

# L'Air du Temps



L'air, c'est la vie. Le temps, c'est la mesure.

Association des retraitées et retraités de l'éducation  
et des autres services publics du Québec

La Sarre, décembre 2019  
Volume 22, numéro 2



## Sommaire

Mot de la présidente régionale	3
Mot de la présidente sectorielle	4
Nouveaux membres	5
Prévisions d'activités 2020	5
Assurances	6
Réseau libre savoir	7
Que sont-ils devenus?	8 -9
Santé : - Écoanxiété	10
- Rebondir après l'épreuve	11
Souvenirs d'école	12
Voeux	12
Notre Conseil sectoriel	13
Théâtre	14
Histoire de Noël	14

## L'ÉQUIPE DU JOURNAL

### L'Air du Temps

André Chrétien  
 Louiselle Labbé-Gilbert  
 Rose Marquis  
 Nicole Morin  
 Suzelle Perron  
 Nicole Plourde  
 Yves Rouleau  
 Benoît Roy  
 Michel Sirois  
 Thérèse Talon  
 Christiane Trudel

Le journal *L'Air du Temps* est le journal des retraités de l'éducation de la Commission scolaire du Lac-Abitibi. Il est publié deux fois par année, une édition au printemps et une autre à l'automne.

## Photos de la couverture

Sorbier d'Amérique,  
 communément appelé cormier  
 (rue Grondin - La Sarre)



Route 101  
 à 6 km de Ste-Rose  
 direction Rouyn-Noranda





## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



**Claire Léveillé**

Chaque saison a ses particularités, mais l'automne est vraiment magnifique avec toutes ses couleurs. Nous sommes vraiment chanceux de vivre ces moments.

Cet automne 2019 est le dernier du triennat 2017-2020 à l'AREQ, c'est donc une année de bilan et de congrès. Le 11 septembre dernier, nous avons eu l'honneur de recevoir les membres du conseil exécutif pour ainsi commencer ce qu'on appelle la tournée du CE. À cette occasion, les membres du CE nous ont informés des travaux de l'AREQ et présenté les résultats du sondage CROP et des groupes de discussion tenus auprès de 1 000 membres, au printemps dernier. Cette rencontre a été très importante, car elle nous a permis, comme membres des conseils sectoriels, mais surtout

comme personnes déléguées au congrès, de nous prononcer sur les priorités que doit poursuivre notre association. Les 25 personnes qui vous représenteront auront des rencontres en délégation pour se préparer adéquatement au cours de l'année.

Dans le cadre de la campagne électorale fédérale 2019, l'AREQ a produit un document regroupant l'ensemble de ses 15 revendications. Nous les retrouvons sous quatre thèmes : la santé, les revenus de retraite, la justice sociale et l'environnement. Ces revendications sont très concrètes et soucieuses de l'équité intergénérationnelle. N'hésitez pas à aller sur le site Internet ou sur la page Facebook de l'AREQ pour en prendre connaissance, car elles seront pertinentes pour mieux connaître nos futurs élus.

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation seront décernées dans notre région cette année. Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou leurs petits-enfants à la condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans. Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez consulter le site Internet de l'AREQ ou communiquer avec votre présidente ou votre président sectoriel.

Je vous invite à participer en grand nombre aux prochaines activités de votre secteur et à vous engager même si vous n'avez que peu de temps à offrir; votre conseil sectoriel vous accueillera à bras ouverts. Alors, n'hésitez pas!

Nous espérons vous voir dans une de vos activités. Je vous souhaite une bonne année aréquienne.



## MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE



**Rose Marquis**

En cet automne 2019, je pourrais commencer mon message dans ce bulletin de la même façon que celui de l'année dernière, mais varions. Je rédige ce texte à l'extérieur de la région après avoir assisté au Conseil national de l'AREQ qui, cette année, s'est tenu à Trois-Rivières.

Dans le cadre du Conseil national d'automne, il y a toujours l'assemblée générale d'ASSUREQ. Notre régime d'assurance se porte bien. Après les présentations d'usage, nous avons eu notre première conférence présentée par madame Imane Lahlou, conseillère en santé globale. Des quelques notes que j'ai prises, je retiens l'importance d'être conscients de ce que nous sommes, d'être en mouvement et de bien respirer. Quelqu'un d'autre aurait peut-être retenu autre chose!

