : ces questions finiront par toucher tout le monde.



Transformer le poids démographique en pouvoir citoyen

Le « pouvoir gris » ne devrait donc pas se limiter à une expression liée au vote. Il doit être compris comme une capacité d'action : celle d'influencer les choix collectifs, de défendre les droits, de proposer des solutions et de contribuer à l'avenir du Québec.

Pour y parvenir, les personnes âgées doivent continuer d'occuper les espaces démocratiques : poser des questions, demander des comptes, participer aux consultations, témoigner et soutenir les associations qui portent leurs préoccupations. Elles doivent aussi

refuser qu'on parle d'elles sans elles, tout en rappelant aux personnes élues que les décisions publiques ont des effets concrets sur la vie des gens.

Les personnes âgées ont le nombre, l'expérience, l'ancrage et la légitimité nécessaires pour jouer un rôle majeur dans les débats sociaux. Le défi, maintenant, est de transformer cette force en influence durable. Pour l'AREQ, cela signifie continuer à porter une voix forte, crédible et solidaire, afin que le vieillissement de la population soit pleinement reconnu comme l'un des grands enjeux sociétaux de notre époque.

ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ : DES MONTANTS AJUSTÉS DEPUIS LE 1^{er} JUILLET 2026

► **JOHANNE FREIRE** | Conseillère à la sécurité sociale

Ce 1^{er} juillet a marqué, comme chaque année, l'entrée en vigueur des nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Si la majorité des montants ont augmenté, d'autres ont été revus à la baisse ou sont restés inchangés. Voici donc les modifications apportées à ces tarifs; les connaître vous permettra de mieux prévoir vos dépenses liées aux médicaments couverts par la RAMQ, au cours de la prochaine année.

Les nouveaux montants

La **prime annuelle**, payable à Revenu Québec lors de la déclaration de revenus, passe d'un maximum de 766 \$ à **789 \$** par personne, selon le revenu familial net.

À la pharmacie, la **franchise mensuelle** diminue légèrement, passant de 22 \$ à **21,25 \$**. La **coassurance**, soit la part du coût du médicament que la personne assurée doit payer après la franchise, demeure inchangée à **30 %**.

En revanche, la **contribution maximale** mensuelle augmente. Une personne qui a besoin de beaucoup de médicaments pourrait désormais payer jusqu'à **105,25 \$ par mois**, comparativement à 102,64 \$ l'an dernier, ce qui représente un montant maximum annuel qui passe de 1 232 \$ à 1 263 \$.

RÉSUMÉ DES TARIFS AVANT ET APRÈS LE 1^{er} JUILLET 2026

Votre participation financière	Avant le 1 ^{er} juillet 2026	Depuis le 1 ^{er} juillet 2026
Franchise mensuelle	22 \$	21,25 \$
Coassurance	30 %	30 %
Contribution mensuelle maximale	102,64 \$	105,25 \$ *
Prime annuelle	0 \$ à 766 \$	0 \$ à 789 \$

* Pour les 65 ans et plus recevant 93 % ou moins du SRG maximal : 58,08 \$ par mois.

Des services offerts gratuitement en pharmacie

Au-delà de la couverture des médicaments, le régime public d'assurance médicaments permet également l'accès à plusieurs services offerts en pharmacie, sans frais. Parmi ceux-ci figurent notamment l'administration de médicaments ou de certains vaccins, l'ajustement ou la prolongation d'une ordonnance, l'amorce ou la modification d'une thérapie médicamenteuse, ainsi que l'accompagnement offert après une hospitalisation ou aux personnes en soins palliatifs. Pour connaître la liste complète des services offerts en pharmacie, veuillez consulter le site internet de la RAMQ (<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/services-couverts-pharmacie>)



SONDAGE — POUVOIR D'ACHAT ET RETRAITE : DES CONSTATS QUI GUIDENT LES ACTIONS DE L'AREQ

► **JOHANNE FREIRE** | Conseillère à la sécurité sociale

Au printemps 2026, l'AREQ a consulté ses membres afin de mieux comprendre leurs préoccupations financières et leurs attentes en vue de la campagne électorale, et pour orienter les actions de l'Association. Voici les cinq principaux constats qui se dégagent de ce sondage.



1 Le pouvoir d'achat demeure une préoccupation

La rente de retraite et les programmes publics assurent la sécurité financière des membres. Toutefois, la hausse du coût de la vie, notamment pour l'alimentation, le logement et les soins de santé, inquiète et alimente les craintes quant au maintien du pouvoir d'achat à long terme.

2 L'amélioration de l'indexation des rentes est une priorité importante

Les membres souhaitent que le gouvernement prenne des mesures pour améliorer l'indexation des rentes de retraite afin qu'elle reflète davantage l'augmentation du coût de la vie et protège le revenu des personnes retraitées.

3 Le maintien à domicile est un enjeu majeur pour l'avenir

Les membres souhaitent un meilleur accès aux soins de santé de qualité, une augmentation des services à domicile et du soutien au maintien à domicile afin de pouvoir demeurer chez eux le plus longtemps possible.

4 Des attentes claires envers l'AREQ

Les membres souhaitent que l'AREQ fasse de l'amélioration du pouvoir d'achat, notamment par une meilleure indexation des rentes, sa principale revendication lors de la campagne électorale. Ces attentes ont guidé les actions de l'Association et continueront d'orienter ses représentations auprès du nouveau gouvernement.

