



AREQ Portneuf Région 03-K

AREQ
CSQ

Le Flambeau

Volume 16

Numéro 3

Juin 2020

Mot de la présidente

Gisèle Defoy

Un petit clin d'oeil pour vous, juste avant l'été

Depuis mars, les activités de l'AREQ-Portneuf ont pris une pause.

La rencontre à la cabane à sucre fut annulée. L'AGS (assemblée générale de secteur), l'AGR (assemblée générale régionale) et le congrès de juin sont reportés jusqu'au printemps 2021. Les mandats des personnes qui étaient en élection (présidence, 2^e vice-présidence, secrétaire) le 15 avril 2020 sont reportés eux aussi jusqu'au printemps 2021. Je remercie Gilberte et Roger d'accepter de poursuivre leur mandat avec moi pour une année supplémentaire.

Donc une année de plus pour trouver de nouveaux représentants au conseil sectoriel de Portneuf.

Même en situation de pandémie, le comité est toujours au travail. Une rencontre sectorielle s'est tenue par internet. De plus, en tant que présidente, j'ai assisté par visioconférence (ZOOM) à deux réunions régionales de 13 personnes ainsi qu'à une rencontre nationale comprenant 111 personnes. Ces rencontres nous permettent d'adopter les affaires financières et poursuivre les échanges sur les orientations prévues pour le prochain triennat et de connaître les derniers

développements pour la suite des choses en 2021.

Les autres membres du conseil (1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, trésorière et secrétaire) sont également au travail.

Les communiqués de presse, l'infolettre et toutes informations pertinentes, comme par exemple les assurances, vous sont diffusés. Les articles sont recueillis et classés en vue d'un prochain journal *Le Flambeau*. Les affaires financières sont mises à jour régulièrement ainsi que les procès-verbaux pour y inscrire les décisions.

En avril, onze téléphonistes bénévoles, pour la plupart venant des responsables du réseau téléphonique de notre secteur, ont communiqué, par téléphone à environ quatre-vingt-dix membres de plus de quatre-vingts ans. Cette opération intitulée : «Gardons le contact» avait pour but de prendre soin de nos «sages» en prenant de leur nouvelle et de briser la solitude pour certains. Ce fut un grand succès. Les personnes rejointes ont ressenti un grand bonheur à «piquer une jasette». Certains se sont rappelés de bons souvenirs de leurs années de travail.



Suite page suivante ►

► Suite de la page 1

Comme vous pouvez le lire, l'AREQ-Portneuf est très active malgré tout. Au moment de rédiger ce texte, (fin mai) il y a de l'espoir. Les déconfinements s'annoncent de jour en jour. Rappelons-nous qu'après la pluie vient le beau temps. Les beaux jours vont revenir. Je sais très bien que cette période amène des moments d'inquiétude, de solitude, d'angoisse mais aussi cela a permis d'assister à des gestes d'entraide, de communication, de découvertes de talents cachés.

L'écrivaine Janette Bertrand a suggéré d'écrire sa vie. Une biographie pour soi ou pour laisser des

traces à sa famille. Ce temps d'écriture comblera des périodes vides dans la journée et donnera une grande satisfaction lorsque terminé. On ne prend généralement pas toujours le temps de raconter notre vie à notre descendance ou simplement pour soi-même pour notre plus grande satisfaction d'un devoir accompli. J'espère que cette suggestion en inspirera quelques-uns.

D'ici les prochaines retrouvailles, prenez soin de vous. Nous avons hâte de vous rencontrer.



🔔 Ressources d'assistance ou d'information 🔔

• **Info-Santé**..... 811

Les infirmières du service de consultation téléphonique 811 évaluent et font des recommandations en fonction de l'état de santé. Elles peuvent répondre à des questions et diriger selon la situation vers la ressource la plus appropriée du territoire de l'appelant. Appeler Info-Santé 811 en cas de problème de santé non urgent permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

• **Info-Social**..... 811

Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

• **Informations générales sur la maladie à coronavirus (COVID-19)**..... 1 877 644-4545

• **Ligne AAA**..... 1 888 489-2287

La Ligne Aide Abus Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en

matière de maltraitance envers les personnes âgées. Elle offre des services à différentes clientèles et s'adresse spécifiquement aux aînés qui vivent de la maltraitance, à leurs proches, ainsi qu'à toute autre personne (population, intervenants et professionnels) qui est préoccupée par une situation dans laquelle une personne âgée semble subir de la maltraitance.

• **FCAAP** 1 877 527-9339

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) sont des organismes communautaires régionaux, mandatés par le ministre de la Santé pour assister et accompagner, sur demande, dans une démarche de plainte.

• **SOS Violence conjugale**..... 1 800 363-9010

SOS violence conjugale offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24h sur 24 – sept jours sur sept aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique. Ces services sont disponibles par téléphone, par ATS pour personnes sourdes ou encore par courriel.

Le flambeau

JUIN 2020

Secrétaire de rédaction Gilberte Gallant

Conception et mise en page Éric Bellemare

Collaborateurs Gisèle Defoy, Gilberte Gallant, Marcel Perron, Jean-Noël Laprise, Francine Dumont, Huguette Bussièrès (photos).

L'AREQ Portneuf.. en action

Gisèle Defoy

Dîner de la Saint-Valentin - 14 février 2020

En ce vendredi glacial du 14 février 2020, cinquante et une personnes se sont rassemblées au restaurant Bon Air de Pont-Rouge pour fraterniser, échanger et se divertir.

Sept exposantes nous ont présenté leurs œuvres. Passant d'un bonhomme de neige en bois de grange à la flûte crochetée, chacune des personnes nous a confié un petit coin de son jardin secret en nous livrant l'histoire de son œuvre. Qu'elle soit réalisée avec le pastel sec, l'aquarelle, l'acrylique, le verre, le bois, le métal ou l'huile, chacune apportait fièrement son chef d'œuvre.



Colette Matte

Le « Coup de cœur » fut attribué à Colette Matte pour son hexagramme de lumière. Deux prix de participation furent remis à Marie José Carmichael et Francine Dumont. Merci à chacune, artistes et artisanes de nous permettre d'admirer vos talents. La présence de notre nouvelle retraitée, Hélène (personne dynamique et enjouée) nous a permis de rêver d'une future relève. Qui sait ???

