



Chers membres, que ce temps de festivités soit rempli de santé, de bonheur, de douceur et d'amour.

Passez de très heureuses fêtes!

L'équipe du journal



Assemblée générale du 16 novembre 2022.

Sommaire

Mot de la présidente	2
Tous azimuts	2
Comités	3-4
Voyage	5
Assurance juridique	6
TAIR	6-7
Humeur saisonnière	7
Dossier LGBTQ+	8-9
Activités régionales	10
Au jeu	11
En vrac	11-12



Photo : Freepik



L'association qui nous unit

ASSOCIATION
DE PERSONNES
RETRAITÉES
DE LA FAE

Mot de la présidente

L'automne 2022 s'est avéré davantage un prolongement de l'été plutôt qu'une annonce de l'hiver. Nous en avons toutes et tous profité avec bonheur. Il reste à espérer que cette température exceptionnelle ne soit pas l'indice d'un printemps ou d'un été où les bourgeons passeront leur tour.

Les chambardements climatiques se multiplient, non seulement au Québec, mais sur la terre entière. COP27, il faut bien l'admettre, ne modifiera pas vraiment la situation planétaire qui continue de se détériorer. Pourtant, des changements majeurs s'imposent rapidement afin d'épargner ce désastre prévisible aux générations qui nous suivent.

Notre démocratie est également en souffrance. Les résultats du dernier scrutin le démontrent clairement. Le modèle actuel est dépassé et ne rend pas justice à la volonté exprimée par les citoyennes et les citoyens. Que dire des services publics, particulièrement l'éducation, la santé, les services sociaux, la justice et d'autres, de plus en plus déficients, insuffisants, parfois même absents, et dont la détérioration s'étend au détriment de la santé physique et mentale de la population ?

Notre Association s'implique dans ces grands dossiers et, à des degrés divers, vis-à-vis certains organismes qui combattent le racisme, la violence, l'homophobie et militent en faveur de la justice sociale, de la lutte à la pauvreté, d'une saine démocratie et des services sociaux et publics qui répondent réellement aux besoins de la population.

Même si nous devons collectivement demeurer vigilants, la pandémie s'est relativement atténuée. Nos Comités ont repris leurs activités depuis le début de l'automne. Les Comités régionaux proposent des activités variées, originales et fréquentées par les membres de leur région. Les Comités statutaires se sont également activés dans l'élaboration de leur plan d'action pour l'année. Certaines activités nationales se dérouleront en mode hybride, permettant ainsi la participation de tous les membres en mode présentiel ou virtuel.

Le plan d'action présenté à la dernière Assemblée générale témoigne de plusieurs projets qui consolideront nos assises déjà bien ancrées. Le recrutement de personnel, la relocalisation du siège social, le développement de notre régime collectif d'assurance, les séminaires de planification de la retraite, la politique de financement ne sont là que quelques dossiers inscrits à l'agenda du Conseil d'administration.

Une autre année bien occupée !

Nicole Frascadore



Tous azimuts

Du bon contenu dans votre nouveau numéro de *L'Après FAE* qui, certes, clôture l'année 2022, mais anticipe, comme vous le verrez, déjà 2023.

D'abord, nous avons reçu de la belle visite en la personne de M^{me} Françoise David (p. 3). Ensuite, nous sommes conviés à une réflexion sur le féminisme (p. 4). Dans la rubrique *Voyage*, Lucie Jobin nous amène dans l'État de New York sur le sentier de la Libre-Pensée (p. 5).

Au fait, si vous n'avez pas d'assurance juridique pour vous protéger en cas d'ennuis, je vous invite à lire la page 6. En outre, un autre texte vous permettra d'anticiper l'année 2023 puisque vous connaîtrez le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR) pour la Nouvelle Année (p. 6-7). Soit dit en passant, comment se porte votre humeur en ce mois de décembre ? Si l'automne et l'hiver vous dépriment, l'article de H. Desrosiers Grignon saura vous conseiller et vous remonter le moral (p. 7).

Il y a du nouveau aux pages 8 et 9 sur la réalité des personnes âgées LGBTQ+... tout un dossier !

Enfin, les pages finales relatent une exposition toute spéciale qui a eu lieu au Musée des métiers d'arts du Québec ainsi que les activités de deux régions (Haute-Yamaska et BLLMV).

Pour le reste, amusez-vous...

L'équipe du journal vous souhaite de Joyeuses Fêtes et une Heureuse Année !

Michel Dubreuil
Coordonnateur du journal

**Le bureau de l'APRFAE sera fermé
pour la période des fêtes
du 24 décembre 2022 au 8 janvier 2023.**

Retour: le 9 janvier 2023.

Françoise David et la politique autrement¹

Comités

Françoise David était bien connue pour son militantisme et son engagement social. Lors d'un entretien avec l'animateur Jean-François Lépine à l'émission *Le Point* du 8 mars 1993, elle milite depuis plus de 20 ans déjà dans les mouvements syndicaux et féministes. Elle se réjouit que les femmes soient de plus en plus présentes dans toutes les sphères de la vie économique, politique et sociale; elle s'inquiète cependant de la pauvreté et de la violence qui les touchent. Elle s'exprime sur l'approche controversée des brigades roses étudiantes qui dénoncent le harcèlement sexuel sur les campus. Les remarques sexistes et grossières n'ont plus leur place dans notre société. Selon elle, les Canadiens seraient prêts à élire une femme comme première ministre.

Quant à son rôle à la Fédération des femmes du Québec (FFQ), elle dirige celle-ci de 1994 à 2001 et organise la Marche contre la pauvreté des femmes : *Du pain et des roses*. Lors de cet événement qui s'amorce le 26 mai 1995, 800 femmes sillonnent durant dix jours les 200 km qui les mènent jusqu'à l'Assemblée nationale pour faire valoir neuf revendications sur l'emploi, le salaire minimum, l'équité salariale et le logement social.