5 Une qualité de vie qui demeure satisfaisante

Malgré les défis, les membres évaluent généralement positivement leur qualité de vie. Ils reconnaissent l'impact positif de leur régime de retraite sur leur sécurité financière et leur capacité à profiter de la retraite. Ils apprécient fortement le travail de représentation de l'AREQ, qu'ils souhaitent voir se poursuivre.

En somme, les résultats du sondage mettent en lumière des priorités fortes pour les membres : défendre leur pouvoir d'achat, poursuivre les efforts pour une meilleure indexation des rentes et promouvoir des conditions favorables à un vieillissement digne, autonome et épanoui.

ÉLECTIONS 2026 : REMETTRE LA QUESTION DES CLASSES AU CŒUR DU VOTE DES PERSONNES ÂÎNÉES

► MINH NGUYEN | Conseiller à la CSQ

Il y a une idée reçue tenace qui circule dans les analyses électorales et qu'on entend parfois jusque dans les salles de nouvelles : les personnes âgées voteraient en bloc, de façon prévisible, pour les partis qui leur font les promesses les plus généreuses. Un électorat captif, en quelque sorte, qu'il suffirait d'acheter avec une allocation bien calibrée.

Cette image est problématique. Et pour bien comprendre d'où vient le vrai pouvoir politique des personnes retraitées et âgées, il faut d'abord comprendre pourquoi cette perception est erronée.

D'abord, les chiffres

Les personnes de 65 à 74 ans ont affiché le taux de participation le plus élevé de tous les groupes d'âge aux élections provinciales de 2022 : 78 %. Les 75 ans et plus suivaient à 69 %, ce qui est bien au-dessus des 54 % enregistrés chez les 18 à 34 ans.¹ Dans un scrutin serré, une tranche de l'électorat qui vote à 78 % n'est pas à négliger.

Et le groupe grossit. Les personnes de 65 ans et plus représentent aujourd'hui 20 % de la population québécoise. En 2050, ce sera 27 %.² D'ici 2031, un Québécois sur quatre aura plus de 65 ans. Cela veut dire que l'influence électorale des personnes âgées va croître de manière organique à chaque cycle électoral.

Ensuite, la réalité que cachent ces chiffres

Derrière le chiffre de 78 %, il y a cependant diverses réalités économiques. En 2022, le revenu après impôt médian des personnes de 65 ans et plus au Québec était de 30 900 \$. La moitié des personnes âgées vivaient



donc avec moins que ce montant, ce qui est en soi une injustice sociale et économique. Et si on divise la population en cinq groupes égaux, le revenu moyen du groupe le plus pauvre tombe à 15 200 \$, tandis que celui du groupe le plus riche atteint 69 900 \$.³ Ces écarts de revenu ne sont pas marginaux.

Les femmes âgées vivent avec un revenu médian de 21 000 \$, soit 10 000 \$ de moins que les hommes du même groupe d'âge. L'écart est encore plus marqué chez les personnes âgées issues de minorités visibles, dont le revenu médian tombe à 17 900 \$.⁴ Ces inégalités ne sont pas des accidents biographiques : elles sont le reflet des décennies d'écarts salariaux, de travail à temps partiel et de carrières interrompues pour assumer des responsabilités familiales non rémunérées.

Il y a aussi la ligne de fracture entre propriétaires et locataires. Plus de la moitié des ménages âgés appartenant au quintile le plus

pauvre consacrent 30 % ou plus de leur revenu au logement. Chez les plus riches, cette proportion n'est que de 2,6 %.⁵ Deux personnes âgées qui votent dans la même circonscription peuvent donc vivre dans des univers économiques sans commune mesure.

Cette diversité est une force

Par définition, un électorat homogène et prévisible est tenu pour acquis. Un parti qui sait que les membres de ce groupe voteront toujours pour lui n'a aucune raison de le courtiser sérieusement. Il peut se contenter d'une promesse symbolique, d'un chèque ponctuel, d'une allocation bien nommée et le tour est joué.

Un électorat diversifié et exigeant est une autre affaire. Si les personnes âgées à faible revenu, les locataires et les femmes seules expriment des besoins et des préoccupations différents, les partis ne peuvent pas s'en tirer avec une seule mesure attrape-tout. Ils doivent répondre à des demandes précises, sans quoi ils risquent de perdre les votes de sous-groupes dont le poids électoral est pourtant bien réel.

Ce que cela signifie concrètement

Il faut donc nommer les sous-groupes les plus vulnérables, plutôt que de parler des personnes âgées comme d'un ensemble uniforme. Les données sont claires : les femmes seules, les locataires à faible revenu et les personnes âgées issues de minorités visibles vivent dans des conditions économiques très différentes de celles de la moyenne du groupe. Une politique qui améliore la

situation moyenne sans toucher à ces sous-groupes ne règle pas grand-chose pour celles et ceux qui en ont le plus besoin.

Un parti qui traite les personnes âgées comme un bloc homogène fait donc une erreur stratégique autant que politique. Les stratégies qui croient pouvoir acheter le vote des personnes retraitées et âgées avec une seule promesse bien emballée sous-estiment leur électorat.

Le clivage des classes demeure bien réel

Parler des personnes âgées comme un bloc monolithique évacue, en ce sens, la question des classes sociales. Les engagements des partis politiques à l'égard des personnes âgées n'excluent donc pas cette réalité. Par exemple, une promesse de réduction des impôts sur les revenus de retraite et un soutien financier accru pour les CHSLD publics visent tous deux des personnes âgées, mais pas de mêmes classes sociales.