La deuxième conférence s'intitulait : *Tendre vers le zéro déchet* et c'est aussi le titre du livre que notre conférencière a écrit à ce sujet. La dynamique jeune femme qui nous l'a présenté, Mélissa de la Fontaine, a parlé de sa démarche et des diverses expériences qu'elle a vécues depuis 2013, l'année où elle a adhéré à ce mode de vie. Elle a répété à quelques reprises ce qui suit : « Si nous désirons adopter cette voie, il est essentiel d'y aller à notre rythme sans tout chambarder. »

Comme à l'habitude, une troisième conférence était à l'horaire. Deux analystes de l'autorité des marchés financiers nous ont entretenus des fraudes dont nous pouvons être victimes et de diverses précautions à prendre quand nous sommes sollicités pour faire des placements. La première a été de ne pas agir sans un temps de réflexion et de ne pas hésiter à consulter le site Internet [lautorité.qc.ca](http://lautorite.qc.ca) où vous pourrez obtenir de l'information, de l'aide et, si nécessaire, porter plainte.

Bien sûr, lors de ce Conseil national, il fut question de l'administration générale de notre association, du bilan de l'an deux de ce triennat et du dossier de l'indexation de la retraite. Un dépliant traitant de la santé des hommes nous a été présenté et nous en avons reçu quelques exemplaires à distribuer. Il a été question des actualités féministes ainsi que du suivi qui sera fait suite aux élections fédérales du 21 octobre dernier. Quelques points ont été consacrés à la préparation du Congrès 2020 : révision des statuts et règlements, présentation du thème *L'AREQ une voix forte dans une société en mouvement* et des modalités d'un concours intitulé *Les artistes de chez nous* à propos duquel d'autres informations suivront.

En guise de conclusion, j'en profite pour vous offrir mes meilleurs vœux pour cette période des Fêtes qui, je l'espère, sera suivie d'un hiver durant lequel nous pourrons profiter de la vie, selon nos désirs.

# Nouveaux membres

Photo : Fernand Major



De gauche à droite, Louis Gélinas, Yves Desbiens, Simon Verville, Louis Côté et Claude Laforest. Plus bas, à droite, Jacinthe Lepage.

Nous sommes heureux d'accueillir parmi nous de nouveaux membres. Les activités de l'AREQ seront une belle occasion pour vous de participer à nos rencontres. Nous avons besoin de votre jeunesse pour que le secteur se porte bien. Vous avez certainement des talents à partager avec nous. Soyez les bienvenus.



## Prévisions d'activités pour 2020

par Christiane Trudel

### Dates possibles

- 17 janvier 2020 : À préciser ultérieurement
- 13 février 2020 : Saint-Valentin
- 13 mars 2020 : Journée de la femme
- 23 avril 2020 : Assemblée générale sectorielle
- 30 avril 2020 : Assemblée générale régionale
- À déterminer en mai : Projet toujours en action (PTEA) et brunch des bénévoles
- À déterminer en juin : Tournoi de golf Michel-Sirois

# Assurances

## Transition vers l'Espace client

Les personnes déjà inscrites sur le site Internet ACCÈS|assurés de SSQ pourront, lors de leur prochaine visite sur cette page Internet, être dirigées vers le nouvel Espace client où elles devront se recréer un compte avec un nouveau code d'utilisateur qui devra correspondre à leur adresse courriel. Elles n'auront qu'à suivre les étapes clairement indiquées.

Cette nouvelle page d'accueil permettra aux personnes assurées de voir, en un coup d'œil, certains renseignements utiles à propos de leur contrat, de leurs dernières réclamations et des raccourcis les plus utilisés. De plus, une page a été ajoutée afin d'aider les personnes assurées à mieux comprendre leur relevé de réclamation.

Si des membres assurés ont de la difficulté à faire la transition, nous les invitons à communiquer avec le service à la clientèle de SSQ assurances au 1 877 651-8080.

Dans le prochain *Quoi de neuf*, vous pourrez lire les changements apportés à notre assurance collective lors du renouvellement qui se fera le 1<sup>er</sup> janvier 2020, notamment, sur l'augmentation de nos primes. J'aurai une formation à Québec le 18 février 2020 et par la suite, je serai en mesure de vous donner plus de renseignements sur les modifications apportées suite au renouvellement.

Pauline Dupont, responsable régionale

<https://ssq.ca/fr/>



### ACCÈS |assurés devient l'Espace client!

Client en assurance collective? Lors de votre prochaine connexion, votre adresse courriel vous sera demandée pour configurer votre compte Espace client. Vous y retrouverez toutes les fonctionnalités que vous connaissez, avec une page d'accueil et une navigation améliorées.