Alors qu'elle quitte la FFQ en 2001, la journaliste Dominique Poirier brosse au *Téléjournal* le portrait de Françoise David comme celui d'une femme qui n'a pas dit son dernier mot. Au cours de l'année 2000, la Marche mondiale des femmes contre la violence et la pauvreté s'est même rendue jusqu'à l'ONU. Or, l'accueil du gouvernement péquiste de Lucien Bouchard est plutôt tiède : Françoise David est souverainiste, mais elle n'est pas péquiste; elle est d'abord et avant tout féministe.

En 2004, elle participe à la création d'Option citoyenne, mouvement politique féministe, altermondialiste et écologiste. Deux ans plus tard, Option citoyenne fusionne avec l'Union des forces progressistes (UFP) pour former Québec solidaire, dont Françoise David et le Dr Amir Khadir sont les deux porte-parole. L'animateur de l'émission *La Part des choses* reçoit Françoise David le 2 juin 2006.

Les premiers gestes que poserait Québec solidaire comme gouvernement seraient d'éliminer la pauvreté au Québec et de faire de l'écologie une priorité en adoptant une politique de développement durable qui guiderait tous les pro-

jets financés par l'État québécois. Progrès social oblige!

En février 2007, première campagne électorale de Québec solidaire avec le slogan : « Soyons lucides, votons solidaires ». Quatre campagnes électorales sont nécessaires pour que M^{me} David soit élue dans la circonscription de Gouin à Montréal. Aux élections de 2012, elle participe aux débats des chefs avec Jean Charest (PLQ), Pauline Marois (PQ) et François Legault (CAQ). Dans l'entrevue du 24 novembre 2011 à l'émission *C'est cela la vie*, elle parle de son combat pour la justice sociale. Son livre *De colère et d'espoir* vise à transmettre les raisons de poursuivre cette lutte. Françoise David est réélue dans la circonscription de Gouin en 2014. Au sein de l'Assemblée nationale, elle travaille à l'adoption de politiques sur l'achat groupé de médicaments, sur le changement de mention de sexe des enfants transgenres au registre de l'état civil et à la protection des locataires aînés de l'éviction de leur logement avec la loi 492.

Le 19 janvier 2017, tombe une nouvelle de dernière heure sur les ondes de RDI : Françoise David démissionne avant la fin de son mandat. Entourée des solidaires Andrès Fontecilla, Manon Massé et Amir Khadir, elle annonce qu'elle prend sa retraite. « Plus que jamais, le Québec a besoin d'un projet politique qui s'attaque sans détour aux injustices sociales et fiscales, débusque les corrompus et les fraudeurs et propose un vivre-ensemble qui s'appuie sur des valeurs communes et respecte les différences », conclut-elle.

Marie-Andrée Nantel

Comité de la condition des femmes



M^{mes} Christine Lord, Marie-Andrée Nantel, Maryse Vézina, Françoise David, Martine Roberge, Josée White et Nicole Frascadore.

1. Inspiré d'un article de Radio-Canada.

Conférence de Françoise David

Ce fut un immense privilège de recevoir M^{me} Françoise David dans nos locaux le 2 novembre dernier. Plus d'une soixantaine de membres ont assisté à cette rencontre. Ils sont venus tendre l'oreille à une femme politique féministe et altermondialiste du Québec.

D'emblée, nous avons reconnu chez cette militante sa passion pour la justice sociale et le féminisme. Elle aime nous dire que son parcours est pareil à celui de toutes les femmes. Ayant grandi à Outremont, c'est surtout à cause de sa mère qu'elle est tributaire du désir de redonner aux autres. Cette valeur l'a conduite à la grande école de la vie dans divers quartiers tels que Saint-Henri et le Centre-Sud de Montréal.

C'est en œuvrant auprès des pauvres qu'elle s'est vite rendue à l'évidence que toutes les femmes peuvent être des victimes et qu'elles vivent des injustices sociales. Ses premiers combats vont alors prendre de l'envergure dans sa vie. Elle a participé, dans les années 1980, au mouvement des femmes puis est devenue présidente de la Fédération des femmes du Québec (FFQ). Elle a instauré la Marche *Du pain et des roses* en 1995. Elle a redonné par ses réalisations une grande crédibilité parmi les féministes.

C'est ainsi que cette femme de tête a fait tomber les préjugés et a mené la cause des femmes; elle a partagé avec nous sa détermination à promouvoir l'égalité, la justice et, surtout, sa soif du mieux vivre ensemble en aspirant à un avenir ouvert à l'inclusion de toutes les femmes qui ne sont pas toutes égales entre elles. Il y a trop de femmes qui souffrent, trop d'inégalités.

Le combat n'est pas terminé.

Pour mieux connaître son parcours, je vous invite à lire son dernier livre *Du cœur au combat*. C'est une femme attendrissante que vous découvrirez en cinq temps.



Lors de la rencontre, M^{mes} Andrée-Ange Aubut et Ghislaine Gravel ont reçu le livre *Du cœur au combat* de M^{me} David publié au printemps 2022.

Nous avons eu la chance d'accueillir une personne aux qualités aussi nombreuses que le sont ses gestes : les unes comme les autres sont voués à des valeurs hautement indispensables pour l'avancement de la société.

Or, comme le lui a mentionné M^{me} Madeleine Parent durant les années 1990, voici ce qu'il faut retenir : « On n'a pas le droit de se décourager ! »

Quelle belle rencontre!

Merci, Françoise David, d'avoir accepté notre invitation!

Maryse Vézina

Comité de la condition des femmes

Légitime, le féminisme populaire¹

Existe-t-il une seule et vraie définition du féminisme?

Sandrine Galant est professeure de littérature au collégial et auteure du livre *La défaillance de nos étoiles*. Dans son article, elle tente de faire la différence entre le **féminisme pur** et le **féminisme pop**.

Les militantes du **féminisme pur** s'appuient sur des valeurs telles que l'égalité, la diversité, l'inclusion et la collectivité.

Jadis, être féministe pouvait signifier, entre autres, être en colère et haïr tous les hommes!

Depuis une dizaine d'années, le mot « féminisme » change sa définition et gagne en popularité. Par contre, il semble servi à toutes les sauces. Par exemple, il apparaît dans les campagnes publicitaires, les téléseries, les marques de vêtements, les magazines, les festivals, etc.