Des dictons prédisant la météo de février : « Ciel clair à la Saint-Valentin, annonce plénitude de biens » ou « Février rigoureux... effraie les frileux » sont parmi les 16 dictons présentés pour provoquer des discussions amusantes. Des pensées chocolatées nous donnent bonne conscience pour en manger librement. « Quel que soit le problème ou la question, le chocolat est toujours la bonne réponse. » ou « La terre est la seule planète où trouver le chocolat... sauvons-la. » Onze autres raisons furent placées au centre des tables. Libre à chacun de les mettre en pratique.

C'est toujours réconfortant lorsque des membres nous apportent des suggestions d'activités à partager avec les invités. Merci Yvon pour ta générosité ! Tes petites pensées distribuées à chaque personne ont permis d'enrichir notre activité.

Rien de mieux que de partager un bon repas entre amis avec un bon verre de vin, des plats de cuisine italienne et un dessert réconfortant.

En après-midi une vingtaine de « Valentin » ou « Valentine » sont repartis avec de bons chocolats d'un maître chocolatier suisse (Merci à Huguette Bussières), des billets chanceux de la FLG (Merci au Conseil sectoriel) ou un livre de poésie offert gracieusement par Yvon Matte.



Louise Bélanger

Par la suite, Louise Bélanger nous a présenté son spectacle « Louise se lâche lousse » avec la complicité de son accompagnatrice Manon Chénard. Quelle belle équipe avec la pianiste pour nous livrer, pendant une heure, des chansons légères telles que : Tarzan est heureux, Je vis ma ménopause ou Grand-mère. La participation des spectateurs a mis de l'ambiance en cette fête de la Saint-Valentin.

Pour terminer cette journée, n'oublions pas le défi lancé par Madeleine Dubuc de Neuville : « Quelle sera la prochaine municipalité à présenter plus de quatre artistes afin de dépasser les Neuvillois ? »

Un sincère merci à vous qui avez accepté notre invitation pour cette 6^e activité. Vous nous réchauffez le cœur.

Opinion

Marcel Perron

Le passé qui se dissout dans un présent affligeant pour les aîné(e)s

Si vieillir c'est mourir un peu, c'est aussi le fait de voir les piliers de son passé être ébranlés, sinon remplacés par de nouvelles bases parfois éphémères qui les rendent inconfortables par leur fragilité. Loin de moi l'idée de paraître ringard ou nostalgique du passé, mais le choc des générations me semble amplifié par la rapidité des changements tous azimuts qui mitraillent l'existence en modifiant l'environnement et les valeurs.

Évidemment, les changements technologiques arrivent en haut de la liste des préoccupations. Le cellulaire avec ses multiples applications, l'ordinateur, le réseau Internet, l'usage de courriels et de textos et la présence des réseaux sociaux sont autant de nouveaux outils de communication peu utilisés par les gens du troisième âge. De même, la généralisation de guichets automatiques, de caisses libre-service, d'enregistrements et d'achats en ligne sont souvent des courses à obstacles pour les aîné(e)s qui ont besoin de parler à quelqu'un, plutôt qu'à des machines.

La nouvelle organisation de la société présuppose que tous les citoyens âgés se sont adaptés aux nouvelles technologies. Bien que plusieurs l'aient fait, une majorité d'entre eux n'arrive toujours pas à suivre la parade et de ce fait, ces personnes sont

désavantagées et se sentent exclues dans ce monde en changement. La plupart des échanges entre l'État et ses citoyens ainsi que les tractations entre les entreprises et leurs clients se font désormais sur Internet. Il faut donc être branché et avoir accès à ce nouveau mode de communication.

Je ne vous parlerai pas non plus du tassement des aîné(e)s dans les médias et les festivals qui adaptent de plus en plus leur programmation pour les générations plus jeunes, ni du choix musical des radios qui privilégient le hip-hop à la chanson française, délaissant ainsi les mélodies à texte pour du clinquant à la mode. Quand avons-nous entendu Vigneault, Aznavour, Reggiani, Paul Piché et autres sur les ondes radiophoniques ? Même la prestigieuse Société Radio-Canada s'adonne à ce détournement qui s'éloigne des goûts des personnes âgées.

Je m'arrête ici pour conseiller à nos décideurs de respecter le rythme de nos aîné(e) et d'y aller « mollo » avec la frénésie de changements et surtout de ne pas oublier que cette cohorte qui désire être visible et entendue dans la société, a contribué à construire le Québec d'aujourd'hui à même ses taxes et impôts.

Mafalda

Quino



Nos comités... nos comités...

Gilberte Gallant

Fondation Laure-Gaudreault



En ces temps difficiles, grâce à l'initiative de Monsieur Robert Gaulin, président national de la Fondation, chacun des douze secteurs de la région 03 a reçu un montant de 550\$ pour aide alimentaire. Chaque responsable de la FLG avait pour mandat de choisir un organisme dans son secteur. Dans Portneuf secteur K, mon choix s'est arrêté sur l'organisme SOS Accueil inc. de Saint-Raymond qui dessert cinq paroisses.

Cet argent provient du fonds de capital alimenté par les membres à vie de la Fondation. Votre 10\$ a permis cette contribution et nous espérons que d'autres noms s'ajouteront à notre liste de membres. Merci à vous qui, par votre générosité, avez compris la nécessité de contribuer pour aider les gens dans le besoin, surtout en cette période de pandémie.

Vous n'êtes pas encore membre à vie de la Fondation? Vous désirez devenir membre à vie FLG? Présentement, le personnel est en télétravail et ne peut recevoir de courrier. Donc, je vous suggère de me faire parvenir un chèque de 10\$ à l'ordre de Fondation Laure-Gaudreault pour membre à vie. J'acheminerais vos dons quand la situation le permettra. Merci à l'avance. Ou faites votre don par internet : fondationlg.org Le secteur Portneuf compte environ 482 membres AREQ mais seulement 172 membres à vie FLG. C'est vraiment trop peu! Sachez que votre 10\$ fabrique des 1000\$ et contribue à faire une différence dans la vie de quelqu'un. P.S. Il n'est pas nécessaire d'être membre AREQ pour devenir membre à vie FLG. Toute personne généreuse peut le devenir.

Adresse : Gilberte Gallant, 543-3645 rue de l'Hétrière, Saint-Augustin-de-Desmaures, G3A 0R6

Remerciements

Un grand merci à chacun(e) pour ce don. Nous sommes plusieurs retraitées qui faisons du bénévolat au SOS Accueil et les besoins sont importants en nourriture, meubles, vêtements, literie, etc. Merci, bonne santé et bon été!

Géraldine Doré, membre AREQ, bénévole.