[En savoir plus](#)

<https://ssq.ca/fr/espace-client>

## Espace client

### Vos assurances simplifiées et accessibles en tout temps

Collective • Auto • Habitation

[inscrivez-vous en 2 minutes](#)

[connectez-vous](#)

### Découvrez votre Espace client



Accédez à votre Espace client à partir de votre **ordinateur**, votre **téléphone intelligent** ou de l'**application mobile**



Inscrivez-vous en **2 minutes**



Consultez vos **protections d'assurance** collective, auto et habitation



Faites le suivi de vos **réclamations**



Ayez sous la main tous vos **documents d'assurance**

# Réseau libre savoir

par Céline Hubert  
Coordonnatrice RLSAO

## Dix ans déjà pour le Réseau libre savoir d'Abitibi-Ouest

C'est en juin 2009 que quelques personnes de notre secteur ont été approchées par la présidente régionale, madame Murielle Anger-Turpin, pour lancer les activités en Abitibi-Ouest. C'est avec enthousiasme et avec le soutien du Réseau libre savoir régional que nous avons commencé nos activités dès l'automne de la même année.

Le Réseau libre savoir est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de contribuer efficacement à l'amélioration de la qualité de vie et à l'épanouissement des personnes âgées de 50 ans et plus, grâce à l'organisation d'activités de formation et d'apprentissage. Notre section fait partie du Réseau libre savoir régional. Ce regroupement permet aux membres de toute la région de participer aux activités de chaque secteur.

Pour être membre du Réseau libre savoir, un montant de 15 \$ est demandé annuellement. Ce montant offre la possibilité d'assister gratuitement aux conférences organisées ici et ailleurs en région ainsi qu'à rabais de 15 \$ pour chaque inscription à un cours ou à un atelier.

Les membres du comité de coordination sont des bénévoles engagés dans l'organisation des activités telles que des conférences, des ateliers et des cours sur des sujets très variés. À titre d'exemple, au fil du temps, nous avons eu des cours d'anglais, d'espagnol, de solfège, d'arts, de yoga, de fabrication de pain artisanal, de cuisine, d'informatique... Les activités se font le jour, sur semaine, à moins d'exception. On apprend pour le plaisir et il n'y a pas d'examen.

À chaque session, nous offrons gratuitement à nos membres deux conférences sur des sujets variés.

Nous pouvons aussi compter sur la collaboration de la Polyno, du Centre de formation professionnelle, du studio Aéro Step de l'école de danse, de la Maison d'arts Jeannine-Durocher, du Gym Oxygène, des Chevaliers de Colomb, du Centre Desjardins-Jean Coutu, de la Ville de Macamic et de la SADC surtout pour les locaux et quelquefois pour les ressources professorales.

### Nos défis

Faire connaître davantage le Réseau libre savoir aux personnes de 50 ans et plus de notre secteur afin d'augmenter le nombre de personnes qui souhaitent participer à nos activités.

Offrir des activités de qualité et intéressantes pour les membres dont les suggestions seront bien accueillies par le comité de coordination.

Trouver des personnes-ressources pour offrir nos activités et gérer les locaux disponibles.

Offrir des activités à des coûts abordables.

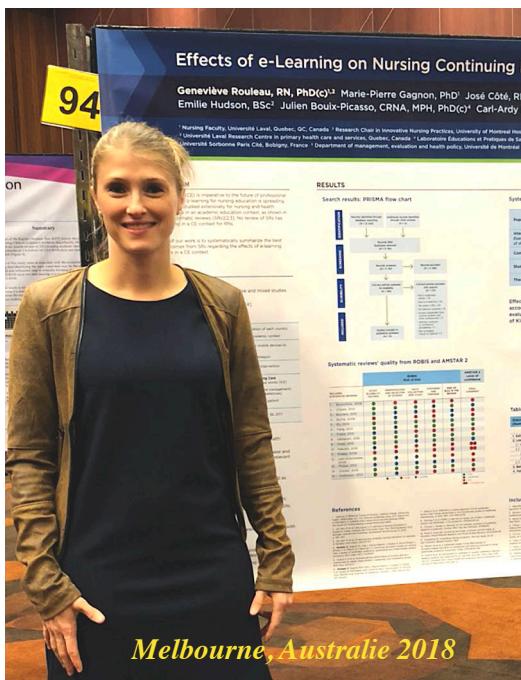
Pour avoir plus d'information, vous pouvez communiquer avec le Réseau libre savoir au 819 333-7983, par courriel : [ao@rlsavoir.qc.ca](mailto:ao@rlsavoir.qc.ca) ou sur la page Facebook.