M^{me} Galant note que c'est surtout en 2014, lors d'une prestation sur scène de Beyoncé, que le **féminisme pur** commence à changer de définition pour le **féminisme pop**. Beyoncé veut

projeter le féminisme de l'avant en le rendant plus cool, à la mode et désirable. Malgré de nombreuses critiques, Beyoncé ouvre la porte à d'autres artistes féminines prêtes à se dévoiler comme féministes.

Aujourd'hui, on disqualifie souvent le **féminisme pop** parce qu'il est fondé sur des valeurs du système capitaliste. Selon M^{me} Galant, le féminisme semble capituler devant le monde du spectacle et de la consommation. Ainsi, les féministes de cette catégorie participent d'une certaine façon à une démocratisation du mouvement féministe et de ses enjeux.

Est-ce que le mouvement féministe est encore en changement? Sûrement. Ne doit-il pas s'adapter aux besoins actuels de la société?

Christine Lord

Comité de la condition des femmes

1. Réflexion sur un article paru dans *Le Devoir* du 4 octobre 2021.

Freethought Trail', le sentier de la Libre-Pensée

Voyage

En octobre 2022, quelques amis libres-penseurs et moi sommes allés dans l'État de New York, à la découverte de quelques endroits que l'on retrouve sur le parcours appelé *Freethought Trail*.

En visitant la région des Finger Lakes, nous avons suivi le canal Érié, ouvert en 1825, qui relie les Grands Lacs à l'océan Atlantique, réduisant les coûts de transport d'environ 95 %. En 1850, 80 % des New Yorkais vivaient à moins de 40 km d'un canal. Certains recherchaient la prospérité, d'autres poursuivaient un idéal religieux ou social. Des hommes et des femmes de toutes origines sociales, ethniques, politiques et religieuses se sont mélangés de manière imprévisible. Coupés de leur famille et de leur communauté d'origine, beaucoup se sont sentis libres d'explorer de nouvelles façons radicales d'organiser leur vie.

Le centre-ouest de l'État de New York a également accueilli une autre forme de radicalité parfois oubliée par l'histoire : la libre-pensée, un mouvement social et intellectuel qui remet en question les orthodoxies traditionnelles et qui nie les dogmes religieux. Aux côtés des libres-penseurs, se tenaient d'autres réformateurs radicaux : les abolitionnistes des lois de l'esclavage, les suffragettes et autres défenseurs des droits de la femme.

Ceux-ci ont joué un rôle particulier dans l'histoire des réformes radicales aux États-Unis. Au XIX^e s. et au début du XX^e s. cette région a donné naissance à une multitude de nouveaux mouvements intellectuels et sociaux audacieux, de nouvelles religions, de communautés utopiques et d'innovations industrielles et techniques. Le centre-ouest de New York était pour l'Amérique du XIX^e s. ce que le sud de la Californie est devenu au XX^e s.

Dresden

C'est à Dresden que l'on trouve le seul musée de la Libre-Pensée en Amérique² : c'est la maison où est né Robert Green Ingersoll, célèbre orateur politique et agnostique qui avait son franc-parler.

Ingersoll (1833-1899) a été vu et entendu par plus d'Américains que toute autre personne avant l'avènement du cinéma et de la radio. En effet, il a parcouru le pays lors de fréquentes tournées de conférences tout au long d'une carrière de près de 30 ans. Ingersoll a donné quelque 33 conférences dans 17 lieux.



Musée Ingersoll.

Il s'est farouchement opposé à la droite religieuse de son époque. Il a été l'un des premiers vulgarisateurs de Charles Darwin et un défenseur infatigable de la science et de la raison. De plus, il a plaidé pour les droits des femmes et des Afro-Américains.

Seneca Falls

En 1848, les réformateurs et les libres-penseurs de tous bords se sont pressés à Seneca Falls pour exiger de nouveaux rôles pour les femmes.

Dans d'autres cas, des représentants de causes apparemment indépendantes se sont entrecroisés de manière surprenante.

Elizabeth Stanton et Susan B. Anthony ont commencé à travailler sur *The History of Woman Suffrage*³ en 1876.

M^{me} Stanton en a présenté une copie à la bibliothèque de l'université Cornell à Ithaca, rendant hommage à l'orientation non confessionnelle, sinon carrément libre, de cet établissement.

Parc historique national des droits des femmes

Ce parc historique raconte l'histoire de la première convention sur les droits des femmes qui s'est tenue à Seneca Falls dans l'État de New York les 19 et 20 juillet 1848. C'est une histoire de luttes pour les droits civils, les droits de l'homme et l'égalité. Des luttes mondiales qui se poursuivent encore aujourd'hui. Les efforts des leaders des droits des femmes, des abolitionnistes et des autres réformateurs du XIX^e s. nous rappellent que tous les peuples doivent être acceptés comme étant égaux.

La convention de Seneca Falls tenue en 1848 est surtout connue pour avoir adopté la *Declaration of Sentiments*⁴, une déclaration sur l'égalité des femmes consciemment calquée sur la Déclaration d'indépendance et signée par une centaine de participants.

Rochester

Le 1^{er} novembre 1872, Susan B. Anthony et deux autres femmes ont tenté de s'inscrire pour voter à l'élection présidentielle américaine. Lorsque les greffiers hésitaient, Susan les submergeait d'arguments et les hommes ont cédé. Le jour du scrutin, le 5 novembre, elle a voté. Cette action de M^{me} Anthony a suscité une attention démesurée parce qu'elle et ses collègues ont, en fait, voté et qu'elle a été arrêtée.

Les sites que l'on visite sur le *Freethought Trail* sont tous liés à une cause, à une personne impliquée ou à un endroit spécifique. Bonne exploration!

Lucie Jobin

1. <https://freethought-trail.org>

2. Voir R. G. Ingersoll Birthplace Museum.

3. *The History of Woman Suffrage* : voir *Histoire du féminisme et Droit de vote des femmes aux États-Unis*.