Informations sur la vente des billets du tirage national remis à juin 2021

La vente des billets dans notre secteur a rapporté la jolie somme de 990\$ sans compter les ventes par Internet. Merci à tous ceux et celles qui ont généreusement contribué. Cette somme est destinée aux bénéficiaires 2020. Si vous désirez vous procurer des billets : Nathalie Hébert au numéro 418 525-0611 ou hebert.nathalie@areq.lacsq.org

Les prix à gagner : 2 prix de 5 000\$; 3 prix de 1000\$; 2 prix de 500\$; 10 prix de 200\$; 120\$ abonnement 3 mois Énergie Cardio.

Pour l'année 2019, nous avons envoyé un joli montant de 2 431\$; 6 organismes et 3 individus ont présenté une demande d'aide.

Nos comités... nos comités...

Gilberte Gallant

Journée des femmes - 9 mars 2020

Formation sur le processus du rétablissement en santé mentale, par Diane Harvey et Marie Gagné

Ces deux conférencières nous ont présenté trente-trois diapositives sous le thème de la santé mentale ainsi que des témoignages personnels de leur vécu dans ce domaine.

La diapositive 25 nous dit que : «Le rétablissement implique la transformation de soi, on accepte nos limitations et en même temps, on découvre un monde plein de nouvelles possibilités; le rétablissement et donc un processus, une façon de vivre sa vie» Patricia Deegan, 1996

Diapositive 26 : Un témoignage anonyme nous incite à prendre notre vie en main et à assumer la responsabilité de ce que l'on fait ou ne fait pas. Il ne faut pas laisser la maladie nous contrôler car ce n'est qu'une partie de notre vie, pas toute notre vie

Le catalyseur du rétablissement : **ne jamais abandonner**. Le rétablissement revient à ceux qui le vivent, l'accompagnement à ceux qui les entourent. Soutenir l'autre en fonction de ses rêves.

Attention à la bienveillance stigmatisante dans nos paroles : style «petite madame ».

Nous apprenons qu'il existe dans le Bas-Saint-Laurent des **livres vivants**, c'est-à-dire des personnes atteintes qui se dévoilent et que nous pouvons rencontrer. Le contact et le dévoilement sont deux façons de lutter contre la stigmatisation.

Vous pouvez visionner le document sur le processus de rétablissement sur le site Web du secteur Portneuf : portneuf.areq.lacsq.org

Conférence visuelle en après-midi sur la nutrition, par Anne-Florence Paris.

Bien s'alimenter pour vieillir en santé : thème présenté à l'aide de trente-huit diapositives que vous pouvez consulter sur le site Web du secteur.

Quelques exemples :

1. Le nouveau guide alimentaire;
2. Aliments gras à limiter, le choix des bons gras, Oméga-3;
3. Les sucres libres à diminuer, leurs sources, les glucides;
4. Aliments à grains entiers, les fibres, les aliments protéinés;
5. Les étiquettes qu'il faut lire, les étiquettes avec nouveaux renseignements bientôt;
6. Modèle d'une assiette santé, variation des déjeuners, suggestions de collations;
7. Le sodium, les aliments hautement transformés;
8. L'eau : boisson de choix, (urine foncée = manque d'eau), activités physiques, cuisiner le plus souvent possible, etc.
9. Références à consulter sur les sites Internet : portneuf.areq.lacsq.org

Suite page suivante ►



► **Bon à savoir :**

Pour le sucre

- 1 c. tb de miel = 3 sachets de sucre; 1 c. tb de sirop d'érable également.
- Oublier les édulcorants : splenda et autres sachets de ce genre.
- ½ tasse de jus = 3 sachets de sucre.

Pour les fruits

- 1^{er} choix : fruits frais, 2^e choix : fruits congelés, 3^e choix : fruits en conserves.
- Fruits séchés : Abricot, datte, figue, canneberge, raisin, etc.

Pour les céréales

- Lait dans le gruau plutôt que de l'eau; ajout de yogourt dans All Bran Bud.
- Chia moulu à privilégier, pablum (fer qui transporte l'oxygène).

Besoin de protéines, 65 ans + : 1,2 gr par kilo poids pour bonne masse musculaire

- 1200 mg par jour : 1 tasse de lait : 300 mg
1 morceau de fromage : 300 mg

Différents feuillets informatifs nous ont été distribués : tableau de valeur nutritive, calculateur de calcium, bonne collation en glucides ou en protéines, etc.

J'ai particulièrement aimé la variation à apporter dans les déjeuners :

1. Gruau + lait + petits fruits;
2. Muffin santé + smoothies + noix grenoble;
3. Pain + beurre d'amandes + banane;
4. Céréale + lait + fruit;
5. Bagel grains entiers + fromage cottage + fruit;
6. Crêpe + vrai yogourt 2% + petits fruits.

Petit texte d'un auteur inconnu

Comment ça va chez-vous?

Chez moi ça va pas bien, ma laitue me raconte des salades, mes citrons sont dans le jus, mes pommes ont rencontré un pépin, mes oranges restent dans leurs quartiers, mon lit est dans de beaux draps, mes tiroirs sont pas commodes, mon téléphone fait attention à sa ligne, mon réveil-matin est complètement sonné, j'ai demandé à mes poules de rester chez œufs, mes crayons ont mauvaise mine, mes semelles sont à plats, ma lumière s'est fait une ampoule, mon peigne à mal aux dents... On peut pas dire que ça va super bien...

«Être empathique, c'est marcher dans les souliers de l'autre sans en prendre les ampoules.»

Nos comités... nos comités...

COVID-19 : Appel à la responsabilité et à la solidarité des hommes âgés

Alors que se livre une véritable bataille à la propagation de la COVID-19, et ce, autant au Québec que partout dans le monde, plusieurs médias québécois témoignent de la résistance de nombreux aînés, particulièrement des hommes, à se conformer aux consignes de confinement.

Toutefois, il est primordial de sensibiliser ces derniers à l'importance de respecter l'état d'urgence sanitaire du gouvernement.

Ces hommes aînés ne veulent pas demeurer à leur domicile, car ils ont besoin de se procurer des biens essentiels ou simplement de bouger et de socialiser. Bien souvent, ils ne craignent aucunement d'attraper ou de propager le virus.

Or, le risque est pourtant réel. Deux victimes sur trois de la COVID-19 sont des hommes. Nous savons que les hommes âgés de 65 ans sont en moins bonne santé que les femmes. Ils souffrent davantage de maladies de l'appareil circulatoire, de tumeurs et de diabète et ont un taux élevé de maladies respiratoires.

Des travaux récents sur la condition des hommes ont aussi démontré que les hommes plus âgés ont plus souvent tendance à surestimer leur état de santé que les femmes. Puis, ils consultent moins que les femmes même lorsqu'ils devraient le faire.