# Que sont-ils devenus?

par Suzelle Perron  
et Benoît Roy

*Dans notre dernier numéro, nous avons rencontré une ancienne élève de Palmarolle, Jacinthe Lebel. Elle a partagé avec nous son vécu d'enseignante, quelques-unes de ses réalisations ainsi que ses impressions sur cette belle et exigeante profession.*

*Aujourd'hui, nous allons consacrer cette chronique au parcours étonnant d'une ancienne élève d'Authier-Nord, Geneviève Rouleau, infirmière, doctorante et coordonnatrice d'une Chaire de recherche.*



Geneviève, comme la plupart des jeunes, s'est imaginée être enseignante comme ses parents, ou architecte, ou pharmacienne. Ce n'est qu'en cinquième secondaire, avec le cours de choix de carrière, qu'un attrait pour les soins infirmiers s'est manifesté en elle. Ce cours vise notamment à former des personnes capables de donner des soins infirmiers à des personnes de tous les âges. Elle s'inscrit au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue en Technique en soins infirmiers, d'une durée de trois ans. Durant les périodes estivales, l'exposition à des milieux de soins et à des clientèles variées lui ont permis de vivre des expériences enrichissantes : préposée aux bénéficiaires au CHSLD de Macamic, externe en soins infirmiers à l'Institut de réadaptation de Montréal et candidate à l'exercice de la profession d'infirmière à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont de Montréal où elle sera embauchée comme infirmière.

C'est alors le déménagement dans la métropole et l'inscription à l'Université de Montréal pour l'obtention d'un baccalauréat en sciences infirmières. Une autre période de deux ans.

Un stage en milieu communautaire à la Maison d'Hérelle, une maison d'hébergement qui accueille les personnes vivant avec le VIH, lui a donné l'inspiration et la passion pour continuer ses études pour obtenir une maîtrise en sciences infirmières. C'est le contact avec les personnes, la relation d'aide qui la touche le plus et l'encourage à vraiment s'intéresser à ce milieu parsemé de défis mais aussi d'espoir. De grands projets et de grandes réalisations en perspective!

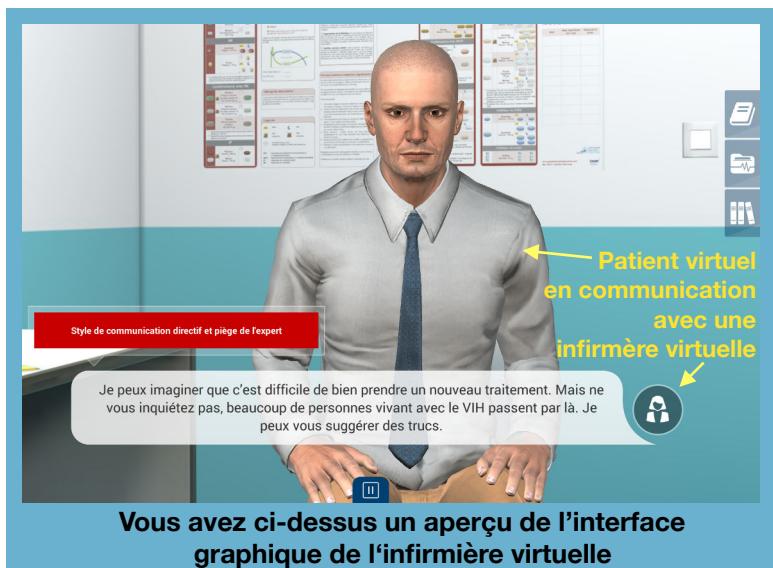
Tout candidat à une maîtrise doit se trouver un directeur de recherche pour l'accompagner et le diriger durant ses travaux. Geneviève a trouvé, dans le bottin des professeurs, celle qui deviendra sa directrice de recherche, madame José Côté.

Entre-temps, Geneviève obtient son premier travail d'agent de recherche que lui propose une infirmière qui fait son projet de doctorat à la Clinique médicale l'Actuel, spécialisée dans le suivi des personnes vivant avec le VIH. Elle aura à aider les patients dans la prise de leurs médicaments antirétroviraux. Madame Côté offre aussi à Geneviève d'occuper le poste de coordonnatrice de la Chaire de recherche sur les nouvelles pratiques de soins infirmiers ([www.crsi.umontreal.ca](http://www.crsi.umontreal.ca)) dont elle est titulaire. Geneviève accepte sans trop savoir où cela va l'amener. Au fil du temps, elle développera une expertise singulière :

« *À la Chaire, nous nous intéressons à développer et à évaluer des approches novatrices de soins pour accompagner les personnes qui vivent avec les conditions chroniques de santé : VIH, maladies cardiovasculaires, personnes ayant eu une greffe, à prendre leurs médicaments et à adopter de saines habitudes de vie, comme l'activité physique, la saine alimentation, l'arrêt tabagique. Comment s'y prend-on? José Côté et son équipe ont inventé le concept « TAVIE » (traitement, assistance, virtuelle, infirmière et enseignement). En résumé, il s'agit de programmes éducatifs accessibles sur le Web qui contiennent des*