4. *Declaration of Sentiments* : également connu sous le nom de *Déclaration des droits et des sentiments*.

Trois bonnes raisons de vous procurer une assurance juridique¹

Sans le chercher, nous sommes parfois confrontés à des problèmes liés au droit : erreur médicale, harcèlement, vol d'identité ou parent devenu inapte, poursuite, petites créances, hausse de loyer abusive, etc. Ces situations peuvent, en certains cas, vous mettre dans l'embarras et occasionner divers frais à payer. Souvent, on ne sait pas vraiment où se référer, à qui s'adresser. Ces deux facteurs expliquent aussi pourquoi certaines personnes renoncent à prendre le recours approprié pour obtenir justice.

Notre assureur propose une protection d'assistance juridique permettant d'affronter ces difficultés en cas de besoin.

Cette protection est offerte au coût d'environ 1 \$ par semaine et sera facturée sur votre prime d'assurance générale (domicile ou automobile). Elle est recommandée par le Barreau du Québec.

Dans ses grandes lignes, cette assurance juridique comprend :

Protection

- Elle inclut le remboursement d'une partie des frais requis pour faire valoir vos droits ou couvrir, par exemple, les services d'un avocat ou d'un notaire. Les réclamations d'assurance juridique n'entraînent ensuite aucune hausse de prime.
- Elle protège votre conjoint ou votre conjointe et vos enfants (s'ils vivent sous votre toit) sans coût supplémentaire.

Frais conséquents à plusieurs problèmes juridiques

Honoraires d'avocat, frais d'expertise ou d'arbitrage, tous ces frais peuvent malmener un budget. C'est pourquoi la couverture d'assurance juridique englobe des ennuis pouvant vous toucher un jour ou l'autre :

- la consommation (ex. : découverte d'un vice caché à l'achat d'une maison ou rénovation mal réalisée);
- les dommages matériels ou corporels (ex. : une blessure lors d'une activité sportive);
- la propriété et l'habitation (ex. : un problème de voisinage);
- le travail (ex. : le harcèlement moral ou un congédiement injustifié) et plus encore.

Bon à savoir :

Si vos revenus se situent parmi ceux de la classe moyenne, vous n'auriez pas droit aux services gratuits de l'aide juridique en cas d'ennuis...

Soutien dans des situations particulières

Polyvalente, l'assurance juridique sert aussi à titre préventif pour des besoins spécifiques. Imaginez que vous deviez faire rédiger votre mandat d'inaptitude ou rédiger votre testament : l'assurance juridique rembourserait alors une partie des honoraires de votre notaire. Après une séparation, celle-ci pourrait également prendre en charge une part des coûts des séances de médiation familiale non couvertes par l'État.

Nous avons résumé cette assurance dans ses grandes lignes. Vous pouvez en tout temps recevoir plus d'information ou encore adhérer à cet option en appelant le service à la clientèle de Beneva assurance générale.

Nicole Frascadore

¹ Sur la base des notes de Beneva.

Le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR) 2023

Le 18 novembre 2022, Retraite Québec annonçait le TAIR applicable à la rente 2023 : 6,5 %. Le TAIR est le déterminant utilisé pour le calcul de la rente de retraite RRQ et de la rente RREGOP.

L'indice des prix à la consommation (IPC)

L'IPC est un indicateur calculé par Statistique Canada, basé sur un panier de 97 000 biens et services que l'on compare à ceux d'une année précédente. Il n'a pas cessé d'augmenter depuis décembre 2021, à l'exception du mois d'août 2022, avant de remonter jusqu'en octobre dernier. Les variables sont principalement l'inflation d'une région à l'autre, d'un ménage à l'autre, selon les habitudes de consommation.

L'exercice se veut quand même rigoureux, même si la mesure demeure imparfaite. L'IPC demeure une donnée économique fiable qui influence la politique monétaire, les marchés financiers, l'indexation des salaires et des régimes de retraite ainsi que la progression des tables d'impôt.

Le Régime des rentes du Québec (RRQ)

Le calcul du TAIR 2023 lui s'établit sur la moyenne des 12 mois de l'IPC entre le mois de novembre 2021 et d'octobre 2022 que l'on compare avec celle de l'année précédente. Ce savant calcul a permis de fixer le TAIR 2023 à 6,5 %. En 2022, il était fixé à 2,7 %. Il s'agit du plus haut taux jamais consenti depuis 1982 où il était à 12,3 %.

À compter du 1^{er} janvier 2023, tous les prestataires (2,2 millions) du RRQ verront leur rente augmentée de 6,5 %. Ces prestataires sont les bénéficiaires de leur rente de retraite (RRQ), de conjoint survivant, d'invalidité, d'enfant cotisant invalide et d'orphelin.

Le Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP)

Le TAIR est également l'indicateur appliqué pour l'indexation de la rente du RREGOP, mais avec les règles du RREGOP.

Ainsi donc, la rente sera augmentée selon les paramètres suivants :

- Toutes les années cotisées avant 1982 seront indexées à 6,5 %;
- Toutes les années cotisées de 1982 à 2000 seront indexées selon la formule IPC-3, donc à 3,5 %;
- Toutes les années cotisées depuis 2000 seront indexées selon le meilleur des deux indices IPC-3 ou 50 % de l'IPC, donc à 3,5 %.

Retraite Québec fait parvenir par la poste le détail de l'indexation pour le RRQ et le RREGOP au cours du mois de décembre de chaque année.

La Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV)

La Pension de la sécurité de la vieillesse au fédéral sera indexée de 6,3 % à compter du 1^{er} janvier 2023.

Le mode de calcul est similaire, mais la moyenne des 12 mois s'échelonne du 1^{er} octobre 2021 au 30 septembre 2022.

Image: Freepik

Nicole Frascadore

Humeur saisonnière

« Les sanglots longs des violons de l'automne blessent mon coeur d'une langueur monotone. »

Vous reconnaissez-vous dans ces vers de Verlaine?

Les arbres se dépouillent de leurs feuilles. Le froid s'installe à demeure. Les jours rapetissent comme peau de chagrin. La lumière diminue de jour en jour.