Il est temps d'en finir avec le mythe selon lequel les personnes âgées forment un bloc monolithique à courtiser. L'écart de richesse entre les différentes classes sociales ne disparaît pas à 65 ans. Au contraire, il s'accroît. Il est donc grand temps que les partis politiques qui courtisent cette tranche de la population en tiennent compte dans leurs calculs.

¹ Élections Québec, *Participation électorale aux élections générales du 3 octobre 2022*, 2024.

² Observatoire des inégalités du Québec, *Bien vieillir au Québec : portrait des inégalités entre générations et entre personnes âgées*, 2023.

³ Observatoire des inégalités du Québec, *La population âgée du Québec face à d'importantes inégalités*, mai 2025.

⁴ Le Devoir, *Les inégalités financières minent les conditions de vie des aînés*, novembre 2022.

⁵ Info manquante dans le texte



ASTUCES NUTRITION POUR BOOSTER L'IMMUNITÉ

► ISABELLE HUOT | Docteure en nutrition

Avec l'âge, le système immunitaire subit des changements naturels qui peuvent diminuer sa capacité à combattre efficacement les infections. Ce phénomène, appelé immunosénescence, contribue notamment à une plus grande vulnérabilité aux virus, aux bactéries et aux complications associées aux maladies infectieuses.

Heureusement, certains facteurs liés au mode de vie, particulièrement l'alimentation, peuvent contribuer à soutenir les défenses naturelles de l'organisme. Voici les principales stratégies nutritionnelles pour soutenir l'immunité chez les personnes âgées.

Diversifier son microbiote

Le microbiote désigne l'ensemble des micro-organismes qui colonisent l'intestin. Chez les personnes en bonne santé, la plupart des micro-organismes sont bénéfiques et seule une minorité est pathogène. Lorsque l'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries est perturbé, on parle de dysbiose. Cette perturbation du microbiote fragilise le système immunitaire, puisque près de 70 % des cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin.

La diversité du microbiote est gage d'une meilleure réponse immunitaire. Or, avec l'âge, cette diversité tend à diminuer. Heureusement, on peut favoriser cette diversité grâce à l'alimentation qui joue un rôle important dans la composition du microbiote.

Une alimentation riche en fibres est particulièrement bénéfique. En effet, la fermentation des fibres par les micro-organismes présents dans l'intestin produit des acides gras à chaîne courte, ce qui abaisse le pH intestinal et limite la croissance de certaines bactéries pathogènes.

Les fibres qui nourrissent les bactéries bénéfiques du microbiote intestinal sont particulièrement intéressantes. Les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses sont habituellement de bonnes sources de fibres.

D'autres aliments bénéfiques pour le microbiote incluent les aliments probiotiques. Ce sont des micro-organismes vivants présents dans les aliments fermentés, tels que le kéfir et certains yogourts.

Enfin, les sources de prébiotiques, qui favorisent la croissance des bons micro-organismes, sont aussi à privilégier, notamment l'ail, les asperges, les bananes, les oignons et les poireaux.

Cibler les nutriments clés

Des apports insuffisants en protéines ainsi qu'en certaines vitamines et minéraux augmentent le risque de contracter une infection. Voyons les nutriments qui contribuent à optimiser les fonctions de son système immunitaire.

Les protéines

Les protéines sont des macronutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Elles soutiennent le système immunitaire en contribuant à la production d'anticorps, lesquels protègent l'organisme des pathogènes (ex. : bactéries, virus, etc.). Les aliments protéinés incluent la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les légumineuses, le soya, les noix et les graines.

La vitamine C

La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire en stimulant l'activité des globules blancs, des cellules impliquées dans la lutte contre les infections. Les fruits et les légumes sont les meilleures sources de vitamine C. Quelques exemples incluent les agrumes, le brocoli, les fraises, les kiwis et les poivrons.



La vitamine D

La vitamine D peut contribuer à combattre les infections et à réduire l'inflammation. Peu d'aliments contiennent de la vitamine D. Les poissons gras, le lait et les œufs sont parmi les bonnes sources de cette vitamine. L'organisme peut également synthétiser de la vitamine D via l'exposition solaire, mais plusieurs facteurs diminuent cette réaction (ex. : âge, météo, pollution, saison, etc.). La prise quotidienne d'un supplément apportant 400 UI (10 µg) de vitamine D est recommandée aux personnes de plus de 50 ans.

Le zinc

Le zinc est un minéral qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Les sources de zinc incluent la viande, les fruits de mer, la volaille, les légumineuses et les grains entiers.

Le sélénium

Le sélénium est un minéral qui entre dans la composition de protéines, les sélénoprotéines, qui protègent l'organisme contre les infections et contribuent au bon fonctionnement de la glande thyroïde. Quelques aliments qui fournissent du sélénium incluent les noix du Brésil, les fruits de mer, la viande et la volaille.

Le fer

Le fer est un minéral qui entre dans la composition de l'hémoglobine, une protéine qui assure le transport de l'oxygène dans l'organisme. Le fer contribue également à la production de différentes hormones et au bon fonctionnement des cellules. Une carence peut diminuer les capacités de défense de l'organisme. Les bonnes sources de fer comprennent les huîtres, les haricots blancs, les lentilles, les épinards, le tofu ferme, les sardines, les pois chiches, le bœuf et les noix de cajou.