*vidéos pré-enregistrées d'une infirmière virtuelle qui donne des trucs pour faciliter la prise des médicaments et pour promouvoir les saines habitudes de vie. Depuis 2007, je travaille en recherche infirmière et j'agis notamment à titre « d'infirmière virtuelle », en ayant tourné plus de 700 vidéos éducatives à l'intention des « patients ». Le tournage se fait avec un télésouffleur. Mon défi?*

*Reproduire la relation infirmière-patient, ce côté humain, à travers une caméra, pour que la personne sente que je m'adresse directement à elle : reproduire un environnement de soin sécuritaire, accueillant, empreint de respect et sans jugement. »*



Le travail ne manque pas et Geneviève entreprend une maîtrise en sciences infirmières. Encore trois ans d'étude. Suivra ensuite un doctorat en sciences infirmières qui se donne à l'Université Laval de Québec, sous la supervision principale de Marie-Pierre Gagnon, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en technologies et pratiques en santé (<http://www.praticante.chaire.ulaval.ca>) et la co-supervision de José Côté. Cette décision est animée par une volonté d'être chercheuse et professeure à l'Université. Au quotidien, Geneviève rédige des articles scientifiques, une étape incontournable dans la vie d'une doctorante et future chercheuse, permettant la diffusion de la recherche à grande échelle. Faire un doctorat est le travail de Geneviève depuis plus de six ans : elle a le privilège d'avoir des bourses fédérales et provinciales pour lui assurer un salaire pour étudier. Son projet de thèse en cours ?

*« Développer et évaluer une simulation numérique pour renforcer les habiletés de communication des infirmières. Avec une compagnie française (MedicActiv) et toute une équipe, nous avons créé un patient virtuel 2D qui ne prend pas bien ses médicaments anti-VIH. À partir d'un ordinateur ou d'une tablette, les infirmières doivent alors choisir la meilleure option, parmi un choix de réponses, qui leur permettront d'ouvrir la communication avec le patient virtuel. Il s'agit d'une approche de formation qui permet aux infirmières de se « pratiquer » avec un patient virtuel, pour ensuite reproduire « les bonnes pratiques » dans la vraie vie. »*

<https://www.crsi.umontreal.ca/etudes/simulateur/description/>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=17&v=KBWuXD7h1VQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=KBWuXD7h1VQ&feature=emb_logo)

Le fruit de tout ce travail et de toutes ces recherches ne peut rester ici au Québec. Il y a partout dans le monde des hommes et des femmes comme Geneviève et ses collègues qui travaillent dans ce même domaine de recherche. Cela l'amène à participer à travers le monde à des congrès, à donner des conférences, à aller se ressourcer auprès d'autres chercheurs.

*« Travailler en recherche, c'est aussi participer à des congrès et présenter le fruit de ses travaux, en français comme en anglais. J'ai eu l'opportunité de faire des présentations dans différentes conférences à l'échelle du Québec, du Canada (ex. : Saskatchewan et au Manitoba) et à l'étranger, au Maroc, en France, en Suisse, en Chine et en Australie. Échanger avec des chercheurs, créer des liens entre étudiants et professionnels de la santé partout dans le monde tout en se permettant des escapades touristiques, histoire de joindre l'utile à l'agréable. »*

Quel est le souhait de Geneviève pour la recherche en sciences infirmières ?

*« Qu'elle soit reconnue et valorisée au sein de notre profession mais aussi, plus largement! Que les femmes aient autant d'opportunités que les hommes d'être financées pour les recherches qu'elles mènent et surtout, que nos recherches fassent une différence dans la vie des gens, pour assurer des soins de qualité à la population. »*

Merci, Geneviève d'avoir accepté généreusement de partager avec nous ton parcours professionnel qui t'a menée d'Authier-Nord à la planète entière.

Bonne continuation.

*Pour en savoir plus, consulter les sites suivants :*

<https://www.youtube.com/watch?v=NB4Kncr3e0o&feature=youtu.be>

<https://www.crsi.umontreal.ca/realisations/tavie/vih-tavie/>

# Santé

## Écoanxiété

L'écoanxiété est aussi appelée : angoisse climatique, dépression verte et solastalgie. L'American Psychological Society la définit comme étant une « peur chronique d'un environnement condamné ». Cette définition rejoint ce qu'Alice Desbiolles, médecin de santé publique, écrit sur le sujet : « L'écoanxiété va regrouper les personnes qui se sentent inquiètes, stressées, tristes et même en colère quand elles constatent les différentes dégradations faites à la planète en raison des activités humaines. »

L'origine de cette anxiété peut être de deux sources : ceux qui ont vécu des désastres et ceux qui ont entendu certains messages véhiculés à propos de notre planète : « Nous sommes dans le rouge, nous avons épuisé les ressources renouvelables cinq mois avant la fin de l'année, la fonte des glaciers, la montée des eaux, l'extinction de certaines espèces » et j'en passe...