L'appétit augmente tout comme le goût de manger féculents et sucre. L'envie est forte de rester à la maison et de regarder la télévision. Le besoin de dormir se fait même ressentir. Vous souffrez des symptômes de la dépression saisonnière¹.

Il existe plusieurs moyens utiles pour contrer cette langueur qui disparaîtra le printemps venu.

Luminothérapie

Prendre une marche de une heure par jour, au mi-temps de la journée, pour profiter du soleil, est accessible à plusieurs. Pour d'autres, passer 30 minutes, chaque matin, sous une lampe d'une intensité de 10 000 lux munie de fluorescents donnera de bons résultats. Ceux-ci seront meilleurs si vous prévoyez de commencer tôt en août.

Activité physique

Cette pratique baisse le niveau de stress et agit sur la sécrétion de la sérotonine (effet analgésique) et des endorphines (effet euphorisant).

S'accorder du temps pour prendre soin de soi est bénéfique. L'atteinte d'objectifs en ce domaine agit sur l'estime de soi et la maîtrise de soi favorisant une bonne santé mentale.



Image: Freepik

Vie sociale

L'humain a besoin de contacts sociaux. Il faut donc éviter l'isolement. Partager de bons moments avec les autres, comme une activité physique ou culturelle ainsi qu'un repas, est bénéfique et illumine grandement les journées.

Bonne alimentation

Manger ce que l'on aime en insistant sur une alimentation variée et pleine de bonnes vitamines comblera les besoins alimentaires et court-circuitera les fringales.

Psychothérapie

Si vous avez besoin d'aide pour affronter la grisaille malgré toute votre bonne volonté, une thérapie vous fournira les outils nécessaires pour maintenir des changements dans vos habitudes de vie et ainsi modifier votre humeur.

Hygge²

Le Danemark, pays connu pour sa nordicité, occupe la première place au classement mondial du bonheur grâce en grande partie au hygge. Ce mode de vie nous apprend à faire une pause et à prendre du temps pour soi, profiter de l'instant présent, savourer la magie de la lumière, en particulier celle des bougies, prendre soin de nos proches, nous reconforter avec de bons petits plats faits maison, apprécier la beauté de la nature et vivre pleinement chaque jour. Lire sur le sujet fournit de bonnes pistes menant au bonheur.

Vivez plus de bien-être et laissez-vous bercer, sans risque de blessure, par les violons de l'automne!

Huguette Desrosiers Grignon

1. Article du Devoir sur la dépression saisonnière du samedi 15 octobre 2022.

<https://www.ledevoir.com/vivre/763527/depression-saisonniere-5-trucs-pour-maximiser-ses-chances-de-ne-pas-somber>

2. Le livre Hygge-Mieux vivre la méthode danoise, Meik Wiking, FIRST Editions, 2016.

Pour que vieillir soit gai

La session *Pour que vieillir soit gai* donnée par la Fondation Émergence a eu lieu à l'APRFAE le mercredi 19 octobre en après-midi.

La formation a été donnée par M. Julien Rougerie, chargé des programmes de sensibilisation à la diversité sexuelle et de genre en milieu aîné. Le responsable de l'activité, M. André Patry, membre de l'APRFAE et du Comité des alliés de la FAE, a déjà suivi cette formation.

Au début, M. Rougerie explique la mission de la Fondation Émergence : lutter contre l'homophobie et la transphobie à travers différentes actions en éduquant, en informant et en sensibilisant la population aux réalités des personnes à diversité sexuelle pour mieux les inclure. Il parle brièvement des différents moyens utilisés par la Fondation pour y arriver.

Dans son introduction, le formateur fait un rappel de différents événements historiques, mondiaux et locaux du XX^e s. et du XXI^e s. importants pour la communauté LGBTQ+¹ comme : l'OMS retire l'homosexualité de la liste des maladies mentales le 17 mai 1990 ; la Fondation Émergence crée la première journée nationale contre l'homophobie le 17 mai 2003 ; la légalisation des mariages homosexuels fait son apparition en 2005.

Ensuite, M. Rougerie explique les différents acronymes utilisés à travers les années et la raison de chaque changement : en somme, on visait à ce que l'acronyme soit le plus représentatif de toutes les diversités.

Survol des concepts reliés à la diversité sexuelle et du genre

Dans ce bloc de formation, M. Rougerie nous parle de l'**identité** (au sens large du mot).

Or, quatre composantes occupent le domaine de ce sujet : l'orientation sexuelle, l'identité de genre, le sexe biologique et l'expression de genre.

En résumé, ces quatre composantes s'expliquent de la façon qui suit.

1. **L'orientation sexuelle**, c'est l'attraction sexuelle que l'on ressent envers certaines personnes. Ce n'est pas un choix, mais bien quelque chose que l'on ressent et qui est personnel.
2. **L'identité de genre**, c'est l'expérience intime et personnelle de se sentir comme homme ou comme femme, de s'identifier à l'un de ces deux genres et à aucun autre.
3. **Le sexe biologique** correspond aux caractéristiques biologiques (pilosité, silhouette, hormones, organes génitaux) d'une personne et il est assigné à la naissance par les professionnels de la santé.
4. **L'expression de genre**, elle réfère aux codes (habillement, coiffure, maquillage, langage corporel, etc.) utilisés dans notre société pour exprimer un genre que l'on veut exprimer, et ce, peu importe l'identité de genre que la personne choisit.

Ce qui est important à considérer, c'est que chaque composante est **un continuum plutôt qu'un concept binaire** (*je suis soit l'un, soit l'autre*). Comme chaque concept est **indépendant**, on peut se situer à différents endroits sur chacun des axes (*je suis un peu comme ceci et un peu comme ça*) comme on peut ne pas s'y retrouver du tout. C'est pourquoi il y a une multitude de manières de se définir.

Ensuite, le locuteur aborde le sujet de la réalité LGBTQ+ chez les personnes aînées. En premier, il relate le fait qu'il y aurait environ 10 % des personnes aînées qui s'identifieraient comme faisant partie de la minorité sexuelle que sont les personnes LGBTQ+.