Face à cet immense enjeu de santé publique, ce n'est plus le temps de jouer aux invincibles. Hommes et femmes de tout âge doivent accepter de suivre les consignes afin d'éviter d'attraper le virus et de le propager. Alors que l'on demande

aux gens de ne pas aller dans les CHSLD et les autres résidences pour personnes âgées, il est malheureux que des hommes âgés prennent autant de risques pour leur santé et celle des autres.

Continuons d'être des modèles inspirants en donnant l'exemple, en respectant les consignes de la santé publique et en étant solidaires.

Marcel Leroux

Au nom du comité national des hommes de l'AREQ

Des inquiétudes, des questions ou pour savoir quand consulter



Pour de l'information générale ou si vous avez des symptômes comme de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires, composez le

> 1 877 644-4545 (SANS FRAIS)



Nos comités... comités...

Jean-Noël Laprise

On parle encore des hommes...

Avant de prendre la parole aujourd'hui sur la toujours délicate question des hommes et de l'intérêt qu'on porte à leur bien-être ou non, j'ai consulté quelques articles et quelques chansons qui, dernièrement, ont encore posé de véritables questions sur nos perceptions et sur les analyses que nous faisons trop souvent rapidement des besoins des hommes et des avenues qui s'ouvrent devant nous pour leur venir en aide... Je me permets de rapporter en quelques lignes, ces préoccupations :

• De **Sophie Durocher** :

« Imaginez une série écrite par un homme (beurk!), réalisée par un homme (re-beurk!) avec des acteurs masculins nés dans des corps d'hommes (quelle horreur!) qui parle des problématiques masculines (forcément toxiques!)... Mon féminisme à moi se construit en écoutant les hommes. Pas en leur disant de se taire. »



• De **Michel Rivard** :

« Ayez pitié de l'homme qui a peur. Prenez-lui la main quand il pleure, amenez-le doucement danser jusqu'au petit matin; donnez-lui le goût de croire que tout va bien... Assis sur le bord de votre grand lit, venez l'écouter parler. C'est fou tout ce qu'on peut dire quand on a juste une nuit! Votre main est douce, votre main se glisse dans la main de l'homme et votre sourire lui dit de rester jusqu'à demain. »

• De **Gerard Tempesti et Jean Sebastien** :

« Ça pleure aussi un homme, ça oublie sa fierté, aussi fragile qu'un môme qu'on a laissé tomber. Parfois, ça nous étonne, ça nous rapproche toujours, dans chaque larme d'homme se cache un mot d'amour. »

• De **Richard Martineau** :

« On dit que les hommes ne parlent pas. Or, c'est faux, ils parlent de plus en plus. Le problème est qu'on ne les écoute pas!... Sur le site arrondissement.com, on dénote 169 organismes d'aide aux femmes à Montréal et 29 à Québec. Nombre d'organismes d'aide aux hommes : 51 à Montréal et 5 à Québec. Voilà! »



On pourrait continuer longtemps à extirper de ces paroles qui, trop souvent cachées, s'intéressent à porter présence et secours aux hommes qui ont mal... À nous de faire notre analyse propre et à offrir nos coeurs ouverts et nos mains tendues à tous ceux qui ont soif!

Opération «Gardons le contact»

Francine Dumont

Comité régional des femmes - 11 octobre 2019

Dans un contexte d'isolement et de confinement, l'AREQ a lancé l'opération «Gardons le contact», avec comme objectif de communiquer avec nos membres âgés de 80 ans et plus. Au secteur Portneuf, nous avons rejoint près de 90 membres. Voici quelques commentaires recueillis par nos bénévoles téléphonistes ainsi qu'un portrait de leur situation ou activités au moment de l'opération qui s'est déroulée surtout en avril.

- Les membres qui vivent seuls sont contents d'avoir reçu un appel. C'est très apprécié. Ils ont besoin de parler, d'être écoutés et il nous faut de la disponibilité car parfois les conversations sont longues. Ils ont besoin de distractions et le contact qui leur fait du bien devient un moment de confidences. Quelques membres acceptent d'être rappelés, c'est un besoin.

- Expérience qui m'a permis de faire de nouvelles connaissances, de découvrir des gens.

- Occasion de rejoindre des membres à une nouvelle adresse, de faire une mise à jour au niveau de la gestion des membres, faire des recherches pour les rejoindre et de ne laisser personne de côté.

- Certains membres pratiquent la marche, échangent des courriels, communiquent avec leurs enfants ou leurs amis; d'autres reçoivent des plats cuisinés par leurs enfants. Les loisirs les tiennent occupés : lecture, casse-tête, tricot, souvenirs des vieilles photos, généalogie, musique, revisite des soirées de spectacles, mots croisés, écriture, dessin, etc. Ils ont accès à des livraisons : épicerie, pharmacie, soit par les commerçants ou par les enfants. Ils évitent les sorties non essentielles. Des rencontres ont lieu sur Skype ou Messenger.

- Les membres qui vivent en couple trouvent le confinement moins ennuyant, même que ça passe vite si on y ajoute une sieste bienfaisante après l'écoute du point de presse de Monsieur Legault.

- Pour les membres en résidence : ce qui manque surtout, c'est le social, les activités organisées, l'accès à la piscine. Les repas livrés à l'appartement sont très appréciés, le personnel est prudent. Chaque semaine, ils reçoivent des petites douceurs durant l'après-midi : beignes, crème glacée, biscuits. La fête des Mères a été soulignée par le don d'une plante. Au fil des jours, des assouplissements s'ajoutent et font du bien sur le plan mental et physique.



Suite page suivante ►



► • Certains ont de la difficulté à marcher, leur physique répond moins bien à la marche, ce qui cause de l'ennui et des jours plus longs. Quelques-unes de nos bénévoles téléphonistes ont pris l'habitude d'appeler à chaque semaine une personne malade, une autre qui se déplace difficilement, une autre qui vit un deuil ou a dû placer un conjoint.

• Malgré tout, les gens sont positifs, regardent ce qu'ils ont, plutôt que ce qui leur manque. Certains

apprécient aussi d'être entourés et se considèrent très chanceux. Ils réalisent aussi que la liberté et la santé sont des biens très précieux et qu'il vaut la peine d'être prudent et de suivre les consignes.

Merci aux bénévoles téléphonistes : Denise Barrette, Clémence Bélanger, Nicole Boudreau, Réjeanne Bourgoing, Huguette Bussièrès, Gisèle Defoy, Madeleine Dubuc, Roger Dussault, Jacqueline Gignac, Gilberte Gallant, Jeanne-Éva Picard, Jeanne d'Arc Roy, Louiselle Soulard.