Ces désastres annoncés sont devenus pour certaines personnes une grande source d'inquiétude qui peut se traduire de différentes manières : stress au cou et aux épaules, insomnie, irritabilité, maux de tête, troubles digestifs...

*par Yves Rouleau*



L'écoanxiété peut se traiter en changeant nos habitudes de vie : devenir végane et protéger davantage la planète, s'engager à militer pour la Terre en espérant ralentir sa détérioration. Selon moi, le cas de Greta Thunberg, cette jeune Danoise, est un exemple typique d'engagement thérapeutique.

À partir de quel moment faisons-nous de l'écoanxiété lorsque notre vie devient phagocytée par ce phénomène?

# Santé

par Nicole Morin

## Rebondir après l'épreuve



Source : <https://cdchauteyamaska.ca/evenement/conference-rebondir-apres-lepreuve-le-bonheur-est-en-nous/>

Le 3 novembre dernier, j'ai eu le plaisir d'assister à une conférence mémorable animée par Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard. Cette conférence s'intitule *Rebondir après l'épreuve*. C'est le Regroupement des proches aidants d'Abitibi-Ouest qui a organisé cet événement.

Ce fut une grande réussite. La salle était remplie de spectateurs enthousiastes, tous les billets avaient été vendus depuis un bon moment.

Ces deux artistes sont très appréciés pour leur simplicité, leur humour et leur humanité.

La conférence est basée sur l'événement dramatique qu'ils ont vécu, l'AVC de Josée et les changements que cela apporte dans leur vie personnelle et sociale. Le propos pourrait être triste mais ce fut le contraire grâce au « positivisme » de Josée et au talent d'humoriste de Jean-Philippe.

On rit beaucoup, on a parfois les larmes aux yeux et on réfléchit aussi. On réalise que devant l'épreuve, au lieu de s'apitoyer sur son sort, il est possible de s'adapter aux nouvelles conditions que la vie nous impose. Certaines attitudes peuvent nous aider à retrouver une vie heureuse : être dans le moment présent, accepter le changement, ne pas essayer de recréer le passé, accepter que la vie est imparfaite, avoir de l'autodérision, en résumé, faire preuve de résilience.

Les 500 personnes présentes dans la salle ont applaudi très chaleureusement ces excellents conférenciers qui ont ensuite pris le temps d'échanger avec le public, de prendre des photos et de signer des autographes. Un grand merci au Regroupement des proches aidants pour cet après-midi très enrichissant. Dans le hall d'entrée de Polyno, on trouvait plusieurs kiosques regroupant des représentants de divers organismes communautaires qui oeuvrent auprès de notre population.

Un grand bravo à tous ceux qui ont travaillé à rendre possible ce magnifique rendez-vous.

# Souvenirs d'école

- Anecdote de Christiane Trudel

Lorsque j'enseignais en sixième année, un jeune garçon de ma classe me donna un bisou sur la joue avant de partir le vendredi et il me dit : J'aurais le goût de te congeler et quand j'aurai ton âge, on se mariera!

- Anecdote de Hélène Lavoie

J'ai reçu une stagiaire à l'école de Pouliaries. Cette gentille Noémie a été mon élève en maternelle. Que de beaux souvenirs nous avons ressassés!

Quand elle a terminé son stage, elle m'a donné une carte de remerciement où elle a mentionné que j'avais marqué sa vie pour la deuxième fois. J'en étais tellement fière!

Un moment merveilleux de vie scolaire qu'il fait bon me souvenir!



## VOEUX DE NOËL ET DU JOUR DE L'AN

*Laissez-vous porter par le charme  
et la sérénité des Fêtes!*

*Que vos rencontres soient empreintes  
d'espoir, de joie et de paix!*

*Les membres de votre conseil sectoriel*

# Les membres de notre conseil sectoriel



**Rose Marquis, Carmelle Bernier, Fernand Major, Christiane Trudel, Micheline Audet,  
Rolande Cloutier et Anita Biron**



**Photo prise lors d'une activité organisée par le C. S.  
pour souligner le départ de Patrick!**

## Merci, Patrick

Après cinq ans au sein du conseil sectoriel de La Sarre, Patrick Leclerc continuera de se rendre disponible dans d'autres secteurs d'activités. Il a été associé à la préparation et à la réalisation de plusieurs projets *Toujours en action*. Ses idées innovatrices nous ont amenés à vivre des activités très appréciées. De la part du conseil sectoriel et des tous les membres de notre secteur, un immense merci Patrick!