Il raconte quelques interventions et approches menées auprès de gestionnaires de RPA ou de tout autre type de résidence pour offrir la formation, puis comment cette offre est souvent déclinée selon différents prétextes que l'on pourrait résumer ainsi : le milieu est très ouvert, nous accueillons les gens comme

ils sont, cela les regarde et on ne s'en mêle pas...

À la suite de cette présentation, M. Rougerie demande aux gens de nommer des exemples concrets d'événements qui font que les personnes aînées LGBTQ+ n'osent pas s'affirmer. Plusieurs exemples sont donnés par différentes personnes.

Après ces interventions, il nous explique que les exemples donnés se retrouvent effectivement dans les quatre types de stigmatisation que l'on retrouve généralement : sociale, religieuse, médicale et juridique.

L'évolution des droits LGBTQ+

Sur le plan juridique, le formateur explique l'évolution de la situation légale pour les LGBTQ+ de 1969 à 2015. Voici neuf dates importantes.

- En 1969, les relations homosexuelles sont décriminalisées. Avant que la loi change, les personnes qui avaient des relations homosexuelles étaient passibles de prison.
- En 1977, au Québec, l'orientation sexuelle devient un motif interdit de discrimination et est ajoutée à la *Charte des droits et libertés de la personne*.
- En 1995, c'est au tour du fédéral d'ajouter à la *Charte canadienne des droits et libertés* le fait que l'orientation sexuelle est un motif interdit de discrimination.
- En 1999, la Cour suprême du Canada rend une décision qui inclut les couples homosexuels dans les unions de fait.
- En 2002, au Québec, l'union civile est créée, ce qui permet aux personnes de même sexe d'avoir accès à l'adoption.
- En 2005, le Canada permet le mariage des personnes de même sexe.
- En 2015, au Québec, les personnes peuvent faire changer, dans leurs documents officiels,

leur identité sexuelle ainsi que leur prénom, et ce, sans avoir recours à la chirurgie.

- En 2016, au Québec, l'identité et l'expression de genre sont ajoutées à la *Charte des droits et libertés* comme motifs interdits de discrimination.
- En 2017, l'identité et l'expression de genre sont ajoutées à la Loi canadienne sur les droits de la personne. Le Code criminel est modifié la même année pour protéger les personnes trans.

M. Rougerie mentionne que les membres de la Fondation ont constaté, à la lumière de cet historique, que plus les personnes sont âgées, plus elles ont vécu de discrimination.

Malgré l'évolution de la société sur différents plans, il ajoute que ce n'est pas nécessairement plus simple aujourd'hui. Bien que les réseaux sociaux puissent être un moyen de communication pouvant aider des personnes à sortir de leur isolement, ils deviennent malheureusement, pour certains, un élément de plus jouant un rôle négatif dans la discrimination des personnes différentes de tous types et, ainsi donc, chez les aînés LGBTQ+.

Pour certaines personnes aînées, il existerait aussi la pluralité des stigmatisations basées sur nombre d'aspects : l'orientation sexuelle, l'identité de genre, l'âge, la race, l'origine, le fait d'être autochtone ou pas, la religion, la langue, le handicap, etc.

Selon certaines études et observations, les personnes LGBTQ+ vivraient plus d'isolement social. Cet isolement dépendrait de différents éléments : parmi eux, plus de célibataires que la moyenne; pour ceux qui sont en couple, moins d'enfants que la moyenne; ces personnes ont souvent un réseau familial amoindri.

En outre, ils vivraient plus de stress et auraient plus de problèmes de santé mentale et physique. Un des aspects qui

influence cette réalité, c'est la stigmatisation qu'ils ont vécue : ils ont été, pour la plupart, victimes ou témoins d'homophobie ou de transphobie; ils ont donc vécu beaucoup de rejets. C'est ce qui les amènerait à ne pas aller chercher de l'aide ou à hésiter beaucoup avant de le faire.

Les craintes

Les craintes qui ont été nommées le plus souvent chez les personnes aînées LGBTQ+ rencontrées sont les suivantes :

- ne pas pouvoir partager leur expérience de vie avec l'être aimé lorsqu'elles habitent en résidence pour personnes aînées de tous types (RPA, CHSLD);
- vivre le rejet par les personnes qui habitent ou qui travaillent dans la même résidence qu'eux-mêmes;
- ne pas avoir la même attention du personnel soignant dans la résidence que les autres résidents.

Malgré leurs besoins, ces personnes éprouvent donc de la réticence à utiliser les services sociaux et de santé qui leur sont offerts dans leur milieu de vie.

Les bonnes pratiques

Voici quelques bonnes pratiques permettant de rendre notre milieu plus inclusif tout en démontrant notre ouverture à la diversité sexuelle et de genre :

- poser des gestes concrets qui briseraient les tabous, comme participer à des actions ou à des marches, en solidarité avec les personnes LGBTQ+;
- réagir aux propos homophobes ou transphobes, individuellement ou comme groupe;
- utiliser un langage inclusif (en évitant de supposer par

défaut que tout le monde est hétérosexuel);

- respecter l'identité de genre et le prénom de la personne, et ce, peu importe ce qu'il y a d'écrit sur ses papiers d'identité;
- respecter la confidentialité de la réalité de la personne qui se présente devant nous;
- s'informer des réalités des personnes aînées LGBTQ+ et continuer à le faire.

Témoignage

La formation s'est terminée par le témoignage de M^{me} Denise Veilleux, aînée LGBTQ+. Dans son témoignage, elle a partagé les déboires et les difficultés vécues personnellement tout au long de sa vie.

À la fin de son discours, elle nous a encouragés à passer à l'action en continuant à nous informer et à nous former, tout en posant des gestes concrets comme organisme au service des personnes aînées.

Hélène Goulet

1. L'acronyme LGBTQ+ signifie : lesbiennes, gays, bisexuels, trans, *queers* (bizarres) et les autres.



Image : Freepik

Des femmes d'Akhmîm à l'honneur au musée !