Un beau geste en ce temps de pandémie

«Une de mes amies qui connaît ma passion mais aussi le fait que je veux que cet art serve à quelque chose, m'a suggéré un projet. Cela consistait à produire cartes et mots de réconfort pour les personnes confinées au Château Bellevue de Donnacona. Aujourd'hui, j'ai déposé 15 cartes pour les personnes les plus touchées. Et cette semaine, j'apporterai 182 autres items (cartes-photos, signets et cartes à l'encre à l'alcool). Chacune de ces pièces est accompagnée d'une pensée positive et d'une belle photo de fleur.

Je n'ai aucune prétention dans ces dons si ce n'est de soulager un peu ces gens isolés.

Francine Dumont, aquarelliste, membre AREQ, Neuville.

Attention aux fraudeurs !

Fraude par téléphone, courriel et texto: comment la reconnaître ?

La situation de la COVID-19 crée un contexte particulièrement propice pour les fraudeurs qui souhaitent profiter de la situation. Soyez vigilant! Voici quelques conseils pour démêler les appels légitimes des arnaques téléphoniques.

La personne mal intentionnée au bout du fil peut se faire passer, entre autres, pour un employé de votre institution financière, du gouvernement, d'un corps policier, pour un proche parent, pour un organisme à but non lucratif. Son but ultime est de récolter de l'information confidentielle ou de recevoir des sommes en argent.

Par exemple, lorsqu'un conseiller Desjardins vous appelle ou encore dans les courriels et textos légitimes, on ne vous demande jamais de :

- fournir des informations personnelles et confidentielles, comme votre numéro d'assurance sociale (NAS),
- répondre à des questions de sécurité,
- donner vos codes ou informations ou mots de passe pour vous authentifier,
- transmettre le code à usage unique que vous avez peut-être reçu pendant l'appel.

Lorsque c'est vous qui faites l'appel, pour vous authentifier, il est possible que le conseiller Desjardins vous demande de :

- fournir un code à usage unique reçu par notification poussée ou par texto,
- répondre à des questions de sécurité.

Dans tous les cas, ayez toujours de bons réflexes avant de fournir de l'information ou de transférer des sommes d'argent.

Desjardins envoie des courriels et des textos à ses membres et à ses clients

Nous utilisons le courriel et les textos pour communiquer de l'information factuelle. Il est possible de recevoir un message ou une alerte vous avisant par exemple que votre relevé de compte est disponible ou que votre solde de carte de crédit est élevé.

Vous pourriez aussi recevoir un texto vous demandant de valider une tentative de connexion à votre compte ainsi que certaines transactions passées avec votre carte de crédit. C'est simple, il vous suffit de répondre « Oui » ou « Non », selon ce qui est demandé. Il s'agit là d'une façon rapide et sécuritaire de vous transmettre de l'information légitime.

Soyez alertes et sachez reconnaître les indices!

Pour plus de sécurité

Consultez la page desjardins.com/securite pour plus d'informations à ce sujet ou pour nous contacter en cas de doute.



Karine Benoit
Mouvement Desjardins

Soyez à votre affaire

Comment détecter une tentative de fraude financière, par l'Autorité des marchés financiers

L'AMF, organisme dont la mission est d'encadrer, de protéger et d'informer le public, propose un guide en cinq étapes pour prévenir la fraude financière :

- **Étape 1** : La personne ou l'entreprise qui vous offre un placement ou de l'assurance est-elle autorisée à le faire? Pour vérifier, communiquez avec le Centre d'information de l'AMF, au 1 877 525-0337 ou consulter le Registre des entreprises et des individus autorisés à exercer <https://lautorite.qc.ca/grand-public/registres/>

- **Étape 2** : Avez-vous reçu de l'information sur le produit financier offert? Vous devriez être informés sur le type de placement, le risque à investir, la possibilité d'avoir accès à votre argent au besoin et les frais associés au placement.

- **Étape 3** : Méfiez-vous des offres trop belles pour être vraies! Si l'offre est supérieure à 5%, vite, dépêchez-vous d'appeler à l'AMF!

- **Étape 4** : Méfiez-vous des belles paroles souvent utilisées par les fraudeurs! Par exemple, « Il faut se dépêcher, car c'est réservé seulement à quelques personnes sélectionnées ». Le fraudeur ne veut pas que vous ayez le temps de réfléchir, il veut votre argent et vite!

- **Étape 5** : Sachez reconnaître les comportements typiques des fraudeurs. Ils aiment étaler leur soi-disant richesse et vous pressent d'investir avec eux. D'autre part, certains fraudeurs profitent du confinement pour tenter de frauder par de l'hameçonnage qui consiste à envoyer un courriel ou un texto sous l'apparence d'une entreprise bien connue. Le message frauduleux n'a qu'un seul but: vous soutirer vos renseignements personnels. Ne cliquez pas et ne répondez pas.

Enfin, les conférenciers ont émis des règles simples à respecter et qui limitent les risques de fraude :

- Aucun chèque ou virement de fonds au nom du représentant et pas d'argent comptant.
- Pas de décisions impulsives, posez des questions.
- Sachez dire non!
- Dénoncez à l'AMF les offres alléchantes que vous soupçonnez être frauduleuses. Une personne sur 25 aurait déjà été victime d'une fraude financière selon le sondage 2017 des Autorités canadiennes en valeurs mobilières (ACVM) : ça vaut la peine qu'on s'y intéresse et qu'on la prévienne!

Source : *Le Reflet*,
Bulletin du secteur Beauce-Etchemins, p.11



Nos comités.. nos comités..

FARR ou Fonds d'amortissement des régimes de retraite

Le FARR est un fonds en voie de capitalisation qui pourra un jour verser des prestations aux membres des régimes de retraite. Il a été créé en 1993 et il vise à capitaliser la part du gouvernement dans les prestations de retraite des régimes des secteurs public et parapublic. Il est financé par le gouvernement du Québec et administré de manière discrétionnaire par le ministère des Finances. Il procure au gouvernement du Québec un instrument financier pour diminuer le poids de la dette.

Le FARR est un actif constitué par le gouvernement pour payer les prestations de retraite des employés des secteurs public et parapublic. Cet actif est soustrait du passif au titre des régimes de retraite pour obtenir le passif net au titre des régimes de retraite.

De 1973 (création du RREGOP : régime de retraite des employés du gouvernement et autres organismes publics) à 1993, le gouvernement ne mettait aucune somme dans une caisse. Il se contentait de payer sa part (50%) des rentes payables chaque année.