Aucun aliment ou nutriment ne peut à lui seul garantir une immunité optimale. C'est plutôt l'ensemble des habitudes alimentaires qui fait la différence. Chez les personnes âgées, une alimentation riche en protéines, en fibres, en fruits et légumes colorés ainsi qu'en nutriments clés, comme la vitamine D, la vitamine C, le zinc, le sélénium et le fer, contribue à soutenir les défenses naturelles de l'organisme et à favoriser un vieillissement en santé.

Un bel automne à tous.



ET SI LA CURIOSITÉ DEVENAIT NOTRE PLUS GRAND GESTE DÉMOCRATIQUE ?

► JONATHAN MERCIER | Psychologue

Les élections sont terminées, mais les conversations, elles, ne font que commencer. Autour de la table familiale, dans la salle des employés ou entre amis, les analyses fusent. Certains célèbrent, d'autres s'inquiètent. Les échanges se polarisent rapidement. Pourtant, à mon avis, le plus grand danger pour notre démocratie n'est pas la polarisation. C'est notre certitude d'avoir raison.

La politique a toujours été une source de division, susceptible d'entraîner des discussions animées. Toutefois, ce n'est pas la diversité des opinions qui fragilise nos relations, mais notre difficulté à rester curieux lorsque l'autre pense autrement. Il est fréquent d'attribuer des étiquettes négatives ou péjoratives à celles et ceux qui ne partagent pas nos convictions politiques. Aucun d'entre nous n'est complètement objectif. Nous interprétons tous la

réalité à travers nos expériences, nos valeurs et nos biais. Nous avons tendance à accorder plus de crédibilité aux informations qui confirment nos croyances et, à l'inverse, lorsqu'une idée remet en question notre vision du monde, nous cherchons spontanément les raisons qui nous permettront de conclure que cette idée est moins fondée que la nôtre. C'est ce que l'on appelle le biais de confirmation.



Ce biais ne relève ni de l'intelligence ni de la mauvaise volonté. Il répond au besoin qu'a notre cerveau de maintenir une impression de cohérence. Pensons à un souper de famille. Un proche explique pourquoi il a voté pour un parti que nous n'aurions jamais envisagé. Nous hochons peut-être la tête, mais, après quelques secondes, notre réflexion est déjà ailleurs. Nous préparons notre contre-argument, relevons les promesses qui nous semblent irréalistes ou les contradictions que nous croyons déceler. Ce réflexe illustre le biais

de confirmation : notre tendance à accorder davantage de poids aux informations qui valident nos convictions et à écarter plus facilement celles qui les remettent en question. Lorsqu'une idée remet en cause notre façon de voir le monde, un inconfort peut émerger. Les psychologues parlent alors de dissonance cognitive. Pour atténuer cette tension, notre premier réflexe est souvent de défendre notre position plutôt que d'explorer sincèrement celle de l'autre.

LA DÉMOCRATIE NE REPOSE PAS SEULEMENT SUR NOTRE LIBERTÉ D'EXPRIMER NOS OPINIONS. ELLE REPOSE AUSSI SUR NOTRE CAPACITÉ À CONTINUER DE VIVRE ENSEMBLE LORSQUE NOS OPINIONS DIFFÈRENT.

Et si notre objectif changeait ? Et si, au lieu de chercher à convaincre, nous cherchions d'abord à comprendre ?

Cette façon d'aborder les échanges permet de développer notre flexibilité psychologique. Être flexible ne signifie pas renoncer à ses idéaux. Comprendre le raisonnement de quelqu'un ne nous oblige pas à le partager. Cette distinction est essentielle. Trop souvent, nous confondons curiosité et approbation. Pourtant, écouter n'est pas céder. Poser une question n'est pas abandonner ses valeurs. Au contraire, la curiosité demande souvent plus de confiance en ses convictions que le besoin de répliquer immédiatement.

Derrière les débats politiques se cachent fréquemment des préoccupations communes. Deux personnes peuvent souhaiter une économie plus forte, un meilleur système de santé ou une société plus sécuritaire, tout en proposant des chemins radicalement différents pour y parvenir. Lorsque nous cessons, ne serait-ce qu'un instant, de débattre des solutions pour nous intéresser aux expériences et aux valeurs qui les inspirent, nous découvrons souvent que nos divergences sont moins absolues qu'elles n'en ont l'air.

Une seule question peut parfois transformer une conversation : *Qu'est-ce qui est le plus important pour toi dans un parti politique ?* Ou encore : *Quelle expérience t'a amené à voir les choses ainsi ?* Ces questions ne feront pas disparaître les désaccords. Elles ont toutefois le pouvoir de déplacer l'échange de l'affrontement vers la compréhension.

La démocratie ne repose pas seulement sur notre liberté d'exprimer nos opinions. Elle repose aussi sur notre capacité à continuer de vivre ensemble lorsque nos opinions diffèrent. Les élections passent. Les gouvernements changent. Mais nos voisins demeurent nos voisins, nos amis restent nos amis et nos proches continuent de partager notre quotidien. Nous ne contrôlerons jamais les résultats d'une élection. En revanche, nous pouvons choisir la façon dont nous accueillons les points de vue qui diffèrent des nôtres. Dans une démocratie, voter est essentiel. Mais demeurer curieux devant celles et ceux qui votent autrement l'est peut-être tout autant.

J'AI PERDU MON TÉLÉPHONE EN VOYAGE, QUE FAIRE ?