# Ne pas oublier...

Cette année, le Salon du livre se tiendra à Val-d'Or du 21 au 24 de mai 2020.

# Théâtre

## Tout inclus

par Louiselle Labbé-Gilbert

**Tout inclus** met de l'avant la quête de François Grisé, auteur et comédien, pour comprendre comment on en est arrivé, au Québec, à construire des résidences pour aînés et quels sont les autres choix qui s'offrent à nous quand la vieillesse nous gagne.

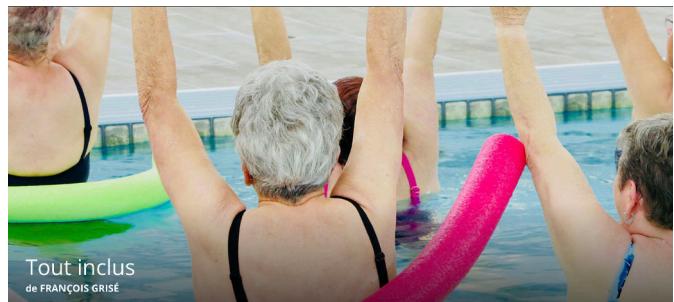
François Grisé a fait deux séjours d'un mois chacun dans une résidence pour personnes âgées, *Les Jardins du Patrimoine* de Val-d'Or, dans le but de connaître de l'intérieur ce que pouvaient vivre les personnes qui choisissent ce nouveau milieu de vie.

Avec l'aide d'Annabel Soutar, spécialiste du théâtre documentaire, d'une assistante, Agathe Foucault et du metteur en scène, Alexandre Fecteau, François et cette équipe ont élaboré cette pièce de théâtre qui va nous plonger au cœur de la vie de ces retraités en « chambre et pension » dans ces nouveaux complexes hôteliers.

**Tout inclus** est présenté en deux parties. La première a eu lieu en septembre dernier à la Salle Desjardins. La deuxième partie devait être présentée en novembre, mais elle a été annulée. Dans la première partie, nous sommes plongés directement au cœur de l'expérience vécue par François dans ce milieu.

Dans la deuxième partie, l'accent est mis sur l'aspect socio-économique de ce nouveau phénomène social.

Bref, cette pièce de théâtre documentaire est une importante réflexion sur la qualité de vie physique, affective et économique des personnes du troisième âge et aussi une réflexion pour nous-mêmes qui arrivons à cette étape de la vie qui ne peut pas nous laisser indifférents. Il est à souhaiter que cette réflexion sur le caractère inéluctable de la vieillesse se poursuive.



<https://porteparole.org/fr/pieces/tout-inclus/>

## Histoire de Noël – Back Order

par André Chrétien

C'est en jouant avec aux pichenottes mon petit-fils que je me suis tout à coup remémoré ce triste Noël 1953 de mon enfance. Mon père remisait toujours sa Chevrolet 1950 pour l'hiver, non pas pour la ménager, mais parce que les rangs de Roquemaure n'étaient pas ouverts à cette époque pendant la saison froide.

Cette année-là, le 24 décembre 1953, la neige ne nous était pas encore tombée dessus, il n'y avait pas un seul petit flocon sur la route et dans les champs. Habituellement, nous allions à la messe de minuit en carriole, à cheval, mais vu l'absence de neige, pour notre plus grand plaisir, on s'y rendit en auto. La messe de minuit se déroula comme à l'accoutumée, les beaux chants au début, pendant la première messe,

que c'était beau, le *Minuit, chrétiens, Ça bergera, Dans cette étable*, etc.

Puis le prêtre entama la seconde messe, les enfants commençaient à trouver le temps long et à bayer aux corneilles. Dans ce temps-là, le curé, à Noël, dès minuit, devait chanter trois messes d'affilée, deux basses messes et une grand-messe. Et voilà qu'elle commençait cette troisième messe, la plus longue, celle pendant laquelle, en prime, monsieur le curé faisait son homélie de Noël, la plus longue de l'année qui se terminait par l'invitation aux paroissiens à être généreux dans la quête qui suivrait, car elle lui était réservée.

Le sommeil nous ayant gagnés, c'est à demi-conscients qu'on assistait au reste de l'office tout en s'assurant quelques minutes d'éveil pour se rendre à la balustrade, tirer la langue pour recevoir la sainte hostie. Nous ne cessions de rêver au retour à la maison, au réveillon, mais surtout aux cadeaux qui, eux aussi, dormaient sous le sapin en nous attendant. Puis, enfin, on entendit les trois mots qui nous délivraient du supplice à la fin des offices toujours trop longs pour des enfants : « Ite missa est ».