Depuis 1993, le gouvernement a constitué une vraie caisse qu'il a appelée FARR, dans laquelle il dépose chaque année des sommes dédiées à l'ensemble de ses régimes de retraite, dont le RREGOP. Le gouvernement s'était engagé, en 1999 à atteindre un taux de capitalisation de 70% d'ici 2020. Ses actifs s'élèvent aujourd'hui à 76,4 milliards, soit 74% de ses obligations envers les régimes de retraite.

Des sommes continueront à être accumulées dans le FARR de façon à ce que le gouvernement poursuive la réduction à l'écart existant entre ses obligations actuarielles et les sommes qu'il détient pour y faire face. Il y a un an, d'ailleurs, un dépôt de 1 milliard de dollars a été fait.

Le FARR est alimenté par ses propres revenus de placement et par des emprunts sur les marchés financiers. Les 2/3 de la croissance du FARR des cinq dernières années sont dus à sa fructification propre. Ce genre de dépôt se poursuivra «lorsque les conditions sur les marchés financiers seront favorables, notamment en ce qui a trait aux taux

d'intérêt et à la réceptivité des marchés à des émissions d'obligations». Évidemment, nous préférons que la caisse du gouvernement soit elle aussi pleinement capitalisée; sa situation va en s'améliorant et non le contraire.

En 1997-1998, le passif net de l'ensemble des régimes de retraite du gouvernement du Québec représentait 21,8% du PIB (produit intérieur

brut). En 2011-2012, il n'était plus que de 9% du PIB. Autrement dit, le poids relatif des engagements du gouvernement envers ses régimes de retraite (passif net) par rapport à l'enrichissement collectif (PIB) ne va pas en augmentant, mais bien en diminuant.

Jacques Boucher

Comité national de la retraite



En ce temps de confinement

Voici un petit Café-Rencontre avec vous-même

Quand l'adversité, l'épreuve ou les difficultés frappent à votre porte, comment réagissez-vous? Comme la carotte, l'œuf ou le grain de café? Vous ne regarderez plus jamais votre tasse de café de la même façon.

Une jeune femme visite sa mère et lui parle de sa vie et comment elle a de la difficulté à passer à travers chaque journée. Elle ne sait pas comment elle va s'en sortir et elle envisage d'abandonner. Elle est tellement fatiguée de se battre continuellement. Elle a l'impression que lorsqu'un problème est résolu, un nouveau se présente...

Sa mère l'amène à la cuisine; elle remplit trois casseroles d'eau et les place sur les ronds du poêle à feu élevé. L'eau se met à bouillir rapidement. Dans la première casserole, la mère ajoute des carottes, met des œufs dans la deuxième casserole, et dans la troisième des grains de café moulu. Elle laisse reposer et bouillir, sans dire un mot.

Au bout de 20 minutes, elle ferme le feu... Elle égoutte les carottes et les place dans un bol, sort les œufs et les met dans un bol, puis vide le café dans un bol. Se tournant vers sa fille, elle demande :

-Dis-moi ce que tu vois?

-Des carottes, des œufs et du café, répond la fille.

Sa mère lui demande de se rapprocher des carottes. La fille se rapproche et note que les

carottes sont molles. Elle lui demande ensuite de prendre un œuf et de briser la coquille : l'œuf est dur. Puis la fille goûte au café et sourit à l'arôme riche du café.

Qu'est-ce que ça signifie, maman?

Chacun de ces objets a fait face à la même adversité explique la mère et chacun réagit différemment. Les carottes sont arrivées fortes et dures ; soumises à l'eau bouillante, elles se sont ramollies, elles sont devenues faibles. Les œufs étaient fragiles, leur coquille mince protégeait leur liquide intérieur, ils sont devenus plus durs à l'intérieur. Les grains de café moulu eux, ont changé l'eau.

-Lequel es-tu? Demande la mère à sa fille. Quand l'adversité frappe à ta porte, comment réagis-tu? Es-tu comme le grain de café, quand les choses semblent être pires, et deviens-tu meilleure, changeant la situation autour de toi. Les gens les plus heureux n'ont pas nécessairement le meilleur de tout : ils savent juste rendre meilleur ce que la vie met sur leur route.

Auteur inconnu

Et surtout...

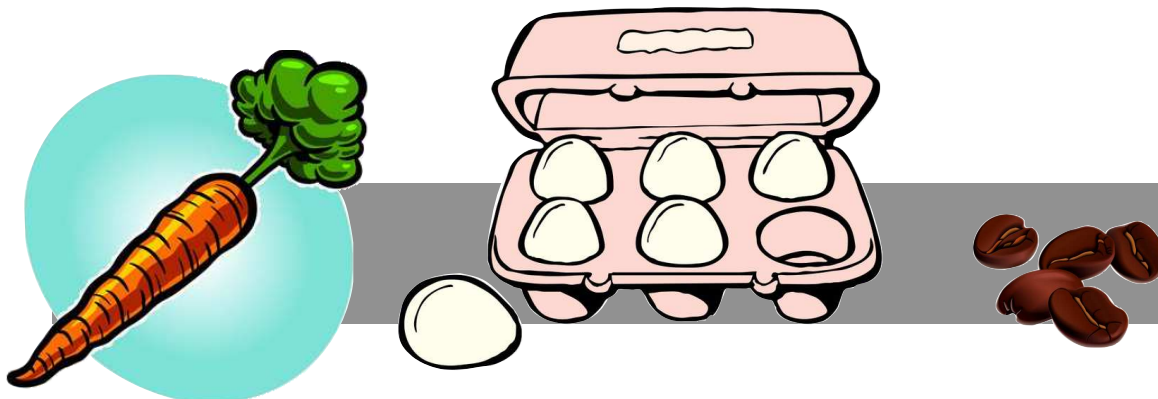
«Ce que l'on pense, on le devient.

Ce que l'on ressent, on l'attire.

Ce que l'on imagine, on le crée.»

Bouddha

Source : J. Rancourt



Des nouvelles de la CSQ

Quand les travailleurs âgés deviennent soudainement indispensables

L'âge et l'expérience sont trop peu valorisés dans nos milieux de travail au Québec. Cette culture de la performance, que l'on pourrait qualifier d'âgisme, tend à écarter les aînés, leurs valeurs et leur expérience. D'autant plus que leur ancienneté coûte cher aux yeux de certains gestionnaires avides de faire des économies. Pourtant, la main-d'oeuvre des travailleurs expérimentés devrait être traitée avec beaucoup plus de respect. Or, en cette période de crise due à la pandémie COVID-19, jumelée à une pénurie de main-d'oeuvre, les yeux se tournent désormais vers les aînés, avec le retour au travail des 60 à 69 ans. Mais à quel prix?