► FRANCOIS CHARRON | Chroniqueur

Perdre ou se faire voler son téléphone en voyage peut devenir une source de stress. En plus de perdre l'accès à vos photos, à vos applications de voyage et à vos moyens de communication, vous devez protéger vos données personnelles, vos comptes et vos informations bancaires.

Heureusement, quelques réflexes simples peuvent vous aider à le localiser, le faire sonner — même s'il est en mode silencieux, le verrouiller ou, en dernier recours, l'effacer à distance.

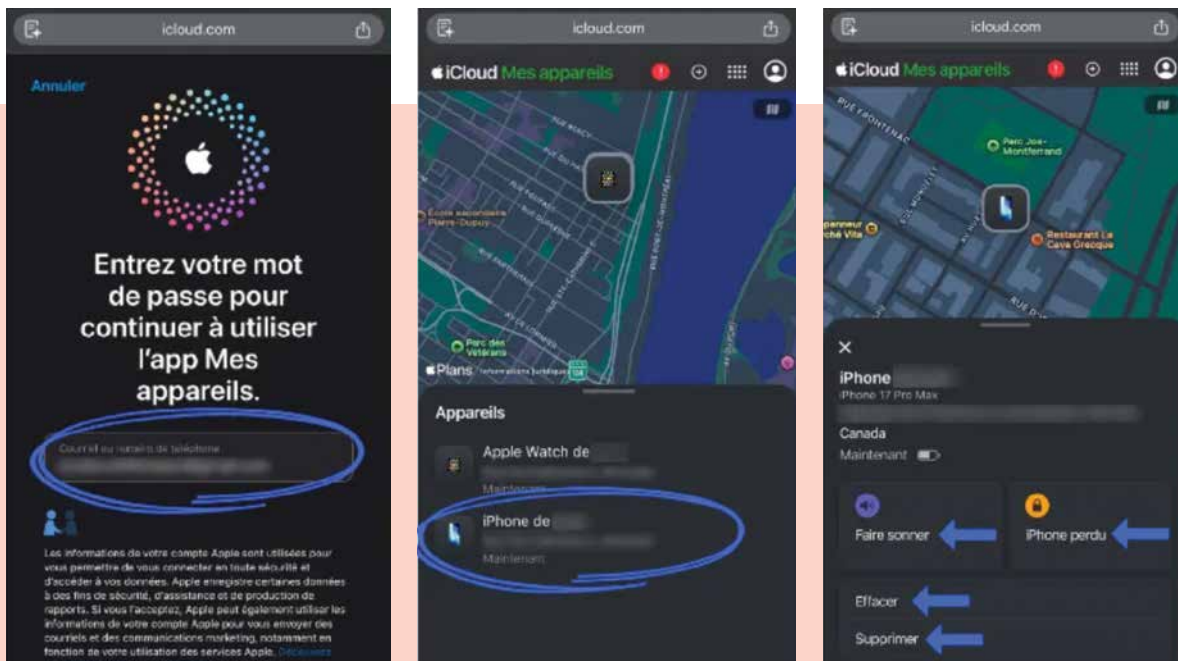
Ces options sont possibles seulement si le téléphone est allumé, connecté à Internet et que la géolocalisation était activée avant la perte. Si l'appareil est hors ligne, vous pourrez parfois voir sa dernière position connue.

Dès que vous constatez la perte de votre téléphone, tentez de le localiser à partir d'un ordinateur ou d'un autre appareil.

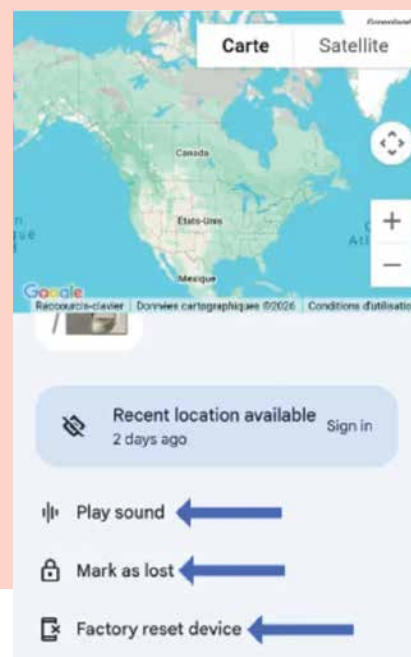
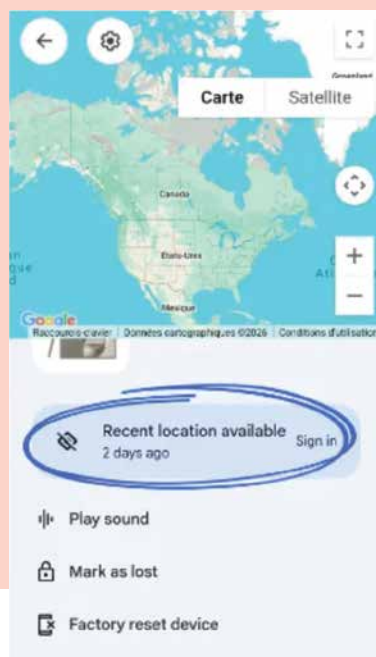
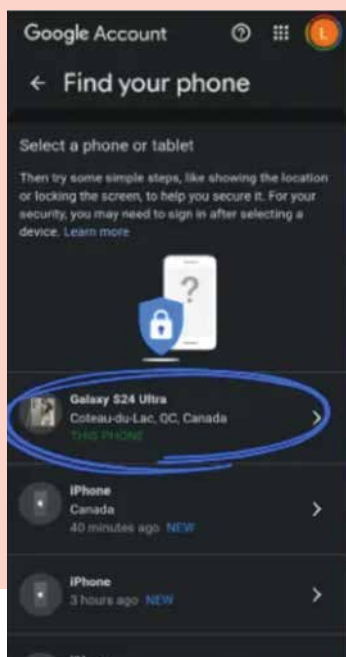
iPhone