On descendit en vitesse du petit jubé latéral, réservé aux garçons, puis on se précipita dans l'allée centrale, la plus large, en espérant sortir le plus rapidement possible. Et, oh! surprise et étonnement! En mettant le nez dehors, tous sont sidérés de voir que pendant les trois heures passées dans l'église, il était tombé près de six pouces de neige et le ciel continuait à en déverser à un rythme effarant. « Vite! Vite! Les enfants, sautez dans la machine, il faut s'en aller avant que le chemin ne bouche » nous commanda notre père. Dès le départ, les roues se mirent à patiner : les pneus d'hiver n'existaient pas à cette époque et même s'ils avaient existé, la Chevrolet n'en aurait pas été chaussée puisqu'elle dormait tout l'hiver dans la grange.

Malgré ces quelques hésitations au départ, le véhicule, grâce à la prudence de mon père, réussit à tenir la route tout en gardant une bonne vitesse maximum de vingt milles à l'heure. Et, tant bien que mal, le chauffeur et l'auto réussirent à franchir les deux milles séparant notre maison de l'église. Tout heureux d'être rendus à domicile, il fallait bien tourner dans l'entrée, c'est alors que mon père appuya un peu fort sur les freins, l'auto dérapa, fit brusquement un tête-à-queue, puis accrocha la boîte à malle bien ancrée dans son socle de béton qui bascula, roula sous l'auto et y enfonça le plancher, ce qui fit basculer la carrosserie au bout de la « calvette » dans le fossé d'une profondeur de plus de trois pieds. C'est par la seule portière qui s'ouvrait encore que nous nous sommes difficilement extirpés de l'auto, laissant cette dernière couchée sur le flanc, assez bien amochée.

Une fois tous à l'intérieur de la maison, ma mère entreprit de faire le réveillon, sans enthousiasme bien sûr. Nous nous sommes tous assis autour de la table, mais personne n'avait faim et chacun se contenta de grignoter un peu de tourtière ou un biscuit du bout des lèvres. Puis, comme à

l'accoutumée, après ce repas de fête nocturne, c'était la distribution des cadeaux. Comme à notre âge, on ne croyait plus au père Noël, c'est ma mère qui se chargeait de cette mission à la place du gros bonhomme rouge, ventru, à la longue barbe blanche que l'on sort du placard aujourd'hui à chaque Noël.

Cette distribution se faisait selon le protocole habituel, les cadeaux utilitaires d'abord comme les pyjamas, les chemises de couleur, les cravates, la petite robe pour la fille, etc. Ensuite venaient les petits cadeaux, des babioles... Je me souviens que j'avais reçu deux stylos à bille, un bleu et un rouge : rareté à l'époque.

Et nous attendions avec impatience le gros cadeau que notre mère nous avait promis depuis septembre, si nous étions sages et si nous avions de bonnes notes sur le bulletin de décembre : **UN JEU DE PICHENOTTES**. Mes deux frères et moi avions tant rêvé à ce jeu, déjà nous nous imaginions, après le réveillon, disputer une « game de pichenottes » qui aurait duré le reste de la nuit... Puis le visage de maman prit un air de tristesse inhabituel, elle nous annonça que, malheur!, le jeu de pichenottes qu'elle avait commandé chez Dupuis & Frères, dans le catalogue de Noël, n'était pas arrivé, il était « back order » qu'on lui avait dit.

Voilà la seconde tuile qui nous tombait dessus en plus de la voiture toujours renversée au bout du ponceau de l'entrée. C'est donc un peu déçus et déenchantés que nous avons écourté cette « nuit debout » pour regagner nos lits. Le lendemain, après avoir fait remorquer l'auto par le tracteur du voisin et l'avoir traînée jusqu'au garage du village, il s'avéra que les dommages n'étaient pas aussi graves qu'on l'avait cru. Quand elle revint du garage, c'est directement dans la grange qu'on la remorqua où elle passa le reste de l'hiver à moitié enterrée de foin et de paille. La période des fêtes se poursuivit malgré tout.

Le 31 décembre, le « postillon » (le facteur) arrêta son cheval attelé à sa petite voiture chauffée et en descendit pour poser une grande boîte carrée sur le banc de neige, face à la maison. Sans même nous habiller, nous nous sommes précipités pour aller la cueillir. Eh oui! c'était notre jeu de pichenottes qui nous arrivait à la veille du jour de l'An! Le plaisir qui nous avait échappé à Noël, nous l'avons repris au jour de l'An et, cette fois, avec les cousins et cousines, car c'était le jour où toute la famille et la parenté se réunissaient chez nous.

*La vie est un chemin qui mène,  
jour après jour,  
au but que l'on s'est fixé,  
sans que l'on puisse  
y deviner les étapes qui souvent  
nous surprennent.*