La marchandisation des 60 à 69 ans

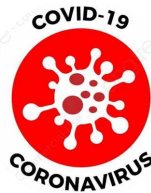
Au début de la pandémie, la Santé publique établissait que la gravité du coronavirus était fortement corrélée à l'âge. Nous parlions alors des 60 ans et plus à qui ont retiré le droit de voir leurs petits-enfants pour les « protéger » contre la propagation.

Les choses ont bien changé depuis. Le gouvernement a changé son fusil d'épaule, observant les défis d'un déconfinement progressif, d'un retour à l'emploi et de l'ouverture des écoles et des garderies. En bas de 70 ans, les gens peuvent retourner travailler, sans risque important pour la santé selon nos décideurs. Tout un changement de cap!

Alors que les aînés de 60 à 69 devaient rentrer au boulot et s'occuper des enfants des autres, ils ne pouvaient pas voir leurs propres petits-enfants. C'est à croire que la contribution économique est plus importante que la contribution humaine d'une grand-mère envers ces propres petits-enfants. Maintenant, les grands-parents peuvent voir leurs petits-enfants, mais en suivant attentivement plusieurs restrictions et directives de la santé publique.

Prendre soin des travailleurs expérimentés

À l'AREQ et à la CSQ, nous luttons activement à valoriser la contribution des aînés et l'expertise des travailleurs expérimentés. Il est dommage que, comme société, nous nous rendions compte de l'apport essentiel des 60 ans et plus uniquement lorsqu'une crise sans précédent frappe des secteurs clés de l'économie.



Parlons de ces secteurs essentiels durement touchés actuellement soit des services essentiels tels les services de santé, les services d'éducation et les services à la petite enfance ou l'apport des travailleuses et travailleurs plus âgés demeure important et soutenu à bout de bras par une majorité de femmes. Celles et ceux qu'on a négligés. Ces milieux où l'on dénonce des conditions déplorables depuis des années.

Que cela serve de leçon pour l'avenir, mais pour un avenir très proche. Le virus n'a pas d'âge ni de sexe, la compétence non plus. Il faut une fois pour toutes adapter nos milieux de travail dans le respect des travailleurs expérimentés, dans le but de valoriser leur rôle de mentors auprès des futures générations. Ces travailleuses et travailleurs ont tellement à apporter à la société en temps normal autant que dans un contexte exceptionnel de pandémie.

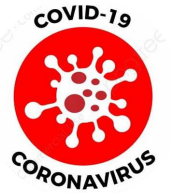
Le message devrait être entendu aussi par les entreprises qui mettent actuellement à pied leurs employés de plus de 70 ans, alors que plusieurs d'entre eux pouvaient travailler de la maison. C'est une gestion de ressources inhumaine.

Le respect doit se traduire par des conditions de travail dignes, par une lutte sérieuse contre l'âgisme et, dans la crise actuelle, par l'assurance de pouvoir travailler en toute sécurité.

Lise Lapointe, présidente, AREQ-CSQ
Sonia Ethier, présidente de la CSQ

L'AIDE FÉDÉRALE D'URGENCE AUX AÎNÉS DOIT ÊTRE LE DÉBUT D'UNE ACTION PERMANENTE POUR LES SORTIR DE LA PAUVRETÉ

Québec, le 12 mai 2020 - L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) revendique une hausse de la pension de sécurité de la vieillesse (PSV) et du supplément de revenu garanti (SRG) depuis longtemps. Or, le gouvernement fédéral annonce aujourd'hui un paiement unique pour cette année, d'un montant maximal de 500 \$. Ainsi, l'AREQ se dit satisfaite de voir une aide financière aux aînés en temps de crise, mais exhorte le gouvernement fédéral à maintenir cette hausse nécessaire à la qualité de vie des aînés au-delà de la pandémie.



« Cette hausse est un gain significatif pour les personnes âgées en situation de vulnérabilité financière. Les aînés qui reçoivent le maximum de la PSV et du SRG ont 18 000 \$ par année, ce qui est en dessous du seuil de la pauvreté. C'est inacceptable. Une société aussi avancée que la nôtre doit prendre soin de celles et ceux qui y ont contribué toute leur vie. Cette hausse ne doit toutefois pas disparaître après la pandémie pour les appauvrir à nouveau. Le coût de la vie ne baissera pas, lui », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Rappelons que l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) vient tout juste de publier des données importantes sur le revenu viable au Québec. Selon la municipalité, il s'élève entre 24 083 \$ et 32 682 \$ après impôt pour une personne seule. Ainsi, une personne de 65 ans et plus qui a droit seulement à la PSV et au SRG dispose d'un revenu inférieur au revenu viable, avec un manque à gagner de près de 10 000 \$ par année.

20M\$ pour des projets communautaires

Par ailleurs, l'AREQ accueille favorablement l'annonce de 20M\$ supplémentaires dans le programme Nouveaux Horizons. L'objectif sera de réduire l'isolement des aînés, d'améliorer leur qualité de vie et de les aider à maintenir un réseau de soutien social.

« Les personnes âgées ont particulièrement souffert du confinement. Il sera nécessaire de soutenir les organismes et les intervenants sur le terrain afin de venir en aide aux personnes âgées qui souffrent d'isolement et dont les conditions de santé physique et psychologique peuvent s'être détériorées sérieusement durant cette période », affirme Mme Lapointe.

À propos de l'AREQ

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

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications
Cell. : 418 802-1357
Courriel : labrecque.samuel@areq.lacsq.org



Bienvenue aux p'tites nouvelles

- Andréa Toutant, Saint-Casimir
- Louise Labossière, Saint-Basile (transfert Contrecoeur)

1

Vos plateformes d'intérêt

- Page Facebook de l'AREQ
- AREQ (national): areq.lacsq.org
- AREQ (régional): quebec-chaudiere-appalaches-areq-lacsq.org
- AREQ (secteur): portneuf.areq.lacsq.org
- Fondation Laure-Gaudreault: fondationlg.org

Numéros de téléphone à retenir

- CARRA: 1-800-463-5533 www.carra.gouv.qc.ca
- Régie des rentes: 1-800-463-5185 www.rrq.gouv.qc.ca
- RAMQ: 1-888-435-7999 www.ramq.gouv.qc.ca
- SSQ groupe financier 1-877-651-8080 www.clientele@ssq.ca

4

Le Flambeau, version électronique

Vous désirez recevoir *Le Flambeau*, en version électronique PDF? Faites parvenir votre adresse courriel à Denise Barrette deniseb@derytele.com. Vous recevrez un message vous avisant de la parution du site portneuf.areq.lacsq.org. Vous le lirez en couleurs et plus rapidement que par la poste. Vous sauvez des coûts pour votre secteur et contribuerez ainsi à sauvegarder l'environnement. L'expédition postale se poursuivra pour les membres préférant le format papier. **Important** : dès que vous changez votre adresse courriel, m'en aviser le plus tôt possible, svp. Cela évite des recherches et assure un service plus rapide.