- **Pour localiser** un iPhone, connectez-vous à **icloud.com/find** avec votre identifiant Apple, à partir d'un autre appareil, puis ouvrez l'outil Localiser.
- **Pour faire sonner** votre iPhone, connectez-vous à l'application Localiser à partir d'un autre appareil Apple ou allez sur **icloud.com**, et sélectionnez l'iPhone perdu, puis choisissez Faire sonner.
- **Si vous ne parvenez toujours pas à le retrouver**, verrouillez l'appareil à distance en activant le Mode perdu dans Localiser.

IPHONE



francoischarron.com/gadgets-techno



Téléphone Android

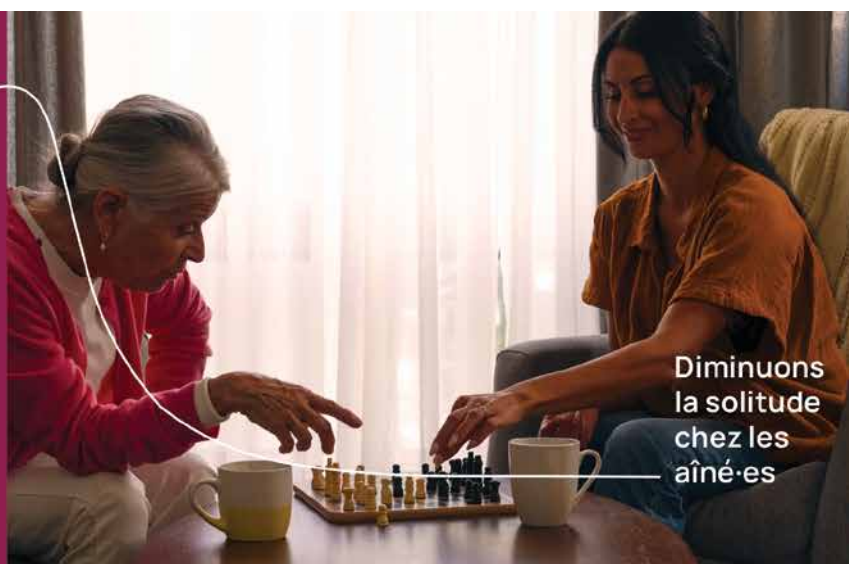
- **Pour localiser** un appareil Android, rendez-vous sur google.com/android/find (Localiser mon appareil Google) et connectez-vous avec le compte Google associé au téléphone.
- **Pour faire sonner** votre téléphone Android, ouvrez google.com/android/find à partir d'un autre téléphone ou d'un ordinateur. Connectez-vous avec le même compte Google, choisissez l'appareil perdu, puis cliquez sur Faire sonner.
- **Si vous ne parvenez toujours pas à le retrouver**, choisissez l'option Sécuriser l'appareil. Vous pourrez afficher un message, comme « Téléphone

perdu ! Appelez-moi », ainsi qu'un numéro à joindre. Vos données demeureront protégées, tout en permettant à la personne qui le retrouve de vous contacter.

Et si je ne retrouve toujours pas mon téléphone ?

Si l'appareil demeure introuvable, passez aux mesures de protection : changez vos principaux mots de passe, notamment Apple ou Google, courriel et comptes bancaires ; contactez votre fournisseur cellulaire pour bloquer la carte SIM ; et avisez votre institution financière si une carte de paiement était liée au téléphone.

Le temps
passé seul-e
augmente
avec l'âge



Diminuons
la solitude
chez les
aîné-es



**Les
Petits
Frères** Pour un
grand âge
bien entouré

Donnez
du temps | un montant



[petitsfreres.ca/
diminuons-la-solitude](https://petitsfreres.ca/diminuons-la-solitude)

L'EXPÉRIENCE EN ACTION POUR LA PLANÈTE

► **CHARLES-DAVID DUCHESNE**

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



Par leur nombre, leur expérience et leur engagement citoyen, les personnes retraitées disposent d'un précieux pouvoir d'action. Leur parcours leur a appris que les grandes avancées naissent rarement d'un geste isolé : elles prennent forme lorsque des personnes se rassemblent, partagent leurs idées et choisissent d'agir. Unies, elles peuvent contribuer à orienter les décisions collectives et à bâtir un avenir plus durable pour les générations qui suivent. Comme bien d'autres défis sociaux, les enjeux environnementaux ont des causes multiples; leurs conséquences traversent les frontières et touchent toutes les générations.

Au Québec, les personnes de 65 ans et plus occupent une place grandissante dans la population. Derrière cette réalité souvent répétée se cache une force bien concrète : leur poids électoral. Parce qu'elles participent largement aux élections et suivent attentivement les débats publics, leurs préoccupations sont entendues. Lorsqu'elles prennent la parole ensemble, les gouvernements et les personnes élues peuvent difficilement détourner le regard.