Le mardi 11 octobre 2022, nous étions environ une quinzaine de membres en visite au Musée des métiers d'arts du Québec (MUMAQ) à Montréal. L'intention : découvrir et apprécier les broderies uniques classées comme de l'art naïf produites par quelque 200 femmes du Centre communautaire de la ville d'Akhmîm en Égypte. Or, ces œuvres sont spéciales car elles témoignent de la réussite de leurs créatrices.

Les conférenciers Samir Chacour et André Azzam en compagnie de la travailleuse sociale égyptienne Siham Wasfi étaient présents : les uns pour expliquer chaque étape du processus créatif (techniques de confection, narration de chaque œuvre, parcours de certaines artistes – soit analphabète, soit sourde-muette –, etc.) ; l'autre pour rendre compte des projets de développement en cours (social, artistique et économique) et applaudir les efforts d'émancipation de toutes ces femmes.



Visite du Musée des métiers d'arts du Québec.

Haute-Yamaska

Bon début d'année 2022-2023 pour l'APRFAE de la région Haute-Yamaska. La première rencontre a eu lieu le jeudi 22 septembre sous un soleil radieux à la Cidrerie Milton de Sainte-Cécile-de-Milton en Montérégie. Un dîner sous forme de repas léger pique-nique a été servi. Chacun a pris des nouvelles des membres et a été informé de l'ajout des nouveaux. Les personnes présentes ont été invitées à prendre contact avec les nouveaux membres pour les inciter



Membres présents à la Cidrerie Milton.

à participer aux prochaines activités. D'ailleurs, un tableau compilant les onze activités à venir a été remis. Les 4^e jeudis

Activités régionales



Merveilleuse broderie d'art naïf.

Comment décrire cette exposition ? Outre le fait que les œuvres nous ramènent à plus de 4500 ans dans le passé traditionnel de la Haute-Égypte, les ouvrages brodés ou tissés sont lumineux, colorés, diversifiés, aux thématiques variées, incluant des scènes du quotidien. Situation cocasse que l'on nous a racontée : les femmes brodent à l'extérieur, accotées contre un mur en terre battue, leurs bouts de fils tombant par terre que les oiseaux ramassent pour tisser leur nid, colorant ainsi les arbres dans tout le village. Quelle belle image !

Il existe un programme de scolarisation pour ces femmes de tout âge : broderie-études, collaboration, soins prodigués à leur famille, etc. Quelques toiles sont vendues dans Internet de même que des cartes postales, des napperons, des foulards (voir www.akhmimart.com). Tous les bénéfices reviennent aux créatrices. Encourageons-les.

Enfin, nous avons clôturé notre avant-midi par un bon dîner au restaurant tout en continuant à échanger.

Merci au Comité des activités de diversifier ses sorties !

Marie-Rose Bascaron
collaboration spéciale

Déjeuner du 28 septembre 2022

Le premier déjeuner de l'APRFAE a eu lieu au restaurant *Allo! Mon Coco!* de Montréal sur la rue des Jockeys de 9 h 30 à 12 h. Nous étions onze, tous souriants et prêts à converser. Cela nous a permis de renouer avec d'anciennes connaissances et de faire de nouvelles rencontres. Quel plaisir ! Nous avons très bien mangé et discuté. Nous avons parlé d'enseignement, bien sûr, mais aussi de voyages, d'ornithologie et de bien d'autres sujets passionnants, comme la musique. Bon premier déjeuner !



La tablée des régions BLLMV¹.

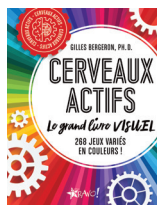
1. Basses-Laurentides, Laval, Montréal, Vaudreuil.

du mois de septembre à juin doivent être inscrits à l'agenda. C'est un rendez-vous. Le Comité s'efforce de jumeler une activité spécifique, culturelle ou sportive avec chaque déjeuner ou dîner à l'horaire. Ainsi, après le repas, il y a eu une libre cueillette de pommes ou de savoureux achats à la boutique auparavant connue sous le vocable du *Verger de la Colline*.