2

À retenir

✉ Pour tout changement d'adresse : info@areq.lacsq.org, veuillez indiquer votre numéro de membre (voir étiquette au *Flambeau*).

☎ Ou téléphoner à : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408; ayez votre numéro de membre ou NAS.

Merci de nous épargner des recherches. Autrement, vous êtes classés parmi les membres «orphelins» qu'on ne peut rejoindre.

3

«Le moment de votre lettre»

Vous aimeriez lire à chaque vendredi une lettre touchante écrite par des auteurs d'ici, de tout âge, d'origine et de parcours? Cette lettre se veut un baume face à la solitude qui peut peser encore plus lourdement en ces temps de confinement. C'est gratuit. Inscrivez-vous (Google) à cette adresse info@departementdesmoments.com Parmi les auteurs reçus à date, Simon Boulerice, Chloé Ste-Marie, Anick Lemay, Aly Ndiaye, alias Webster, Guylaine Guay. Bonne lecture! **Gilberte Gallant**

5



Nécrologie

- Rollande Côté, mère de Marie Dubord;
- Mériidy Germain, frère de Jocelyne;
- Pierre Leclerc, frère de Gilles;
- Lucienne Côté, mère de Solange Cantin;
- Nicole Robitaille, épouse d'Alain Hardy;
- Bernadette Juneau, soeur de Jean-Baptiste;
- Blandine Gignac, soeur de Jacqueline;
- Thérèse Lavergne, mère de Michèle Bourassa;
- Michel Nadeau (membre), marié de Docile Thibodeau;
- Yves Émond, fils de Viviane Sandreshi;
- Marthe Doré, soeur d'Antoinette;
- André Catellier, frère de Françoise.



L'AREQ vous assure d'une bonne pensée pour ces deuils qui ont marqué votre vie.

Abonnez-vous à l'infolettre de l'AREQ

Chaque semaine, l'infolettre de l'AREQ est transmise par courriel aux personnes qui y sont abonnées. Il s'agit d'un moyen rapide, simple et pratique de se tenir au courant de ce qui se passe dans votre association. Pour vous abonner, rendez-vous au www.araq.lacsq.org et cliquez, au bas de la page d'accueil, sur l'onglet « Abonnez-vous à l'infolettre ». Vous n'avez ensuite qu'à inscrire vos nom, prénom et adresse courriel, puis à sélectionner un ou plusieurs sujets d'intérêt parmi ceux proposés.

Message adressé à deux ex-enseignantes collaboratrices à Présence et Vie Haïti

« L'AREQ Portneuf vous envoie un chèque de 300\$. Avant l'arrêt de nos activités, nous avons recueilli le montant de 83,05\$ (participation de nos membres lors des activités). Un montant de 125\$ provient d'un membre, généreux donateur anonyme ; enfin, à ma demande, le conseil du secteur à combler «le manque à recevoir», ce qui totalise 300\$ pour vos œuvres en Haïti. Nous sommes fiers de collaborer à votre contribution à l'international.»

Gilberte Gallant

Remerciements

Nous apprécions votre don car Haïti est un pays où les enfants ont besoin d'être aimés. Avec la covid-19, on prévoit que 20 000 Haïtiens vont mourir du virus et de la faim. Beaucoup de reconnaissance envers les donateurs de votre secteur. Bravo pour la persévérance, votre générosité est précieuse. » J'ai eu faim, je voulais m'instruire, j'étais sans le sou et vous êtes venus à moi...» Dieu soit loué!

Fleurette Lefrançois et Claudette Lafantaisie



L'arc-en-ciel

À vous, chères personnes âgées dont la vie est une peinture aux couleurs de l'arc-en-ciel... À vous, qui conjuguez les couleurs de l'arc-en-ciel...

*Nous vous offrons le rouge de l'arc-en-ciel
Le rouge du feu qui réchauffe les cœurs
Ce rouge qui coule dans vos veines
Rouge de vos efforts pour vous tenir debout
Rouge des pages de votre histoire à raconter
Nous vous offrons le rouge de l'arc-en-ciel
Couleur de l'amour*

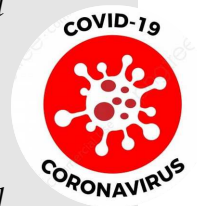
*Nous vous offrons l'orangé de l'arc-en-ciel
L'orangé qui colore vos besoins
Cet orangé des feuilles d'automne
Qui se lit sur vos visages ridés
Orangé de vos vies accomplies à évoquer
Nous vous offrons l'orangé de l'arc-en-ciel
Couleur de réconfort*

*Nous vous offrons le vert de l'arc-en-ciel
Le vert des sapins aux longs bras tendus
Ce vert des promesses du printemps
Vert de vos paroles dans les souvenirs retracés
Et de votre écoute dans les appels partagés
Nous vous offrons le vert de l'arc-en-ciel
Couleur de la confiance*

*Nous vous offrons le bleu de l'arc-en-ciel
Le bleu du fleuve qui colore nos rives
Ce bleu puissant qui porte les bateaux
Bleu d'azur lumineux et profond
Bleu de vos regards aimants à découvrir
Nous vous offrons le bleu de l'arc-en-ciel
Couleur de notre espérance*

*Nous vous offrons l'indigo de l'arc-en-ciel
L'indigo des orages et des tempêtes d'hiver
Cet indigo qui jette de l'ombre sur nos vies
Indigo de brume et de matins incertains
Indigo de la patience et des consignes à concilier
Nous vous offrons l'indigo de l'arc-en-ciel
Couleur de notre solidarité*

*Nous vous offrons le violet de l'arc-en-ciel
Le violet des départs, des séparations
Ce violet qui teinte les secrets et les mystères
Violet du soir sur le paysage des mémoires
Violet des solitudes et des silences à «déconfiner»
Nous vous offrons le violet de l'arc-en-ciel
Couleur de votre sagesse*



Gilberte Gallant