La retraite peut aussi offrir un atout précieux : davantage de temps pour s'informer, échanger, participer à la vie démocratique et s'engager dans sa communauté. Certaines personnes prennent part à une consultation publique ; d'autres assistent à une séance du conseil municipal, écrivent à une personne élue, signent une pétition ou prêtent main-forte à une campagne citoyenne. Pris séparément, ces gestes peuvent sembler modestes. Réunis, ils deviennent une véritable force de changement.



Cette force prend vie au quotidien chez de nombreux membres de l'AREQ. Avec générosité et conviction, ils consacrent du temps et de l'énergie à des projets qui améliorent concrètement leur milieu. Leur engagement montre que la retraite n'est pas un retrait de la vie collective, mais

peut devenir un nouvel espace de liberté, de transmission et d'action. Notre récente campagne « À la retraite, pas en retrait » fait justement écho à cette réalité.

Au fil des ans, des membres ont organisé des conférences, des projections de documentaires, des cercles de discussion et des activités éducatives sur les changements climatiques, la biodiversité, la consommation responsable et la transition écologique. Dans une salle communautaire, autour d'une table ou devant un écran, ces rencontres font circuler les connaissances et donnent envie d'agir. D'autres membres se sont joints à des mobilisations pour protéger des espaces naturels, améliorer le transport collectif ou réduire les déchets. En mettant leur expérience, leurs réseaux et leur crédibilité au service de ces causes, ils enrichissent le débat public et rappellent que chacun et chacune peut faire partie des solutions.

Les associations comme l'AREQ jouent un rôle essentiel dans cet élan. En regroupant des dizaines de milliers de membres, elles transforment des préoccupations vécues parfois en silence en une parole collective, solidaire et porteuse. Ensemble, nous avons une voix plus forte. Les comités, les conférences, les campagnes de sensibilisation et les outils éducatifs créent des occasions de réfléchir, d'apprendre les uns des autres et de passer à l'action. Ils permettent à des milliers de personnes retraitées de mieux comprendre les défis environnementaux, mais surtout de découvrir qu'elles ne sont pas seules à vouloir changer les choses.

C'est souvent près de chez nous que cet engagement devient le plus tangible. Un boisé que l'on souhaite préserver, une rue que l'on veut rendre plus sécuritaire, un service de transport collectif à améliorer ou un quartier à mieux préparer aux vagues de chaleur : ces enjeux touchent directement notre quotidien et celui de nos proches. En participant aux consultations municipales, en prenant la parole dans les médias locaux ou en soutenant des initiatives citoyennes, les personnes aînées peuvent influencer concrètement l'avenir de leur communauté et renforcer les liens qui l'animent.

À l'AREQ, nous voyons chaque jour des personnes retraitées agir avec le désir profond de transmettre un monde plus sain, plus juste et plus accueillant à leurs enfants, à leurs petits-enfants et à leurs arrière-petits-enfants. Elles apportent à cet engagement une mémoire, une expérience et une persévérance d'une valeur inestimable. En faisant entendre leur voix tout en soutenant celles des autres générations, elles tissent des ponts et nourrissent l'espoir. Leur mobilisation collective nous rappelle qu'il est toujours temps de protéger ce qui nous est cher et de bâtir, ensemble, un avenir où la nature et les communautés pourront s'épanouir.

Pour découvrir comment cet engagement prend vie concrètement, rendez-vous dans l'onglet Environnement du site Web de l'AREQ. Vous y entendrez les témoignages inspirants de trois membres qui, chacun et chacune à leur manière, mettent leur expérience et leurs convictions au service de la planète et de leur communauté.

Passez du temps avec ceux qui comptent

Grâce à l'AREQ et Novum, vous bénéficiez
des services illimités d'avocats



Voici quelques exemples d'utilisation des services de Novum :



Un appareil tombe en panne après la garantie? Nous vous conseillons sur vos recours auprès du commerçant ou du fabricant.



Des questions sur un testament, une succession ou un mandat de protection? Nous vous informons sur vos droits et les démarches à suivre.



Locataire ou propriétaire, nous vous accompagnons dans vos litiges de logement et pouvons vous représenter devant le TAL.

**Vous êtes de plus en plus nombreux à nous faire confiance !
Un seul numéro pour trois services :**

1- Consultations juridiques

2- Représentation en louage résidentiel

3- Représentation en matière de fraude ou de vol d'identité



Un seul numéro à retenir : **1 844 745-4714**



NOVUM
UN NOUVEL ACCÈS
À LA JUSTICE

LA FLG ET LES SECTEURS : QU'EN EST-IL AU JUSTE ?

► **PIERRE LEFEBVRE** | Président national

« Moi, quand je donne à la Fondation Laure-Gaudreault, je veux que ce soit un organisme de mon secteur qui en bénéficie ! »

À l'occasion du congrès de l'AREQ en juin dernier, cette remarque a encore été soulevée lorsque j'ai eu le privilège de m'adresser aux personnes déléguées. Pour le bénéfice des 59 600 membres qui n'ont pas eu la joie (!) de participer au congrès, je reprends ici l'essentiel de la réponse que j'ai formulée à ce moment.