Anise Bourassa Lamy
Comité régional de la Haute-Yamaska

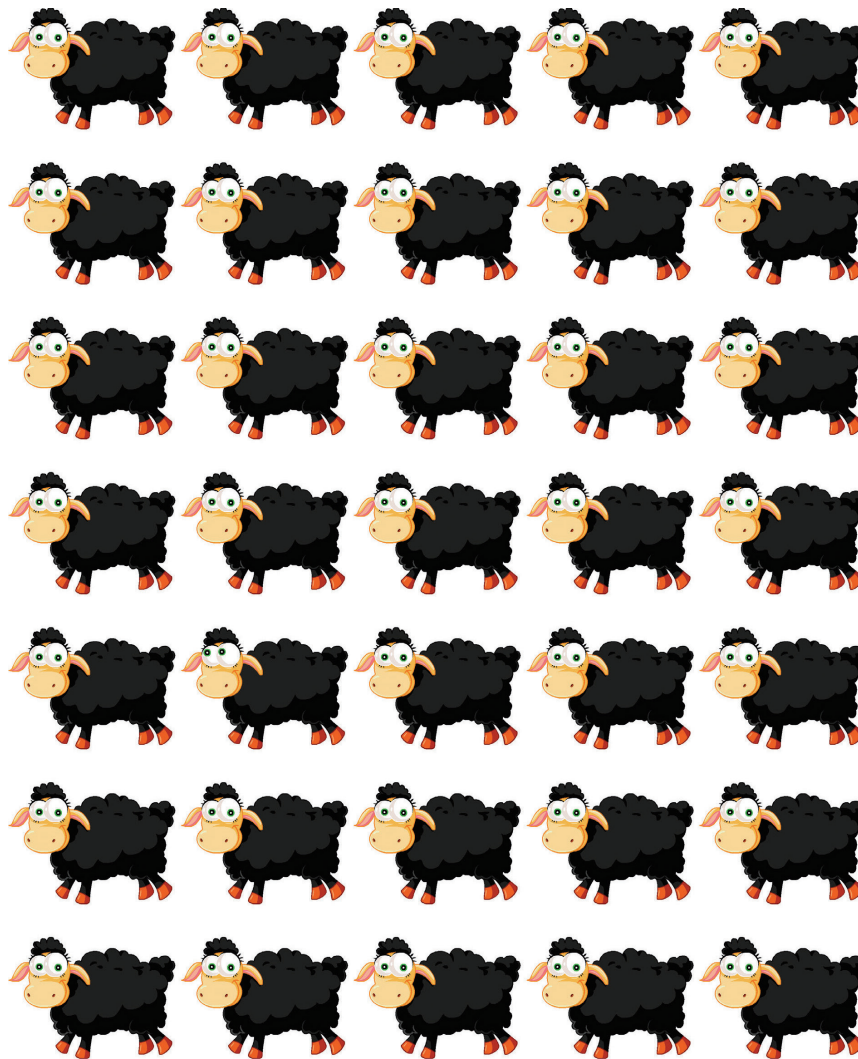
Au jeu

Dans ce troupeau de moutons noirs, encerclez celui qui se différencie des autres.



Jeu tiré du livre *Cerveaux actifs - Le grand livre visuel* de Gilles Bergeron, Ph. D. publié aux Éditions Bravo!, Montréal, 2021.

<https://www.groupemodus.com>



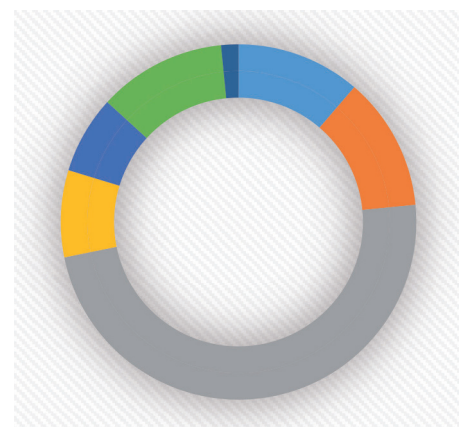
Solution du jeu (p. 12).

Notre croissance se poursuit

Au 6 décembre 2022, notre Association comptait 2869 membres.

Régions	Pourcentage	Nombre
Basses-Laurentides	11,29%	324
Laval	12,16%	349
Montréal	48,34%	1387
Québec	7,91%	227
Haute-Yamaska	7,08%	203
Outaouais	11,64%	334
Vaudreuil	1,57%	45

Répartition des membres par région





Souper en Outaouais en novembre 2022.



Assemblée générale annuelle de l'APRFAE le 16 novembre 2022.



Randonnée printanière en Outaouais le 17 mars 2022.



Sortie à vélo en Outaouais le 16 septembre 2022.

Solution du jeu : C'est le 5^e mouton de la 2^e colonne qui regarde à droite.

Membres du Conseil d'administration et des différents Comités 2022-2023

Le Conseil d'administration
composé de sept postes :

Nicole Frascadore
à la présidence

Jacques Dupont
à la vice-présidence au
secrétariat

Jocelyne Dupuis
à la vice-présidence à la
trésorerie, administratrice
à l'action sociopolitique et à
l'environnement

André Patry
administrateur

Martine Roberge
administratrice à la condition
des femmes

Maryse Vézina
administratrice de L'Après FAE

Josée White
administratrice

Comité des finances :

Jocelyne Dupuis, Gaétan Asselin,
Suzanne Desaulniers, William
Fayad

Comité des statuts :

Jacques Dupont, Joanne Camirand,
Siham Abou Nasr, André Patry

Comité des élections :

Joanne Camirand, Flore Michaud,
Danielle Tremblay

Comité de la condition des femmes :

Martine Roberge,
Christine Lord, Marie-Andrée
Nantel, Ghilaine Paquette,
Maryse Vézina, Josée White

Comité d'action sociopolitique :

Jocelyne Dupuis,
Siham Abou Nasr, André Patry,
Badiâa Sekfali, Josée White

Comité de l'environnement :

Jocelyne Dupuis,
Siham Abou Nasr,
Christine Favreau, Lyne
Gravel, Danielle Paquette,
Badiâa Sekfali

Comité du journal :

Maryse Vézina,
Claude Belcourt, Huguette
Desrosiers Grignon, Michel
Dubreuil

Comité des arts visuels :

Nicole Frascadore,
Carmen Neault, Badiâa
Sekfali

Comités régionaux :

Haute-Yamaska
Martine Roberge,
Monique Benoit, Anise
Bourassa Lamy, Priscille
Lafontaine, Sonia
Riendau Lesage

Outaouais

Jacques Dupont,
Francine Chénier,
Marthe Duval, Robert
Martin, Diane Ross

numéros à conserver :

APRFAE.....514 666-6969
..... sans frais | 877 312-1727

La Capitale - Régime d'assurance
collective APRFAE (contrat 109995)
..... | 800 463-4856

La Capitale - ass. générales
(contrat 1275)..... | 844 928-7307

Caisse Desjardins
de l'Éducation..... 514 351-7295
ou | 877 442-3382

Retraite Québec
(CARRA)514 873-2433
| 800 368-9883
ou | 800 463-5185

RAMQ.....514 864-3411
ou | 800 561-9749

SAAQ.....514 873-7620
ou | 800 361-7620

Sécurité de
la vieillesse..... | 800 277-9915

Crédit d'impôt.....514 864-6299
ou | 800 267-6299

Office de protection des
consommateurs.....514 253-6556
ou | 888 672-2556

Références-Aînés.....514 527-0007

N'hésitez pas à nous faire parvenir des articles, des annonces : concerts, expositions, conférences, voyages, etc.
Nous nous ferons un plaisir de vous publier.



Le journal de l'APRFAE
Infographie :
Danielle Turgeon

APRFAE
8550, boul. Pie-IX, bureau 100
Montréal (Québec) H1Z 4G2

Téléphone : 514 666-6969
sans frais : 1-877-312-1727
Télécopieur : 514 666-6770
Courriel : retraites@aprfae.ca

www.aprfae.ca