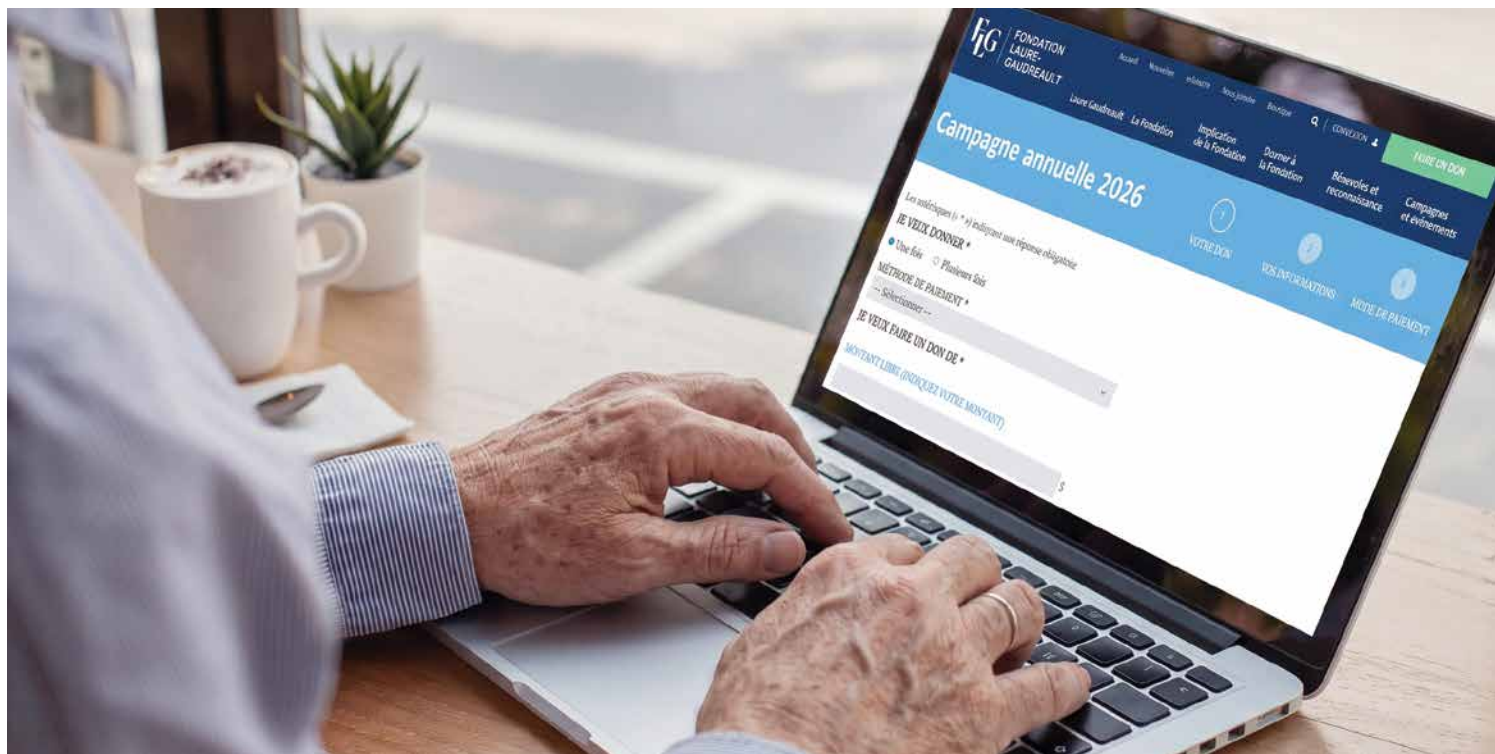
Lors de sa création, la FLG s'est constituée sur la base des dix régions de l'AREQ. Alors que l'unité de base géographique et administrative de l'AREQ est le secteur (les présidences des secteurs forment le conseil régional et siègent directement au conseil national, en plus des présidences régionales), celle de la FLG est la région. La FLG ne compte que deux paliers : le Bureau national, composé de la présidence nationale et des dix présidences régionales, et le

Bureau exécutif dont les membres sont nommés parmi ces dix présidences régionales. Chaque région se dote d'un Bureau régional formé de cinq membres, choisis sans égard aux secteurs.

Au sujet de la comptabilisation des sommes recueillies, l'article 12.01 de notre règlement¹ énonce que « les sommes recueillies dans une région sont comptabilisées à cette région ». Le chapitre 16 du règlement traite du comité de sélection régional qui voit à la distribution des sommes allouées à la région. Aucune mention du palier sectoriel n'y est faite.

Concernant les dons en ligne, vous pouvez préciser à quelle région vous souhaitez attribuer votre don, à l'aide du menu déroulant. En l'absence de sélection, le montant sera attribué au palier national.

Voilà donc, très sommairement, comment cet aspect des finances de la FLG fonctionne.



¹ https://fondationlg.org/uploads/web/flg/data/files/flg_-_reglements_sept_2017.pdf

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



Économisez grâce à des tarifs d'assurance auto, habitation et entreprise offerts juste pour vous



Profitez :

- ✓ de **tarifs spéciaux** qui ne sont pas offerts au grand public;
- ✓ d'un **service exceptionnel** de la part d'un chef de file du secteur en expérience client¹;
- ✓ d'une assurance entreprise **simple et pratique**, pour protéger votre entreprise, vos immeubles locatifs et vos véhicules commerciaux.



Obtenez une soumission
et achetez en ligne dès aujourd'hui.
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
CSQ

 **CSQ**
Centrale des syndicats
du Québec

40 ans
de partenariat

Partenaire de la CSQ


laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise est offerte au Québec seulement. La Personnelle^{MD} et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisées sous licence.

1. Études comparatives des assureurs habitation et automobile en Ontario et au Québec menées par un sondeur indépendant entre 2013 et 2023.
Le classement est basé sur des échantillons statistiquement pertinents de mesures de l'expérience client pour les marques d'assurance de dommages.